



Nombre del Alumno

Margarita del Carmen Gómez Morales

Nombre del tema

Propiedades de la Leche Materna; Ventajas de la Lactancia Materna para la Madre, Ventajas de la Lactancia Materna para la Persona Recién Nacida, y la Manifestaciones Digestivas propias del Lactante.

Parcial

2

Nombre de la Materia

Enfermería del niño y adolescente

Nombre del profesor

Alfonso Velázquez

Nombre de la Licenciatura

Enfermería

Cuatrimestre

5

INTRODUCCION

En este ensayo hablaremos de Propiedades de la Leche Materna; Ventajas de la Lactancia Materna para la Madre, Ventajas de la Lactancia Materna para la Persona Recién Nacida, y la Manifestaciones Digestivas propias del Lactante.

La lactancia materna ofrece muchos beneficios para su bebé. La leche materna contiene el **equilibrio adecuado de nutrientes para ayudar a que el bebé crezca y se convierta en un niño fuerte y sano**. Algunos de los nutrientes de la leche materna también ayudan a proteger al niño de algunas enfermedades e infecciones comunes.

Propiedades de la leche materna

Las propiedades y beneficios de la leche materna. Algunos de sus componentes y compuestos que la hacen ser el súper alimento en la primera etapa infantil.

La **leche materna** es considerada un súper alimento para bebés e infantes, pues tiene **todo lo que ellos necesitan**.

- **Agua:**

Aproximadamente el 90% de la composición de la **leche materna** corresponde a agua. Este porcentaje es suficiente para la cantidad que el bebé necesita durante los primeros meses de su **período de lactancia**. Por ello, los recién nacidos no necesitan consumirla adicionalmente.

- **Proteínas:**

Entre los componentes de **la leche** humana, distinguimos la caseína, lactosuero y mucinas. La **caseína** tiene como función básica, aportar aminoácidos. Es vehículo de fósforo y calcio al organismo del recién nacido. En tanto, el **lactosuero** posee 2 proteínas, que son la lactoferrina y la lisozima, ambas de acción antibacteriana, que impiden a los gérmenes patógenos la colonización de la mucosa intestinal.

- **Grasas:**

Las grasas o lípidos de la **leche materna**, componen el 3 a 5% de ella y son su elemento más variable. Es rica en ácidos grasos esenciales (Omega 3), fundamentales en el desarrollo neurológico y de la visión.

- **Carbohidratos:**

La lactosa es el principal carbohidrato de la leche. Es producido a partir de la glucosa en la glándula mamaria. Al igual que las grasas, su función principal es aportar energía al organismo, necesaria para el crecimiento y desarrollo del bebé. Contribuye a absorber **el calcio**, el hierro, el magnesio y otros minerales. Además impide la proliferación de hongos, bacterias y parásitos en el organismo.

- **Minerales:**

La **leche materna** contiene todos los **minerales que el bebé necesita** para desarrollarse y crecer. Entre los más destacados están **el calcio, el fósforo, el hierro y el zinc**. También tiene otros que se encuentran en concentraciones más bajas, suficientes para los requerimientos del niño. Estos son: yodo, cobre, cobalto, selenio, cromo, manganeso, aluminio y cadmio. Otra virtud de esta sustancia natural. Son sus bajos índices de sodio, potasio y cloruros, los cuales, en mayores concentraciones, podrían dañar los riñones del bebé.

- **Vitaminas:**

Liposolubles: A, D, E y K. Durante el primer año de vida del bebé se recomienda un suplemento de vitamina D. **Hidrosolubles:** complejo vitamínico B (se recomienda a las madres vegetarianas suplemento B12), vitamina C.

- **Otros componentes:**

Hormonas: Estimulan la maduración del sistema nervioso central, el sistema inmune y la maduración intestinal. **Factores de crecimiento:** contribuyen a la reproducción celular, la síntesis de ADN y ARN y al crecimiento y maduración de otros órganos.

