



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Eleazar Lázaro Alvarado*

*Nombre del tema: Lactancia materna y sus beneficios*

*Parcial: 2do Módulo*

*Nombre de la Materia: Enfermería del niño y adolescente*

*Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 5to Cuatrimestre Grupo: "B"*

## INTRODUCCIÓN

El siguiente ensayo tratará acerca de la lactancia materna, sus propiedades que tiene y los beneficios que le aporta al lactante y a la madre; la lactancia materna es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto, que debería ser el principal alimento del bebé hasta por lo menos los seis meses de edad. La lactancia es un alimento muy importante para un bebé ya que ayuda a su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias lo protegen de diversas enfermedades, contra infecciones y alergias.

De igual manera redactaré las manifestaciones digestivas propias del lactante, como el estreñimiento ya que es un problema muy frecuente sobre todo en los lactantes alimentados con fórmulas adaptadas y daré a conocer sus debidos tratamientos para su pronta recuperación.

### **Propiedades de la leche materna**

En las fuentes de información que investigué, nos da a conocer las propiedades de la leche materna, está compuesta por un 88 % de agua aportando la cantidad necesaria que el bebé necesita durante el período de lactancia durante los primeros 6 meses. De proteínas constituye el 0.9 % de la leche materna, aportando caseína, lactosuero (proteínas del suero), mucinas y nitrógeno no proteico. En el caso de la caseína tiene como función principal el aporte de aminoácidos, fósforo y calcio al bebé. Además la caseína de la leche materna es más fácil de digerir ya que los coágulos que forma son blandos. La lipasa es otra enzima importante de la leche materna; se encuentra activa en el tracto gastrointestinal y es estimulada por las sales biliares facilitando la digestión, produciendo ácidos grasos libres y glicerol. Otra composición de la leche materna es la grasa, esta forma de 3 a 5 % de la misma. La grasa representa entre un 40 a 50 % del total de calorías de la leche materna y el bebé es capaz de absorberlas fácilmente; Los principales lípidos de la leche materna son los triglicéridos, fosfolípidos, ácidos grasos y esteroides.

Los triglicéridos representan el 99 % del total de los lípidos de la leche. Los ácidos grasos saturados representan alrededor del 40 % de los ácidos grasos de la leche materna, le siguen los monoinsaturados y poliinsaturados. Aunque pueden existir variaciones de acuerdo a la dieta de la madre. Como mencioné anteriormente la leche materna contiene lipasas, una enzima que facilita la digestión de los lípidos. La lipasa está inactiva en la glándula mamaria y en el estómago del bebé y se activa al llegar al intestino del bebé ante la presencia de sales biliares.

También está compuesta por carbohidratos, la enzima principal es la lactosa y su principal función, junto a las grasas, es el aporte de energía, necesaria para el crecimiento y desarrollo del recién nacido. Es fundamental para la absorción del calcio, del hierro, magnesio entre otros elementos.

Los principales minerales que contiene la leche materna son: calcio, hierro, magnesio, cobre y zinc, estos tienen mejor absorción y está disponible para que el organismo los utilice.

En el caso de las vitaminas presentes en la leche materna cubren las necesidades del bebé pero son variables según el estado nutricional y el aporte de vitaminas que recibe la mamá. Es decir, que existe una estrecha relación entre la alimentación de la mamá y la concentración de vitaminas en la leche materna. Como principal según las fuentes de información; el calostro es más rico en la vitamina A y en beta caroteno, mientras que las demás vitaminas como la K, E y D, pues cubre con las necesidades del bebé dependiendo del estado nutricional de la madre.

Otra propiedad de la leche materna son las hormonas. Hasta el momento se han identificado diferentes hormonas en esta: hormona liberadora de tirotropina (TRH), hormona tiroidea estimulante (TSH), tiroxina, triiodotironina, oxitocina, prolactina, gonadotropinas hormona liberadora de gonadotropinas GnRh, corticoides, insulina, eritropoyetina, hormonas ováricas, prostaglandinas, relaxina y prolactina. Estas juegan un papel importante ya que protegen a las células intestinales del bebe, facilitando la motilidad gastrointestinal del lactante y estimula la eritropoyesis (formación de glóbulos rojos), la maduración del sistema nervioso central, el sistema inmune y la maduración intestinal.

### **Ventajas de la lactancia materna para la persona recién nacida**

De acuerdo a lo que la Organización Mundial de la Salud y UNICEF recomiendan, entendi que 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. Así mismo, puede contribuir a prevenir la infección por COVID-19. En mi punto de vista la leche materna es tan importante ya que ayuda a prevenir dichas patologías en el lactante y esto genera menos porcentaje de mortalidad en los recién nacido.

Según la OMS la lecha materna aporta todos los nutrientes y la energía que un bebé necesita durante sus primeros meses de vida. Asimismo, satisface la mitad o más de las necesidades nutricionales del niño durante el segundo semestre de vida y hasta un tercio durante el segundo año. La leche materna es una gran fuente de proteínas y ácidos grasos esenciales, así como de vitaminas y minerales. También contiene muchísima agua que mantiene bien hidratado al bebé y ácido fólico que contribuye al desarrollo de su sistema nervioso.

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, dichas organizaciones han 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.

### **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.

La OMS afirma que la lactancia materna exclusiva funciona como método natural de control de la natalidad en las mujeres. Vale aclarar que, si bien no es completamente seguro, ofrece un 98% de protección durante los primeros seis meses de vida, una eficacia similar a la de otros métodos anticonceptivos como los preservativos. Esto se debe a que cuando la mujer amamanta, su cuerpo deja de ovular, lo que significa que no tiene período menstrual y, por tanto, no es viable un embarazo. No obstante, vale destacar que una vez vuelve el período menstrual, las probabilidades de quedarse embarazada aumentan, a pesar de que la madre siga amamantando.

