



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno **DANIEL ARMANDO ALVARADO GUZMAN.**

Nombre del tema **LACTANCIA MATERNA.**

Parcial **I**

Nombre de la Materia **ENFERMERIA DEL NIÑO Y ADOLECENTE.**

Nombre del profesor **ALFONSO VELAZQUEZ**

Nombre de la Licenciatura **ENFERMERIA**

Cuatrimestre **5to**

INTRODUCCION

La mala nutrición durante las primeras etapas del ciclo de vida puede conducir a daños extensos e irreversibles en el crecimiento físico y el desarrollo del cerebro. En cambio, la buena nutrición tiene un efecto positivo. La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebés, ofreciéndoles los nutrientes que necesitan en el equilibrio adecuado, así como ofreciendo protección contra las enfermedades. En 2012, la Asamblea Mundial de la Salud aprobó el objetivo global de nutrición de aumentar la tasa de lactancia materna exclusiva en los primeros 6 meses de edad al menos al 50% para el año 2025. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los bebés deben ser amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses de vida, y después introducir alimentos complementarios nutricionalmente adecuados y seguros, mientras se continúa con lactancia materna hasta los dos años de edad o más. Como es bien sabido una alimentación correcta es indispensable en cada etapa de la vida, comenzando desde el embarazo hasta la vejez, siendo los primeros años de vida cruciales para un adecuado desarrollo y crecimiento, los cuales se verán reflejados en un óptimo estado de salud.

La lactancia materna constituye una característica esencial en el proceso de crecimiento y reproducción humana, sin mencionar los diversos beneficios que aporta tanto a la madre como al bebé. Sin embargo, el proceso de amamantamiento en la primera etapa del desarrollo humano se ha subestimado en los últimos 50 años. Durante este periodo el tema de lactancia materna ha caído en diversas controversias y el amamantamiento disminuye continuamente en las áreas rurales y urbanas tanto en países ricos como en países pobres, no tratándose de causas biológicas sino socioculturales, laborales e institucionales. Pese al conocimiento de las ventajas del amamantamiento, las madres de la actualidad optan con mayor frecuencia a la utilización de sucedáneos de leche humana. ¿Cuál es la causa de que las madres prefieran alimentar a sus bebés con fórmulas infantiles sustituyendo los beneficios de la leche materna? Cada madre desea lo mejor para su hijo por lo que busca la mejor manera de alimentación para él bebé, pero pocas madres conocen los beneficios que la lactancia trae consigo, no olvidando los diversos mitos que llegan a las futuras madres durante el periodo natal, lo que provoca que estas opten por adquirir un sucedáneo antes de alimentar al bebé con su propia leche.

LACTANCIA MATERNA

El amamantamiento tiene diversas ventajas: estrecha el contacto físico y afectivo entre la madre y su hijo, y es más económica y eficiente que la alimentación con sucedáneos de leche humana. La leche materna es el alimento biológico con más alta nutrición para el niño durante su primer año de vida, además de estar a la temperatura adecuada para él bebe y a su disposición cuando lo necesite. La leche humana es una mezcla de más de doscientos compuestos con propiedades nutricias y no nutricias. La leche materna no es estéril, pero es bacteriológicamente segura, tiene los nutrientes perfectos y es de fácil digestión. Además es rica en anticuerpos, lo que protegerá al bebe de infecciones y alergias . El uso de lactancia no solo beneficia al bebe sino también a la madre, previniendo en ella el cáncer de pecho y ovario además de prevenir un nuevo embarazo. Las madres de la actualidad son en la mayoría de los casos mal informadas, y los mitos que se crean sobre el tema provocan que busquen un sucedáneo, suponiendo así que la alimentación del bebe será mejor si es “químicamente preparada.” Sin embargo, al amamantar al bebe, la madre puede atender mejor sus necesidades, lo que hace que lllore menos y suba de peso más fácilmente. Al realizar esta acción, como madres tambien proporciona ciertos beneficios por practicar cada vez que amamantamos a las personas recién nacidas, alguna de estas ventajas son recuperarse del parto más rápida y fácilmente. Las hormonas que se liberan durante la lactancia materna ayudan a que el útero vuelva a su tamaño normal más rápidamente y pueden reducir el sangrado posparto. Probablemente debido a los cambios hormonales, la lactancia materna la protege contra la diabetes, la presión arterial alta, y los cánceres de mama y ovarios. También puede ayudar a mantener los huesos fuertes, lo que ayuda a protegerle de fracturas óseas en una edad mayor. También provoca la liberación de oxitocina, una hormona vinculada con sentimientos de empatía, afecto, calma y comunicación positiva, todo lo cual puede ayudarle a ser la madre cálida y atenta que desea ser. A diferencia de la fórmula, la leche materna no se compra ni prepara. La lactancia materna también es buena para el medio ambiente, ya que no se lavan biberones ni se tiran latas de fórmula. También es maravilloso poder recoger al bebé y salir, ya sea por la ciudad o en viajes más largos, sin tener que empacar y llevar una bolsa repleta de equipo de alimentación. Y, si bien es posible que desee invertir en un dispositivo para extraer leche para que la alimentación sea más conveniente, el costo de comprar o alquilar uno de estos dispositivos probablemente será menor que el suministro de fórmula de un año.

