



**Mi Universidad**

**super nota**

*Nombre del Alumno: María Magali Gómez García*

*Nombre del tema: importancia de la lactancia materna, componente de la leche materna y técnicas de lactancia materna, contra indicaciones de la lactancia materna*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Enfermería en el cuidado de la mujer*

*Nombre del profesor: Sandra Jasmín Ruiz Flores*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería*

*Cuatrimestre: 4*

## IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA

La leche materna es el primer alimento natural del ser humano, diseñado por la evolución para aportarle al recién nacido todo lo que necesita durante sus primeros seis meses de vida.

Permite y fomenta que el niño regule el consumo de leche y energía. Ya que la succión del seno materno implica esfuerzo para el bebé, desarrollando su sistema de autorregulación.

Promueve un crecimiento adecuado. A diferencia de las fórmulas lácteas, la leche materna no tiene exceso de proteínas, por lo que el crecimiento del bebé lactado será el óptimo.

La leche materna provee probióticos. La leche materna no es una sustancia estéril, contiene una gran cantidad de bacterias provenientes de la madre que han mostrado ser benéficas para el bebé.

Fortalece el vínculo afectivo entre madre e hijo



Fomenta una mejor alimentación complementaria. El sabor de la leche materna depende de los alimentos que consume la madre. De ahí que al iniciar la alimentación los niños amantados acepten mejor nuevos alimentos.

Fomenta estilos de crianza y alimentación saludables. Lo estilos de crianza impositivos se han asociado con sobrepeso. En la lactancia materna el bebé decide cuánto y a qué hora comer.

Fomenta el desarrollo y el funcionamiento adecuado del mecanismo de apetito y saciedad. La leche materna contiene hormonas asociadas con el mecanismo de apetito y saciedad, el cual se desarrolla en las primeras semanas.

Propicia una mejor regulación metabólica del colesterol. Ya que la leche materna contiene colesterol, los niños lactados desarrollan un mejor manejo metabólico de esta sustancia en etapas futuras.



Favorece una buena mordida y alineación dental. La succión del seno materno que realiza el bebé ayuda a que la mandíbula se alinee y se tenga una mejor mordida.

**Previene el cáncer de mama.** Se ha demostrado que la lactancia materna ayuda a las mujeres a prevenir el desarrollo de cáncer de mama.

## COMPONENTES DE LA LECHE MATERNA

La leche materna es el alimento por excelencia para alimentar al bebé y se recomienda su uso por el mayor tiempo posible, pues contiene todos los nutrientes que necesita para un adecuado crecimiento y desarrollo, está compuesta por: agua, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales, además de contener hormonas y enzimas.

**GRASAS:** Este es de los componentes más variables, presenta cambios tanto en el contenido total de grasa, siendo el principal aporte de energía para el niño después del nacimiento.



**HIDRATOS DE CARBONO:** El principal hidrato de carbono es la lactosa y en la leche materna está presente en aprox. 7 g por 100 ml, que ayuda a que el cuerpo del pequeño absorba con facilidad el calcio y el hierro.

**AGUA:** La leche está en un 88% constituida por agua lo que ayuda a mantener un equilibrio electrolítico en nuestro hijo.

**PROTEÍNAS:** Aunque la concentración de proteínas es baja en la leche humana (0,9 g/100 ml) es lo que el recién nacido necesita para su óptimo desarrollo.

**VITAMINAS:** Las vitaminas que contiene la leche materna son las necesarias para nuestro pequeño, sin embargo, estas pueden variar dependiendo de la alimentación de la madre. Dentro de las que se pueden encontrar en este alimento están las vitaminas A, K, E, D, las liposolubles y las hidrosolubles.

**MINERALES:** La concentración de estos es baja en la leche materna sin embargo cumplen con los requerimientos nutricionales que el lactante necesita. Aquí se encuentran el calcio, fósforo, hierro, zinc, cobre, cobalto, selenio, cromo, manganeso, aluminio, plomo, cadmio y yodo.



## TÉCNICAS DE LACTANCIA MATERNA

No existe una única posición adecuada para amamantar, lo importante es que la madre esté cómoda, que el bebé esté enfrentado y pegado al cuerpo de la madre y que se agarre bien al pecho.

**Posición sentada (o posición de cuna):** Se coloca al bebé con el tronco enfrentado y pegado a la madre. La madre lo sujeta con la mano en su espalda, apoyando la cabeza en el antebrazo, pero no muy cerca del codo para que el cuello no se flexione, lo que dificultaría el agarre. Con la otra mano dirige el pecho hacia la boca del bebé y en el momento en que éste la abre, lo acerca con suavidad al pecho.

**Posición de caballito:** El bebé se sitúa sentado sobre una de las piernas de la madre, con el abdomen pegado y apoyado sobre el materno. Esta postura es útil en casos de grietas, reflujo gastroesofágico importante, labio leporino o fisura palatina, prematuros, mandíbula pequeña (retromicrognatia) o problemas de hipotonía. En estos casos puede ser necesario sujetar el pecho por debajo, a la vez que se sujeta la barbilla del bebé.

### Breastfeeding



**Posición acostada:** La madre se sitúa acostada de lado, con el bebé también de lado, con su cuerpo enfrentado y pegado al cuerpo de la madre. Cuando el bebé abra la boca, la madre puede acercarlo al pecho empujándole por la espalda, con suavidad, para facilitar el agarre. Es una posición muy cómoda para las tomas nocturnas y los primeros días de lactancia.

**Posición crianza biológica:** La madre se coloca recostada (entre 15 y 65°) boca arriba y el bebé boca abajo, en contacto piel con piel con el cuerpo de la madre. Esta postura permite al bebé desarrollar los reflejos de gateo y búsqueda. La madre le ayuda a llegar al pecho ofreciendo límites con sus brazos.



**Posición en balón de rugby (o posición invertida):** Se sitúa al bebé por debajo de la axila de la madre con las piernas hacia atrás y la cabeza a nivel del pecho, con el pezón a la altura de la nariz. Es importante dar sujeción al cuello y a los hombros del bebé, pero no a la cabeza, que necesita estar con el cuello un poco estirado para atrás (deflexionado), para facilitar el agarre. Es una posición adecuada para amamantar a gemelos y a prematuros.

**GALACTOCEMIA:** la lactosa materna esta contraindicada en los niños afectado por galactosemia. Estos niños deben recibir una dieta sin lactosa ni galactosa desde el nacimiento.



**Drogas:** En el caso de consumir drogas de abuso la lactancia materna está totalmente contraindicada. Si se ha consumido con anterioridad y actualmente la mamá se encuentra en tratamiento de desintoxicación con metadona, sí podría amamantar ya que esta sustancia a penas se excreta en la leche.

Durante la mayoría de infecciones comunes, como la gastroenteritis o la gripe, NO se recomienda interrumpir la lactancia. Al contrario, la madre enferma continúa protegiendo a su bebé a través de los anticuerpos que se transmiten con la leche materna.

**Sífilis:** La presencia de lesiones cutáneas de sífilis en el pecho o en el pezón contraindica la lactancia materna, ya que pueden contener la treponema. El niño debe ser aislado de la madre y recibir tratamiento con penicilina G si lo precisa.

Bibliografía: <https://culiacan.tecnm.mx/la-importancia-de-la-lactancia-materna/>.

<https://www.similac3.mx/blog/sabes-cuales-son-los-componentes-de-la-leche-materna.html>

<https://lactanciamaterna.aeped.es/tecnicas-de-lactancia-materna/>