

NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION PARA RECIÉN NACIDO

0 A 6 MESES



Durante el primer año de vida, el lactante tiene una rápida velocidad de crecimiento, llegando a triplicar su peso y aumentar en un 50% su talla de nacimiento. Asimismo, la composición y funciones del organismo experimentan cambios espectaculares como producto del desarrollo. Esta rápida velocidad en el crecimiento y desarrollo requieren de por sí necesidades nutricionales únicas, aunadas a las necesidades ya elevadas para su mantenimiento. El requerimiento de energía por kilogramo de peso por ejemplo, es 3 a 4 veces más que la que necesita un adulto.

Igualmente en esta etapa hay que tomar en cuenta el rápido crecimiento del cerebro que alcanza el 70% del peso del cerebro adulto y casi completa el total de su crecimiento en estructura. Por ello la materia prima esencial para el desarrollo de las neuronas en esta etapa la constituyen las proteínas de origen animal. Es a partir de ellas que se elaboran también las sustancias neurotransmisoras (serotonina, noradrenalina y dopamina) que hacen que fluyan los impulsos electrofisiológicos entre las neuronas, haciendo posible el aprendizaje, la memoria, la imaginación, etc.

Es importante tener en cuenta que la alimentación de las niñas y los niños tiene características diferentes entre los 0 a 6 meses, de 6 a 24 meses, de 3 a 5 años y 6 a 9 años.

Leche materna

La leche materna constituye por sí sola el mejor alimento que puede darse a un niño durante los primeros 6 meses de vida. Dar de lactar es mucho más que dar alimento, es dar amor, seguridad, placer y compañía.

Es rica en todos los nutrientes que necesitan los bebés para un crecimiento, y desarrollo adecuado protegiéndolo contra las enfermedades. Además el agua contenida en la ella es suficiente para satisfacer las necesidades de líquidos de la niña o niño, incluso en los climas secos y calurosos.

La leche materna es la mejor leche por las siguientes razones:

Nutrientes

La leche materna es rica en aquellos nutrientes que mejor favorecen el crecimiento y el desarrollo del sistema nervioso. Esto se debe, principalmente, a la presencia de ciertos ácidos grasos en la leche materna que no se encuentran en las leches de fórmula.

Los carbohidratos y las proteínas que contiene la leche materna también están diseñadas para que el organismo del niño pueda incorporarlas fácil y completamente. Es el mejor alimento para ayudar a un niño a alcanzar las distintas fases del crecimiento y del desarrollo.

NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION PARA RECIÉN NACIDO

0 A 6 MESES

Propiedades inmunológicas

Tiene ciertas propiedades que contribuyen al funcionamiento óptimo del sistema inmune del niño. Si es amamantado o toma algunas cantidades de leche materna, caso de acontecerle una infección, ésta es probablemente menos grave. Sólo la leche de mujer contiene diversos tipos de factores que combaten las enfermedades y ayudan a prevenir las infecciones, ya sean leves o graves. Los niños alimentados con leche materna, sea de forma parcial o total, sufren menos infecciones gastrointestinales, respiratorias y urinarias. Los anticuerpos aportan una protección directa contra las infecciones. Otros factores inmunológicos crean un entorno favorable para el crecimiento de las bacterias conocidas como "flora normal", y desfavorable para bacterias, virus o parásitos "patógenos".

Digestión

La naturaleza creó la leche materna para los niños, por lo tanto, es el alimento que éstos digerirán con mayor facilidad. Un primer alimento nutritivo y fácil de digerir es importante para el tracto digestivo inmaduro. El niño utiliza menos energía y asimila mejor los ingredientes básicos de la leche materna, de manera que los nutrientes, los factores inmunológicos y todos los demás ingredientes favorecen las funciones fisiológicas del niño y estimulan su crecimiento y desarrollo.

Bio-disponibilidad

La bio-disponibilidad es una forma de referirse al grado de asimilación por parte del organismo de los nutrientes presentes en los alimentos. La alta bio-disponibilidad de los nutrientes de la leche materna significa que el niño obtiene mayores beneficios de los nutrientes que ésta contiene, incluso tratándose de aquellos que tienen niveles más bajos en la leche materna en comparación con las leches de fórmula. También implica que el niño ahorra energía, necesaria para evitar nutrientes difíciles de digerir o utilizar.

