



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno: Anette Brighth Álvarez Rojas*

*Nombre del tema: Lactancia Materna*

*Parcial 4*

*Nombre de la Materia: Enfermería En El Cuidado De La Mujer*

*Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruiz*

*Nombre de la Licenciatura Enfermería*

*Cuatrimestre 4*

# Importancia de la **LACTANCIA MATERNA**



## 1.- Desarrollo del bebé

Contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones y alergias.

## 2.- Beneficios para la madre

Las mujeres que amamantan tienen un 32% menos de riesgo de tener diabetes tipo 2, un 26% menos de riesgo de tener cáncer de mama y un 37% menos riesgo de tener cáncer de ovarios



## 3.- Importancia para el sueño

Sueño y lactancia materna se complementan entre sí para un desarrollo óptimo de los bebés. El colecho, madre y bebé durmiendo juntos, facilita no solo la lactancia materna sino el sueño de ambos.

## 4.- Beneficios emocionales

- Favorece el vínculo con el bebé.
- Disminuye el estrés asociado a la lactancia.
- Reduce la presión arterial por la liberación hormonal de endorfinas.
- Menor tasa de depresión posparto gracias a la oxitocina.



## 5.- Importancia para el cerebro

es una fuente importante de aminoácidos y ácidos grasos, los cuales repercutirán de manera directa en su desarrollo cerebral, traduciéndose en una mejor inteligencia en el futuro.

## 6.- No es una elección de todo o nada

Darle a su hijo, al menos, un poco de leche materna ofrece beneficios reales. Y, aunque la lactancia materna exclusiva es mejor al principio, cuanto más tiempo amamante a su bebé, mayores serán los beneficios que recibirán tanto usted como su bebé, y mayor será la duración de estos beneficios.

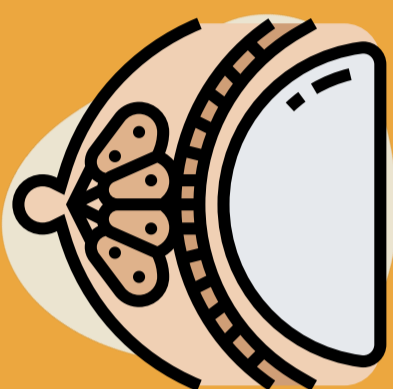


# COMPONENTES DE LA LECHE MATERNA



## 1.- ¿Qué contiene la leche materna?

Al ser el primer alimento de tu bebé, puedes esperar que los ingredientes de tu leche materna incluyan todos los nutrientes básicos esenciales, como carbohidratos, proteínas y grasas, además de agua para mantenerlo hidratado



## 2.- ¿De qué está compuesta la leche materna?

Millones de células vivas	-Factores de crecimiento
Más de 1000 proteínas aminoácidos	-Hormonas
oligosacáridos	-Vitaminas y minerales
Más de 40 enzimas	-Anticuerpos
	-Ácidos grasos de cadena larga



## 3.- Los primeros días: el calostro

Esta leche materna densa y viscosa a menudo recibe el nombre de «oro líquido», no solo por su color amarillo o anaranjado, sino también por su enorme importancia a la hora de nutrir y proteger a tu recién nacido, que es muy vulnerable.



## 4.- La composición del calostro

Las propiedades protectoras del calostro también son importantes para el aparato gastrointestinal de tu bebé, es rico en minerales y vitaminas, con concentraciones más altas de vitaminas A, E y K que la leche materna madura.



## 5.- Leche de transición

se produce el cambio del calostro a la leche madura. Pasa a ser más cremosa en color y textura, y también aumenta su nivel de grasa, calorías y lactosa (un azúcar natural), por lo que es el alimento ideal para lograr un crecimiento rápido de tu recién nacido.