Si quieres conocer más acerca de nutrición para ti y tu familia, regístrate ahora y recibirás información de tu interés

Tabla comparativa entre calostro, leche madura y leche de vaca

Nutriente	Calostro	Leche madura	Leche de vaca
Agua	87	88	88
Calorías	58	70	70
Proteínas totales (g/100 ml)	2.3	0.9	3.3
Caseína (g/100 ml)	0.14	0.25	2.7
Nitrógeno total (mg/100 ml)	2.3	0.9	3.3
Lactoalbúmina (mg/100 ml)	218	161	110
Lactoferrina (g/100 ml)	0.33	0.17	trazas
Ig A(g/100 ml)	0.36	0.14	0.03
Grasas totales(g/100 ml)	2.9	4.2	3.8
Colesterol(mg/100 ml)	28	16	14
Ácido linoleico (% de la grasal)	6.8 %	8.3 %	1.6 %
Lactosa (g/100 ml)	5.3	7.3	4.8
Vitamina A (mcg/100 ml)	89	47	51
Vitamina D (mcg/100 ml)	trazas	0.004	0.002
Vitamina E (mcg/100 ml)	1280	315	70
Vitamina K (mcg/100 ml)	0.23	0.21	0.6
Biotina (mcg/100 ml)	0.06	0.6	2.8
Vitamina B 12 (mcg/100 ml)	200	26	0.5
Ácido ascórbico (mcg/100 ml)	4.4	4.5	2
Magnesio (mg/100 ml)	4	3.5	13
Calcio (mg/100 ml)	23	28	125
Potasio (mg/100 ml)	74	58	140
Sodio (mg/100 ml)	50	15	58
Fósforo (mg/100 ml)	16	15	96
Cloro (mg/100 ml)	70	42	108

Ventajas de la Lactancia Materna para la Madre

La lactancia materna no solo reporta beneficios para el bebé, sino que también tiene numerosas ventajas para la madre. De hecho, se ha comprobado que las madres que amamantan a sus bebés suelen experimentar menos estrés, son más felices y tienen un vínculo emocional más estrecho con sus hijos. No obstante, estos no son los únicos beneficios de la lactancia materna.

Sabías que las madres que no amamantan a sus bebés tienen un riesgo 4% mayor de padecer cáncer de mama y un 27% de desarrollar cáncer de ovarios? En cambio, **las mujeres que amamantan a sus bebés tienen menores probabilidades de desarrollar cáncer de ovario o mama** en el futuro. Básicamente, esto se debe a dos factores: por una parte, al retraso en el restablecimiento de la función ovárica y, por otra, a la disminución de los niveles séricos de estrógenos, lo que contribuye a prevenir la formación y el desarrollo de las células cancerígenas.

Un estudio realizado en la Escuela de Medicina de la Universidad Stanford en colaboración con otras instituciones encontró que **la lactancia materna puede reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2 en la madre tras el parto.**

La lactancia materna es un hermoso regalo que ayuda a crear un vínculo indescriptible en la relación mamá-bebé, y que contribuye positivamente a la recuperación de la mamá tras el parto.

Existen mucho beneficios de dar amamantar, las mamás que dan el pecho a sus bebés pierden peso mucho más rápido, reducen las posibilidades de sufrir depresión posparto y se encuentran mucho más protegidas ante el riesgo de sufrir anemia. Por esta y otras razones, practicar la lactancia materna puede traer grandes ventajas para la salud e impactar positivamente, no sólo al bebé que amamanta, sino también a la mamá. Veamos nuevas razones para amamantar a tu bebé y todos los beneficios de la lactancia materna para la madre.

- Contribuye a una pronta recuperación posparto

Los primeros días después de postparto pueden ser muy molestos e incómodos, pero si decides amamantar podrás incrementar tus niveles de oxitocina, una hormona muy importante que te ayuda a retornar el útero a su tamaño natural más rápido y a reducir por lo tanto, la cantidad de sangrado que se experimenta en el postparto.

- Ayuda a perder peso de forma natural

Bajar de peso y recuperar la figura es uno de los objetivos más importantes para la mayoría de las mujeres, y uno de los beneficios de la lactancia materna para la madre es precisamente la facilidad y rapidez para perder peso. Con la ayuda de una alimentación balanceada y la práctica de ejercicio, amamantar te puede ayudar a eliminar el aumento de peso retenido.

