

UDS

Mi Universidad

NOMBRE DEL PROFESOR (A): ALFONSO VELÁZQUEZ RAMÍREZ

NOMBRE DEL ALUMNO (A): *Laura Isabel De La Cruz Montes*

NOMBRE DEL TRABAJO: *ENSAYO DE LAS PROPIEDADES DE LA
LECHE MATERNA*

NOMBRE DE LA MATERIA: *ENFERMERÍA DEL NIÑO Y DEL
ADOLESCENTE.*

PROPIEDADES DE LA LECHE MATERNA

INTRODUCCIÓN

La lactancia materna se considera la alimentación ideal del lactante, además de ser un mecanismo de defensas para el bebé durante los primeros seis meses de vida, pero también es beneficiosa para la madre, ya que le ayuda a controlar las hemorragias postparto.

DESARROLLO

El amantar es la forma más Natural que la mujer realiza para alimentar a sus hijos e hijas, la leche materna humana es el alimento natural producido por la madre para alimentar al recién nacido. Se recomienda como alimento exclusivo para el lactante hasta los seis meses de edad y con alimentación complementaria hasta los dos años de edad, ya que contiene todos los nutrientes necesarios para su correcto crecimiento y desarrollo.

La Organización Mundial de la Salud, define la lactancia natural como la mejor forma de proporcionar el alimento ideal para el crecimiento y el desarrollo sanos de los bebés; también es parte integrante del proceso reproductivo, con repercusiones importantes en la salud de las madres.

¿Cómo se produce la leche materna?

Conforme a lo estudiado durante las etapas del embarazo los senos de la madre aumentan de tamaño (se vuelven más grandes) y tienden a ser más sensible de lo normal, aquí es en donde empieza el trabajo de las células que producen la leche materna (Los alvéolos), estas células al producir leche materna le da respuesta a las hormonas llamadas prolactina, que es producida por la glándula pituitaria o hipófisis, una glándula pequeña situada en la base del cerebro, esta hormona hace que los senos crezcan y produzcan leche materna durante el embarazo y después del parto, y aumentan su nivel cuando el bebé succiona.

Para que la madre pueda producir leche materna debe tener su dieta, después del parto, que ayudará a su bebé y con beneficios en ella, deben consumir alimentos ricos en proteínas, como por ejemplo, carnes magras, huevos, con una variedad de cereales integrales y frutas y verduras.

Un punto importante, las propiedades de la leche materna contiene una gran variedad de inmunoglobulinas que para el bebé son mecanismos de defensas por qué los protege de ciertas enfermedades, también es importante que el bebé reciba el primer amamantamiento ya que su sistema inmunitario no está al 100% maduro.

La primera leche que se produce en el pecho de la madre, es llamada **calostro**, está compuesto con los mismos ingredientes que la leche con la que el bebé se seguirá alimentando, también es considerada **La primer vacuna natura**, debido a que es portador de niveles altos de anticuerpos y glóbulos blancos.

Los bebés nacen con un revestimiento intestinal, y en donde el calostro realiza una de sus propiedades protectoras ya que se encarga de cubrir y sellar.

Para saber cuáles son sus ventajas y desventajas de la leche materna, se debería saber cómo o de qué está compuesta la leche materna:

- Uno de sus principales componentes son las células vivas las cuales incluye los glóbulos blancos, tiene como función reforzar el sistema inmunitario del bebé y ayudará a desarrollar los órganos.
- Es contenedor de proteínas que su función es el desarrollo del bebé y protegen las neuronas cerebrales.
- También contiene más de 200 azúcares aproximadamente, que son llamadas oligosacáridos, que ayudan al desarrollo del intestino del bebé, alimentando a las “bacterias buenas”, entre otros componentes.

Ventajas para el bebé:

- Ayuda a prevenir el sobrepeso y obesidad.
- Ayuda al desarrollo motriz de los bebés
- Es un mecanismo de anticuerpos (inmunoglobulinas)
- Ofrece nutrientes para el bebé, (vitaminas, carbohidratos, DHA, y vitaminas)
- Favorece el desarrollo mandibular.
- Ayuda al sistema inmune y cerebral.
- Existe un mayor apego a sus mamás.

Ventajas para la mamá:

La lactancia materna para la mamá contribuye a su propia salud y bienestar físico y emocional.