Otra de las ventajas para la madre es que se reduce el riesgo de padecer cáncer de mama y de ovario. 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. En la investigación se analizaron a 174 mujeres en postparto, de las cuales 85 daban el pecho y 99 no. Los resultados desvelaron que las madres que amamantaron a sus hijos experimentaron una mejoría en la función de las células beta del páncreas y mostraron niveles de glucosa más bajos, lo que redujo el riesgo de diabetes postparto.

Por otro lado, la lactancia materna proporciona beneficios emocionales y psicológicos tanto al bebé como a la madre, pero también económicamente ya que ayuda a las familias a evitar gastos adicionales en fórmulas, biberones y, al propiciar la mejor salud del bebé, reduce también los gastos en consultas médicas y medicamentos.

### **Manifestaciones digestivas propias del lactante**

De acuerdo a lo que señala la OMS, una de las causas principales por las que se producen este tipo de manifestaciones, que padecen cerca del 50% de los lactantes, es la inmadurez de su sistema digestivo, que puede provocar cólico, estreñimiento, diarrea e incluso regurgitaciones, la cual son los trastornos más comunes en los lactantes, que suelen solucionarse fácilmente o con cambios en la alimentación del bebé; sin embargo, la intranquilidad de los padres no dejará de estar presente hasta que el problema haya desaparecido completamente, por lo que es necesario reconocerlos para poder solucionarlos.

El cólico en los lactantes es una manifestación común en ellos y suele aparecer en la segunda o tercera semana de vida, el dolor abdominal que presentan los afectados por este trastorno es fácilmente identificable gracias al llanto del pequeño, interrumpido y desesperado; además, el niño levanta y mueve frecuentemente las piernas, se encuentra inquieto, tiene ruidos intestinales y un carácter irritable.

UNICEF afirma que la incorporación de alimentos más sólidos en la dieta del bebé o el cambio de la leche materna a fórmulas adaptadas, entre otras, pueden causar trastornos digestivos como el estreñimiento, otra manifestación común en los lactantes, considerando como tal cuando las heces del niño son poco frecuentes y duras,

suponiendo un verdadero esfuerzo evacuarlas. Cuando esto ocurra es aconsejable consultar al pediatra, aunque probablemente sólo sean necesarios algunos cambios en la dieta del bebé o incluso ayudarlo con algunos ejercicios.

Otro de los problemas son las regurgitaciones, esto sucede cuando la leche se mezcla con los ácidos estomacales, pero regresa a la boca debido a la inmadurez del esfínter que cierra la entrada del estómago para que el alimento retroceda, provocando así que el niño escupa o vomite una pequeña cantidad de leche pero sin fuerza, lo que le diferencia de los vómitos normales. En este caso se recomienda mantener al bebé en posición vertical después de cada comida para dificultar el retorno de la leche a la boca y que sea expulsada. De igual manera se recomienda no llenar el estómago del bebé, es aconsejable ofrecerle menores cantidades de comida pero más frecuentemente.

En forma plural como ya sabemos el dicho, “cada niño es un mundo”, y cada uno tiene sus propios hábitos intestinales, por lo que será la variación respecto a lo habitual la que nos permitirá averiguar si nuestro pequeño padece diarrea. Las causas de esta enfermedad según la OMS pueden ser muy variadas, desde una mala absorción de azúcares o una enfermedad celíaca hasta alergia a la leche, alimento que suele aparecer relacionado con las diarreas de los bebés. Hay que tener especial cuidado cuando el niño padece este trastorno ya que podría convertirse en deshidratación, por lo que es necesario reponer frecuentemente los líquidos perdidos.

### **Conclusión**

Luego de conformar el presente ensayo llegué a la conclusión que la lactancia materna es muy importante para una persona recién nacida porque le ayuda a crecer sano y saludable ya que la leche materna contiene diversas vitaminas nutrientes y sustancias que lo protegen de diversas enfermedades, contra infecciones y alergias.

También es importante llevar a cabo esta alimentación para el lactante ya que los diversos beneficios o ventajas son para ambos, es decir tanto para la persona recién nacida como para la madre. A como redacté en el desarrollo del ensayo, es beneficioso amamantar al bebé durante los primeros meses ya que le ayudará a su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias lo protegen de diversas enfermedades, contra infecciones y alergias.

De igual manera me quedó claro que los beneficios para la madre son muy importantes ya que evitan mediante este proceso alimenticio diversas enfermedades como cáncer de mama, de ovario, diabetes tipo 2 entre otras.

## Referencias bibliográficas

- <https://www.etapainfantil.com/ventajas-lactancia-materna-madre-bebe-oms>
- <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna>
- <https://www.zonadiet.com/nutricion/composicionleche-materna.php>
- <https://cuidateplus.marca.com/familia/bebe/diccionario/lactancia-materna.html>
- <https://www.todopapas.com/bebe/salud-bebe/los-trastornos-digestivos-en-el-lactante-1128>
- <https://www.vivirsanos.com/propiedades-de-la-leche-materna-y-sus-beneficios/>
- <https://ecufis.com/las-disfunciones-digestivas-del-lactante-sano/>
- <https://www.nutriben.es/courses-lessons/cambios-fisiologicos-en-el-lactante>
- <https://www.bupalud.com.mx/salud/la-lactancia>
- Brahm, P., & Valdés, V. (2017). Beneficios de la lactancia materna y riesgo de no amamantar. *Revista Chilena de Pediatría*.