Compatibilidad

La leche materna es la más compatible y, en consecuencia, la más adaptable a los aparatos y sistemas corporales. Debido a esta compatibilidad, es el alimento que el niño digiere con mayor facilidad, lo que permite al organismo funcionar con mayor eficacia y dedicar menos energía a las funciones fisiológicas. La compatibilidad es también una de las razones por la que los niños alimentados con leche materna son menos propensos a desarrollar trastornos dérmicos o asmáticos relacionados con mecanismos alérgicos.

La fácil digestión, la biodisponibilidad y la compatibilidad de la leche materna hacen que el organismo del niño puede, aún esforzándose menos, recibir una mejor nutrición.



NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION PARA RECIÉN NACIDO

0 A 6 MESES



Formación de la leche materna

En los primeros días de la lactancia las hormonas desempeñan un papel importante. Sin embargo, después de las dos semanas posteriores al parto, la extracción de leche de la mama tiene un mayor efecto en cuanto a la cantidad de leche que la madre produce.

Con la expulsión de la placenta tras el nacimiento del niño, se produce una caída en el nivel de hormonas que se mantenía durante el embarazo, esto permite que la hormona denominada prolactina comience a funcionar. La prolactina "le indica" a las mamas que deben comenzar a producir mayores cantidades de leche. Las madres notan la acción de la prolactina con el "inicio de la bajada la leche", hecho que ocurre entre tres y cinco días después del parto. En este momento, se produce, además, un incremento en la producción de leche, incluso si el niño no ha estado mamando con la intensidad y frecuencia que fuera de desear. La succión de la mama por parte del niño acelera el proceso de la producción de leche, a veces, se asiste a una tardanza en el comienzo de la producción de abundante cantidad de leche.

Necesidades de leche

La producción mantenida de leche, y a largo plazo, depende principalmente de la extracción. Cuanto más a menudo y más completamente se extraiga la leche, mayor será la cantidad que producirán las mamas. Lo contrario también es cierto. Es decir, si se extrae una cantidad insuficiente, las mamas captarán la señal de que deben reducir la producción y lo harán..

Para que el niño se amamante eficazmente, debe succionar vigorosamente y para que succione con eficacia, debe adaptarse firmemente a la mama y utilizar las estructuras de su boca para crear una succión periódica que comprima los senos lácteos localizados por debajo de la aréola, La succión adecuada indica al organismo materno que libere la hormona oxitocina, provocando una mayor transferencia de leche con el reflejo de eyección o "bajada de la leche".

En el caso de que el niño no coja la mama con eficacia, la extracción de la leche puede lograrse mediante otras técnicas. Si se usa la extracción manual, la madre ayuda a comprimir sus mamas con una mano para extraer la leche. Los sacaleches la extraen por succión. Por lo general, tiene lugar el reflejo de eyección de leche durante las sesiones de extracción, en especial si éstas son frecuentes y regulares

NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION PARA RECIÉN NACIDO

0 A 6 MESES

El calostro

Entre los primeros tres o cinco días posteriores al nacimiento, la secreción mamaria recibe el nombre de "calostro", la consistencia de la leche materna en esta etapa es de un líquido amarillento, espeso, rico en proteínas, vitamina A y sustancias inmunológicas importantes para la protección de la niña o niño contra las infecciones.

El calostro es la leche más apropiada para el recién nacido, porque protege la mucosa intestinal con inmunoglobulina A secretoria, impidiendo de este modo la implantación de gérmenes patógenos.

También tiene un efecto laxante ayudando a la niña o niño a liminar el meconio (las deposiciones negruscas que tiene el niño o niña en los primeros días), disminuyendo la presentación de ictericia fisiológica- del recién nacido.

Lactancia eficaz

Un niño que se amamanta de forma eficaz da señales de que está dispuesto a continuar haciéndolo, se coloca en una posición adecuada, se coge con firmeza a la mama y succiona la leche.

Señales emitidas por el niño

El niño debe estar despierto y se debe iniciar a amamantarlo cuando se advierta cualquiera de las siguientes señales: a) saca la lengua , b) hace movimientos propios de succión, c) busca la mama de la madre, d) cabecea contra el colchón de la cuna, el cuello o el hombro de la madre e) se lleva las manos a la cara o boca, e) emite ruidos guturales.

El llanto es una señal tardía de hambre, muchos niños tienen dificultades para cogerse al pecho una vez que comienzan a llorar, debido a frustración.