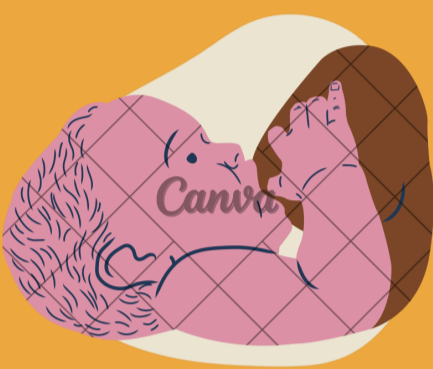


## 6.- Leche madura

Cuando tu bebé alcance las cuatro semanas de edad, tu leche materna será totalmente madura. Es rica en proteínas, azúcares, vitaminas y minerales, además de contar con un gran número de componentes bioactivos.



# TECNICAS DE LACTANCIA MATERNA



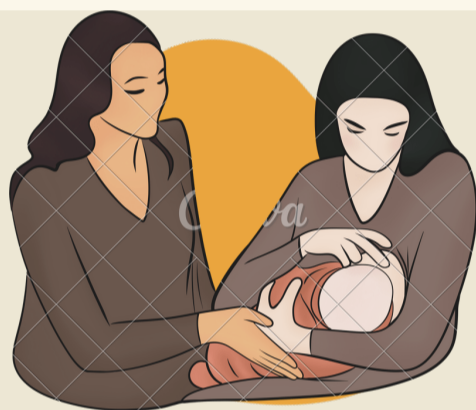
## 1.- Señales tempranas de hambre

Que el bebé expresa a través de movimientos corporales al momento en que empieza a sentir hambre.

## 2.- Postura

Que elige la madre para amamantar a su bebé.

- Cada postura debe cumplir con los elementos de comodidad y seguridad para la mamá y el bebé
- Las posturas son básicamente dos: la madre sentada o acostada



## 3.- Posición del bebé

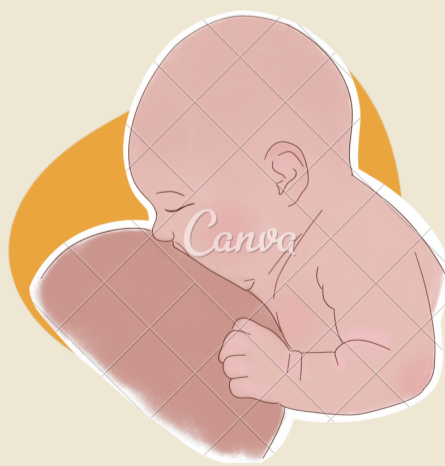
En relación al cuerpo de su mamá al ser amamantado.

- Una posición adecuada permitirá al bebé que pueda realizar un correcto agarre y succión.

## 4.- Agarre del bebé

Asegura una adecuada alimentación para su bebé.

- La madre dirige su pecho colocando la mano en forma de “C” para provocar el reflejo de búsqueda, con ello se asegura el agarre correcto.



## 5.- Succión del bebé

- La madre podrá verificar que la succión del bebé es efectiva si observa:
    - o Las mejillas se redondean.
    - o La deglución es visible y audible
- Garantiza que la extracción de leche es correcta y la cantidad que el bebé tome será la suficiente.

Con la combinación de la postura y posición dispondrá de una variedad de formas de amamantar, combinarlas a lo largo del día disminuye el riesgo de presentar sensibilidad excesiva en su pezones y una mala extracción de leche en cada toma.



**Bibliografía:**

<http://www.anmm.org.mx/PESP/archivo/INPer/Tecnica-Correcta-de-Lactancia-Materna.pdf>

<https://www.medela.es/lactancia/viaje-de-las-madres/componentes-de-la-leche-materna#:~:text=Es%20rica%20en%20proteínas%2C%20azúcares,saludable%20de%20tu%20bebé%207.>

<https://centromedicoabc.com/revista-digital/beneficios-de-la-lactancia-para-el-neurodesarrollo-del-bebe/#:~:text=La%20lactancia%20materna%20es%20muy,mejor%20inteligencia%20en%20el%20futuro.>