A menudo, las madres que amamantan a sus hijos descubren que su período no regresa, en especial, durante los primeros seis meses después del nacimiento. Esto puede ayudar a que el hierro se mantenga en su cuerpo y puede ofrecer algunos beneficios anticonceptivos naturales. Si le está dando a su hijo solo leche materna durante este tiempo, el bebé aún no tiene seis meses, y su período no volvió, es muy probable que no ovule por consecuencia tampoco se podrá embarazar. De hecho, si se cumplen estas tres condiciones, el nivel de protección anticonceptiva sería muy alta y beneficiosa para algunas personas. Podemos decir que para muchas madres lactantes y sus bebés, la lactancia se realiza sin inconvenientes desde el comienzo. Otros necesitan un poco más de tiempo y varios intentos para lograr que el proceso se realice correctamente. El dolor en los pezones y los problemas para suministrar leche, eso sin mencionar la necesidad de estar quieta durante horas todos los días, son problemas muy reales. Puede ayudar hablar con una partera, un asesor de lactancia o un médico capacitado en lactancia materna después del parto. Pueden mostrarle técnicas útiles y posiciones para amamantar que pueden ayudar a aliviar el dolor en los pezones. Su pediatra o su obstetra

y ginecólogo puede revisar sus senos durante su visita posparto y sugerir maneras de aliviar cualquier malestar que sienta.

Donde mayor impacto tiene la lactancia materna es en los bebés que se alimentan de ella, porque de ahí depende el desarrollo del niño(a) en los primeros meses de vida y así lograr un mejor estilo para vivir, ya que la leche materna está llena de inmunoglobulinas que protegen a los bebés contra la neumonía, la diarrea, las infecciones del oído y el asma, entre otras enfermedades. Amamantar inmediatamente después del nacimiento es importante porque el sistema inmunitario de los recién nacidos aún no está del todo maduro. Es por ello que muchas veces se denomina a la lactancia materna como "la primera vacuna". También en la primera hora de vida reduce en casi 20% el riesgo de morir en el primer mes. Los recién nacidos tienen un sistema inmunológico muy inmaduro y son altamente vulnerables. La leche materna ofrece protección inmediata, así como estimulación del sistema inmunológico. Durante el primer mes de vida, los bebés que no son amamantados tienen seis veces más probabilidades de morir en comparación con aquellos que sí lo son; entre los 9 y 11 meses aquellos que no son amamantados tienen 30% más de probabilidades de fallecer. Además de proporcionar todos los nutrientes y la hidratación necesarios, la lactancia materna ayuda a prevenir infecciones gastrointestinales y respiratorias, obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, hipertensión y colesterol alto. Las niñas y los niños que son alimentados al seno materno tienen menor riesgo de mortalidad en el primer año de vida que quienes que no lo son. Por otro lado, también se ha observado que la lactancia materna se asocia con el desarrollo cognitivo a largo plazo y el coeficiente intelectual que, a su vez, está asociado con el nivel educativo y los ingresos que una persona percibe.