- Disminuye el riesgo de osteoporosis

Dar de pecho también ayuda a remineralización ósea, es decir a traer de regreso aquellos minerales que durante el embarazo fueron destinados especialmente para el desarrollo del bebé.

- Retrasa el retorno de la menstruación

Todas las mujeres que amamanta a sus bebés de manera exclusiva pueden tardar hasta más de un año en regreso de su periodo menstrual, lo que puede ayudar también a extender el tiempo entre cada embarazo. Aquellas mujeres que por el contrario optan por la leche artificial para alimentar a sus hijos, vuelven a ver la menstruación entre 6 y 8 semanas después del parto.

- Funciona como anticonceptivo

Puesto que la lactancia materna exclusiva ayuda a retrasar la ovulación, amamantar también proporciona una forma natural de control anticonceptivo mientras los periodos menstruales de la mamá aun no hayan regresado. De hecho, **la lactancia es es entre un 98% y 99% efectiva para prevenir embarazos en los primeros seis meses de vida del bebé**, algo que ayuda también a una mejor recuperación postparto.

- Resulta mucho más económica

Además de que resulta la mejor opción para alimentar al bebé durante al menos, sus primeros seis meses de vida, **la leche materna es completamente gratis** y no se requiere de mucho esfuerzo para producirla, sólo continuar amamantado y permitir que sea el bebé que ajuste la demanda.

- No requiere de preparación

A diferencia de la leche de fórmula, la leche materna no requiere preparación, ni recipientes especiales para alimentar al bebé. Siempre está lista y a disposición para cada toma, sin mencionar también que siempre se encuentra a la temperatura perfecta y es tu bebé el que maneja las cantidades que necesita para su desarrollo. Además favorece el vínculo mamá-bebé de una forma única y especial.

Ventajas de la Lactancia Materna para la Persona Recién Nacida

La leche materna es el alimento perfecto para el recién nacido, es una fuente nutricional adaptada específicamente a las necesidades para el desarrollo óptimo del bebé y la prevención de enfermedades.

Beneficios para el bebé:

- **Protege contra las enfermedades infecciosas:** La leche materna está llena de anticuerpos que protegen al bebé contra la neumonía, diarrea, infecciones del oído y asma, entre otras enfermedades.
- **La lactancia materna en la primera hora de vida reduce en casi 20% el riesgo de muerte en el primer mes:** Los recién nacidos son altamente vulnerables, entre muchas razones, porque su sistema inmunitario aún no está del todo maduro. La leche materna ofrece protección inmediata, así como estimulación del sistema inmunológico.
- **Previene el desarrollo de alergias:** El beneficio sobre el sistema inmune parece ser a largo plazo, ya que se ha demostrado su relación con menor riesgo de padecer alergias alimentarias, respiratorias, dermatitis y atopias; presentes entre el 5 al 20% de los mexicanos.
- **Ayuda a prevenir el sobrepeso y obesidad en los niños:** La lactancia materna prolongada puede reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad infantil en un 13%, también disminuye el riesgo de diabetes tipo 2 en 35%, lo que ayuda a combatir enfermedades crónicas graves asociados con estas condiciones.
- **Hace que los bebés sean más inteligentes:** Los adolescentes y adultos que fueron amamantados de niños obtienen de 2 a 5 puntos más en los indicadores de desarrollo cognoscitivo y mayores logros educativos. Además, el amamantamiento por 6 meses, en comparación con 4 meses, mejora el desarrollo motriz de los bebés.

- **Se asocia con mejor salud mental infantil:** En un estudio de 2.900 parejas bebé-madre, la lactancia materna durante un año se asoció con una mejor salud mental infantil en cada aspecto de la evaluación y en todas las edades hasta los 14 años.
- **Más que nutrición:** Los componentes de la leche materna probablemente afectan la programación epigenética en un momento crítico cuando la expresión de los genes se está desarrollando para el resto de la vida.

La leche materna es un alimento esencial para el bebé que, además de asegurarle todos los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo normal, tiene varios beneficios para la salud, como **prevenir diarreas, fortalecer el sistema inmunitario o prevenir la aparición de carencias nutricionales.**

Manifestaciones Digestivas propias del Lactante.