Posiciones de amamantamiento

El niño se coge con mayor facilidad si se encuentra cómodo, en una buena posición para alimentarse. La posición de amamantamiento más común es aquella en la que: a) la madre sostiene al niño sobre el brazo que se encuentra del mismo lado que la mama de la que va a mamar, b) la madre sostiene mama con la mano opuesta;c) el cuerpo del bebé se vuelve hacia la madre, de modo que su abdomen esté en contacto con el de la madre.

Succión eficaz

En la succión eficaz y nutritiva, el niño utiliza la estructura de la boca para comprimir los senos lácteos de la parte inferior de los senos de la madre y llevar leche a la parte posterior de la garganta para tragarla. Al principio, el niño realiza una serie de succiones rápidas



NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION PARA RECIÉN NACIDO

0 A 6 MESES

para provocar la bajada de la leche. El ritmo de succión normal es de aproximadamente una por segundo, con pausas para respirar entre unas pocas succiones. Algunos niños tragan con suavidad y otros lo hacen de forma ruidosa.

Un niño suele mantener la succión entre 10 - 30 minutos hasta que deja la mama. Puede ser necesaria otra recomendación alimenticia si se duerme a los pocos minutos, o mama durante más de 30 minutos sin apartarse por sí mismo

Algunos consejos útiles para alimentar a un niño

La leche materna es la mejor para un niño y es beneficiosa aun en el caso de que la madre amamante al niño por un corto período, o lo alterne con otro alimento.

Las madres que trabajan pueden recurrir a un extractor de leche en sus períodos de descanso, y guardarla en un refrigerador para dársela luego al niño con biberón. La leche materna refrigerada debe utilizarse antes de que transcurran 24 horas desde el momento de la extracción.

Conviene alimentar a un niño con leche materna o fórmula adecuada hasta que tenga 1 año de edad. A partir de ese momento, se le puede dar leche entera. Los niños menores de dos años de edad no deben beber leche desnatada o con bajo contenido de grasa.

Composición de la leche materna:

Las más importantes características de la leche madura o materna son:

Agua

El contenido es del 87,5 %

Energía

El valor energético es de 700 kcal/L

Proteínas

El contenido de proteínas de la leche materna es de 8.23-9 gr de proteína/litro y es de los más bajos, en comparación con todos los mamíferos. Su concentración disminuye según avanza la lactancia. Proporcionan el 15 % del valor calórico total. El 60 % de ellas son albúminas y lactoglobulinas (incluyendo anticuerpos) y el 40 % es caseína.

Posiciones de Amamantamiento: Técnica de Masaje



NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION PARA RECIÉN NACIDO

0 A 6 MESES

Carbohidratos:

El principal carbohidrato es la lactosa que proporciona, aproximadamente, la tercera parte de las calorías de la leche. Se digiere y absorbe lentamente en el intestino delgado y favorece el desarrollo de la flora intestinal normal.

Otros carbohidratos son galactosa, que forma parte de los cerebrósidos esenciales para el desarrollo del sistema nervioso central, glucosa y glucosamida.

Lípidos

Los lípidos proporcionan alrededor del 50 % del valor calórico total. Están en forma de: fosfolípidos, triglicéridos de estearina, oleína y palmitina, ácidos grasos libres, predominando los ácidos grasos insaturados como el oléico, linoléico y araquidónico. La relación de ácidos grasos insaturados/ ácidos grasos saturados es de 1:3, lo cual facilita la absorción del calcio. El ácido linoleico está muy influenciado por el consumo materno, significa un 15% del total de los ácidos grasos. La concentración de ácidos grasos varía en dependencia de la hora del día, características de la succión por parte del niño y mayor porcentaje de grasa total.

Vitaminas

En el calostro es mayor la cantidad de vitaminas liposolubles (vitamina A, D y E) y en la leche madura hay mayor cantidad de hidrosolubles (tiamina, niacina, piridoxina y riboflavina, folatos, y vitamina C). Con el progreso de la lactancia aumentan las concentraciones de los folatos y disminuye la de riboflavina. La cantidad de vitamina E guarda relación con el contenido de ácidos grasos esenciales.

