

Nombre de la alumna:

Yessica Díaz Trejo

Nombre de la materia:

Enfermería del niño y el
adolescente

Tema:

Lactancia materna

Nombre del profesor:

Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la licenciatura:

Enfermería

Cuatrimestre: 5 "B"



Introducción

En este tema hablaremos sobre la importancia de la lactancia materna y también sobre sus componentes de la leche materna, para que así podamos tener un mejor conocimiento sobre algo a lo que tal vez no le tomamos mucha importancia, pero que sin embargo deberíamos de conocer a cerca de esto, ya sea para aconsejar a alguien que lo necesite o bien para estar más informados sobre esto.



Lactancia materna

La lactancia materna es el alimento principal del bebé, en la cual la madre por medio de los senos lo alimenta. Al momento de nacer el bebé la primera leche se conoce como calostro, esta es de color amarillo o anaranjado y es viscosa y densa, esta leche es muy importante porque nutre y ayuda a que el recién nacido no sea vulnerable y también es fácil para el bebé digerirla.



Cuando el bebé nace la cantidad de leche que se produce es muy poca, pero como el estómago del recién nacido es del tamaño de una canica no hay ningún problema, ya que con eso será suficiente para él y quedará satisfecho. Ya que el calostro tiene niveles altos en anticuerpos y glóbulos blancos, lo consideran como una vacuna natural por que con ellos se protege al bebé de infecciones o enfermedades y también ayuda a proteger el aparato intestinal del bebé al cubrirlo y sellarlo del revestimiento intestinal permeable con el que nacen.

El calostro cuenta con minerales y vitaminas con concentraciones altas en la vitamina A, E y K, también su porcentaje en proteínas es muy elevado. Otra función de calostro es que le sirve al recién nacido como un laxante que lo ayuda a que pueda expulsar sus primeras heces.

El bebé se alimentará del calostro durante dos o tres días y después empezará a aparecer la leche definitiva con la que se seguirá alimentando.

Nutrientes de la leche materna

La leche materna tiene todos los nutrientes que el bebé necesita, como lo es el **agua**, ya que contiene el 88% de esta no es necesario que el bebé la consuma por aparte. También tiene el 1% de **proteínas** y es más fácil de digerir a comparación de la leche de vaca. Contiene **vitaminas** hidrosolubles como la B y C y vitaminas liposolubles como A, E, D y K. de 3 a 5% de **grasa**, este es el componente más variable.

Ventajas de la lactancia materna

La lactancia materna trae muchos beneficios tanto para la mamá como para el bebé, las **ventajas para el bebé:**



- Ayuda a prevenir el sobre peso y la diabetes tipo 2 en la niñez.
- Lo protege contra enfermedades como la diarrea, alergias, asma e infecciones respiratorias, esto es gracias a los anticuerpos con las que cuenta.
- La leche materna al igual que el calostro es de fácil digestión y esto disminuye los cólicos del bebé.
- Reduce la mortalidad infantil y tiene beneficios en la salud que llegan hasta la edad adulta, la lactancia materna exclusiva se recomienda durante los primeros 6 meses de vida y a partir de entonces, reforzar con alimentos complementarios hasta los dos años.
- Ayuda a un mejor desarrollo cerebral y un lenguaje claro a temprana edad.
- Tiene una concentración de nutrientes para la edad del bebé.
- Crea un vínculo entre la madre y el bebé y eso hace que crezcan felices, seguros y estables emocionalmente.
- Favorece el desarrollo mandibular y de los dientes.

Ventajas para la madre:

- Se recupera más rápido del parto ya que con esto se estimula la producción de hormonas que contrae el útero más rápido y se elimina el resto de la placenta y sangre que quedaron.
- Ayuda a la pérdida de peso ganado durante el embarazo.
- Disminuye el riesgo de depresión post parto ya que genera sentimientos de apego.
- Reduce el riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.



Conclusión

Después de analizar y estudiar el tema me pude dar cuenta de la importancia que tiene la lactancia materna, por que contiene muchos nutriente y cosas que ayudan al desarrollo del bebé y también tiene un gran beneficio tanto para la madre como para el bebé y con todo eso llegué a la conclusión de que es importante amamantar al bebé pero solo hasta la edad que indica, porque luego puede traer problemas.



Bibliografía

<https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2011/lactancia-todo-sobre-el-calostro>

<https://cuidateplus.marca.com/familia/bebe/diccionario/lactancia-materna.html>

<https://www.medela.es/lactancia/viaje-de-las-madres/componentes-de-la-leche-materna#reference>

<https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria>

<https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria>

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

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/breastfeeding/Paginas/why-breastfeed.aspx>

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

<https://www.reproduccionasistida.org/nutrientes-de-la-leche-materna/>

<https://www.evenflofeeding.com.mx/articulo/nutrientes-de-cada-tipo-de-leche-materna>