Los lactantes sanos, durante el primer año de vida, suelen presentar varios síntomas funcionales gastrointestinales, como **cólicos, regurgitaciones constipación**. El llanto, tan habitual en esta etapa de la vida, puede interpretarse como dolor

Los trastornos digestivos menores del lactante, son todos aquellos problemas que surgen durante los primeros meses de vida del bebé y reciben esta denominación de “menores” debido a que no transcurren con gravedad y mejoran con el paso de los meses.

Aproximadamente, el 50% de los recién nacidos padecen estos trastornos y, en la mayoría de los casos, se deben a la propia inmadurez de su sistema digestivo.

Pese a ello, estas dolencias son motivo de preocupación en los padres por el malestar que ocasionan al bebé, porque no saben si están realizando adecuadamente el cuidado del lactante y porque, en muchas ocasiones, los padres no saben distinguir si son este tipo de dolencias menores o es algo más grave.

Problemas digestivos en los lactantes En este tramo de edad, las enfermedades digestivas más comunes son los **cólicos, las regurgitaciones/reflujo gastroesofágico y las alergias alimentarias**. Cólicos del lactante: es uno de los

problemas más frustrantes para los padres ya que el bebé llora de manera intensa sin motivo aparente.

Cólicos del lactante: es uno de los problemas más frustrantes para los padres ya que el bebé llora de manera intensa sin motivo aparente. La inmadurez de su sistema digestivo puede provocar dificultades para evacuar los gases, alteración de la flora intestinal o que se contraigan las fibras musculares del intestino; todo ello generando un malestar intenso en el bebé.

Reflujo gastro-esofágico (RGE): se trata del paso del contenido que hay en el estómago hacia el esófago. En ocasiones, y entonces se denomina enfermedad por RGE, puede dañar e irritar el esófago y causar dolor y ardor, así como provocar problemas para tragar los alimentos. Es importante no confundirla con las regurgitaciones del lactante, que consisten en el retorno de los alimentos de nuevo a la boca y en ocasiones al exterior de esta, tras haber comido, que es algo normal en bebés, sobre todo tras las tomas y al acostarlos.

Por norma general, suelen desaparecer a medida que el bebé va madurando o cuando se realizan determinados cambios en sus hábitos alimenticios, pero es importante conocerlos para poder actuar cuando corresponda y que no interfieran en su desarrollo y bienestar.

Conclusión

La lactancia materna es muy especial e importante tanto para el bebé como para la madre.

Para el lactante, ya que de ello depende su salud a lo largo de su vida, todas las madres quieren una buena salud para su hijo y que mejor manera de ayudarlo desde muy temprana edad buscando información sobre lo que es la lactancia materna, la técnica, beneficios para ambos (madre-hijo), así como también información por si la madre no puede amamantarlo.

Hay muchos beneficios y ventajas para el lactante, para la madre y para su buena salud y desarrollo.

Esperando sea de buena calidad esta información y de buen uso para ti.

Bibliografía

[Leche materna: beneficios y propiedades nutricionales - Contenidos \(alpina.com\)](#)

Enfermería CS Olaguibel (s.f.). Grupo de apoyo a la lactancia materna: Propiedades nutricionales de la leche materna.

Licata, Marcela (s.f.). Zonadiet.com: La leche materna y sus propiedades nutricionales.

[Las ventajas de la lactancia materna para la madre y su bebé, según la OMS - Etapa Infantil](#)

[10 Beneficios de la lactancia materna para la madre \(somosmamas.com.ar\)](#)

[Beneficios de la lactancia materna en el recién nacido \(vitau.mx\)](#)

[10 beneficios comprobados de la lactancia materna para el bebé - Tua Saúde \(tuasaude.com\)](#)

[Cuáles son las patologías digestivas más habituales en la infancia \(socvalped.com\)](#)

[Manifestaciones Digestivas propias del Lactante - Búsqueda \(bing.com\)](#)

[Trastornos digestivos del lactante. Cómo reconocerlos y prevenirlos. – BioNubén \(bionuben.es\)](#)