Las madres de la actualidad son en la mayoría de los casos mal informadas, y los mitos que se crean sobre el tema provocan que busquen un sucedáneo, suponiendo así que la alimentación del bebé será mejor si es "químicamente preparada." Sin embargo, al amamantar al bebé, la madre puede atender mejor sus necesidades, lo que hace que lllore menos y suba de peso más fácilmente. El bebé amamantado gana más peso y a mayor velocidad durante los primeros 4 meses que un niño alimentado con fórmula. Ahora bien, el niño fue nutrido de forma continua a través de la placenta mientras se encontraba en el útero de la madre, por lo que no puede tolerar largos periodos de ayuno. Es trascendental para el recién nacido que sea alimentado dentro de la primera hora después de nacido succionando así el calostro de la madre en el que encontrarán todos los nutrientes que necesite. Él bebé deberá ser amamantado cada 3 horas por un tiempo aproximado de 10 min. Lactar en una manera de apoyo a la madre y ayuda a prevenirla de diversas molestias. No hay que olvidar que durante el embarazo, anatómicamente el cuerpo de la mujer es preparado para que al momento de dar a luz él bebé tenga con que alimentarse, por lo que toda mujer embarazada, independientemente del tamaño de sus pechos, estará preparada para alimentar al bebé. Si la madre no alimenta al bebé, puede sentir diversas incomodidades tales como dolor en el pecho, enrojecimiento, obstrucción al flujo de la leche, tensión en los pechos y puede haber fiebre. Estas incomodidades pueden evitarse si el niño lacta adecuadamente.

CONCLUSIÓN

De manera personal considero que la sociedad actual da muy poca importancia al tema de la lactancia materna, optando siempre por las opciones más fáciles aportadas por la ciencia y tecnología actual. La solución correcta que personalmente apoyo es la información en los centros de salud a los que la madre acude durante el embarazo, informando así la importancia que tiene la lactancia, de esta manera las madres podrán tener la información segura y confiable que el médico les proporcionara, en lugar de prestar mayor atención y credibilidad a los rumores previamente mencionados. Una madre informada no sólo adoptará diversos conocimientos en cuanto al tema, sino que beneficiará su salud y la de su bebé, tendrá menos gastos económicos y podrá lactar a su bebé con la plena confianza de que hace lo mejor para ambos. En cuanto a sociedad, debe ser informada de manera general sobre el tema de modo que la lactancia sea más aprobada por la misma, ya que al ser aceptada por la sociedad en general, las madres podrán acceder más fácilmente a lactar a sus bebés cuando estos los necesiten, de manera natural y sin ser mal vistas ni convirtiéndose en víctima de críticas, miradas y/o murmulos. Como ya se ha mencionado, muchas madres no amantan, y menos aún en público, por presiones sociales. Hablando de los sucedáneos de leche humana, no considero que sean inadecuados para el consumo del bebé, ya que fueron creados con el propósito de ayudar a la nutrición en niños cuyas madres no pueden, por cualquier razón ajena a su voluntad, amamantarlos. Sin embargo, es mucho más recomendable que él bebé sea amamantado si la madre tiene la posibilidad de hacerlo, que lo haga sin temor y con total confianza de que han sido confirmados todos los bienes que trae consigo la lactancia. Sólo se trata de cuestión de información adecuada, comunicando a la sociedad se crean poblaciones más sanas y mejor documentadas.

BIBLIOGRAFÍAS

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000639.htm#:~:text=La%20lactancia%20materna%20tambi%C3%A9n%20es%20buena%20para%20usted&text=Descubrir%20que%20es%20m%C3%A1s%20f%C3%A1cil,enfermedades%20del%20coraz%C3%B3n%20y%20obesidad>

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/breastfeeding/Paginas/why-breastfeed.aspx#:~:text=Las%20hormonas%20que%20se%20liberan,c%C3%A1nceres%20de%20mama%20y%20ovarios.>

https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=9328:breastfeeding-benefits&Itemid=42403&lang=es#gsc.tab=0

<https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna>

<https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/documentos/recomendaciones-sobre-lactancia-materna>

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/embarazo-maternidad/lactancia/cambios-en-la-mama.html#:~:text=Cuando%20aumenta%20la%20producci%C3%B3n%20de,sangre%20de%20leche%20y%20otros%20fluidos.>

https://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1

https://es.wikipedia.org/wiki/Lactancia_materna

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000639.htm>

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-24902015000100003