- Ayuda a proteger contra el cáncer de ovarios y de mama.
- Recuperación del parto mucho más rápido. (La lactancia estimula la producción de hormonas que contraen el útero y ayudan a eliminar los restos de placenta y sangre que quedan después del parto.)
- Ayuda a perder el peso ganado por el embarazo. (Dar pecho consume entre 450 y 500 calorías por día,)
- Reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2
- Disminuye el riesgo de depresión postparto, (Al amamantar se produce oxitocina, una hormona que se relaciona con el surgimiento de sentimientos como amor, felicidad y apego)

Desventajas en general:

- Incomodidad y molestias, en el caso de las mamás , al amamantar sentirán un pequeño dolor en los pechos.
- Exigencia del tiempo, debido a que la leche materna se digiera con más Facilidad que la artificial.
- Dieta y estilo de vida, una mujer que está amamantando no puede comer y beber de todo, Así como medicamentos y alcohol.
- Solo la madre puede hacerlo.

La presentación de síntomas gastrointestinales leves y de etiología funcional es frecuente en los lactantes. Su diagnóstico se basa en una adecuada anamnesis y un minucioso examen físico. Es excepcional la necesidad de exámenes complementarios. La mejor recomendación nutricional es la leche materna. El éxito del manejo se basa en informar al núcleo familiar de su evolución benigna y favorable.

Los trastornos digestivos menores del lactante, son todos aquellos problemas que surgen durante los primeros meses de vida del bebé, uno de sus principales manifestaciones digestivas son:

- **Regurgitación:** es la expulsión por la boca de la leche que refluye desde el estómago, es probablemente causado por la falta de madurez en el estómago del bebé.
- **Estreñimiento:** cuando el bebé realiza deposiciones duras y además se es acompañado de molestias.
- **Cólicos del lactante:** es aquel momento de llanto que sucede de manera súbita, acompañado de una rigidez en el tronco o las extremidades (hipertónia), también se comprende cuando el bebé contrae al estar con estreñimiento.

CONCLUSIÓN

Cómo ya anteriormente se dijo la lactancia materna exclusiva, es un tipo de alimentación que consiste en que el bebé solo reciba leche materna y ningún otro alimento sólido o líquido a excepción de soluciones rehidratantes, vitaminas, minerales o medicamentos.

Además de proporcionar a niñas y niños todos los nutrientes y la hidratación necesarios, la lactancia materna proporciona beneficios emocionales y psicológicos tanto al bebé como a la madre, y 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.

BIBLIOGRAFÍAS:

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PI/Paginas/Ventajas-lactancia-materna-situacion-en-el-pais.aspx#:~:text=La%20lactancia%20materna%20dentro%20de,el%20v%C3%ADnculo%20afectivo%20madre%20hijo>

<https://espanol.womenshealth.gov/breastfeeding/learning-breastfeed/making-breastmilk#:~:text=Los%20alv%C3%A9olos%20producen%20leche%20en,la%20leche%20por%20los%20conductos>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breastfeeding-nutrition/art-20046912#:~:text=Conc%C3%A9ntrate%20en%20tomar%20decisiones%20saludables,como%20tambi%C3%A9n%20frutas%20y%20verduras>

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.medela.es/lactancia/viaje-de-las-madres/componentes-de-la-leche-materna>

https://www.nestlebabyandme.com.mx/por-que-es-tan-recomendada-la-lactancia?gclid=Cj0KCQjwk7uqBhDIARIsAGuvqPbxDIkluyWRV0zqH8f6EKInmSpVgZibx9mriRs9ZAjjVjS4efrg5a8aAhimEALw_wcB&gclidsrc=aw.ds

https://www-gruporecoletas-com.cdn.ampproject.org/v/s/www.gruporecoletas.com/noticias/lactancia-materna-o-artificial-ventajas-y-desventajas/amp/?amp_gsa=1&_js_v=a9&usqp=mq331AQIUAKwASCAAqM%3D#amp_tf=De%20%251%24s&aoh=16787772381904&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&share=https%3A%2F%2Fwww.gruporecoletas.com%2Fnoticias%2Flactancia-materna-o-artificial-ventajas-y-desventajas%2

<https://bionuben.es/blogs/noticias/trastornos-digestivos-del-lactante-como-reconocerlos-y-prevenirlos>

<https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna#:~:text=Adem%C3%A1s%20de%20proporcionar%20todos%20los,infantil%2C%20hipertensi%C3%B3n%20y%20colesterol%20alto>