Minerales y oligoelementos

Hierro. La leche materna con una concentración de hierro de unos 100mg /dL proporciona al lactante 0.05mgr por Kg de peso/día. El 65-81% del hierro se encuentra en la fracción sérica del suero y el 2-14% en la caseínica. Su biodisponibilidad es elevada. La absorción varía en un 45 - 75% de su contenido total (10% en la leche de vaca).

Zinc. La concentración es de 2-4 mcg/mL.. Es más alta en el calostro y va disminuyendo según avanza la lactancia. La grasa contiene el 30-41% del zinc total, con una elevada biodisponibilidad.

Calcio. La concentración es de 27-32 mgr/dL. Se absorbe en dependencia del contenido de lactosa y de la buena digestibilidad de las grasas.

Fósforo. La concentración es de 14-15 mg/dL. Tiene buena biodisponibilidad.

Cobre. Las concentraciones son más elevadas en el calostro que en la leche madura.

Selenio. Las concentraciones de selenio varían entre 0.7 y 0.0033 ppm

NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION PARA RECIÉN NACIDO

0 A 6 MESES

Fluor. Se encuentra en escasas cantidades en la leche materna.

Magnesio. La leche humana contiene unos 4mg /dL

Factores funcionales

En la leche materna se encuentran altas concentraciones de hormonas hipofisarias, tiroideas, estrógenos y de factores de crecimiento epidérmico y nervioso, así como otras sustancias como nucleótidos, etanolamina, fosfoetanolamina, interferón y varias enzimas,

Elementos inmunitarios

La leche de mujer contiene: lactoferrina, lactoperoxidasa, lisozima, factor de resistencia antiestafilocócico, factor bifidógeno, macrófagos y neutrófilos, linfocitos T y linfocitos B, inmunoglobulinas G y subclases M, D y E, y anticuerpos frente a distintos gérmenes

Algunos aspectos prácticos de la lactancia materna

El principal estímulo que regula la producción de leche es la succión del niño. Por tanto, cuantas más veces coja el niño el pecho de la madre y cuanto mejor se vacía éste, más leche se produce. La cantidad se ajusta a lo que el niño toma y a las veces que vacía el pecho al día. El tiempo que cada niño necesita para completar una toma es diferente para cada uno y para cada madre y también varía según la edad del niño y de una toma a otra

Es muy variable no solo el número de tomas diarias que un niño realiza sino también el tiempo que invierte en cada una de ellas. No pueden establecerse reglas fijas y por ello lo mejor es dar de mamar "a demanda" tanto como quiera el niño. Algunos necesitan un solo pecho y otros toman de los dos. Conviene que vacíe completamente cada mama y de esta manera, la madre produce leche según las necesidades de su hijo.

Ventajas para la salud del niño y de la madre

Son varias las ventajas de la lactancia materna

- a) La leche materna es un alimento específico para su hijo. Las proporciones y cantidades de los nutrientes crecimiento y desarrollo
- b) El hecho de amamantar ayuda a las madres a recuperar el peso previo al embarazo. La grasa almacenada durante la gestación se transforma en componente energético que favorece la producción de leche.
- c) La leche de mujer está exenta de manipulaciones y libre de contaminaciones por gérmenes patógenos.
- d) Es una alimentación económica y fácil de realizar
- e) Favorece el apego madre e hijo.



NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION PARA RECIÉN NACIDO

0 A 6 MESES

Los beneficios de la lactancia materna son claramente manifiestos. Las contraindicaciones absolutas son escasas

Acciones a desarrollar según edades diferenciadas tenemos:

Alimentación de la niña o niño durante los 6 primeros meses de vida:

- Promover la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.
- Fomentar el vínculo afectivo entre la madre y la niña o niño.
- Informar y educar a la madre y familia sobre la importancia de la leche materna en la alimentación del lactante.
- Informar y educar sobre la importancia del calostro y su ingesta en los primeros días del recién nacido.
- Informar y educar sobre la necesidad e importancia de la alimentación balanceada de la madre que da de lactar.
- Capacitar en técnicas correctas de amamantamiento.
- Capacitar en el manejo de hábitos y creencias en relación a la lactancia materna.
- Capacitar sobre técnicas correctas del lavado de manos con agua y jabón, antes y después de dar de lactar.
- Informar sobre los derechos de las niñas y niños a la lactancia materna exclusiva.
- Socializar el Reglamento de Alimentación Infantil y los Lineamientos de Nutrición Materno Infantil del Perú.
- Socializar la normatividad vigente sobre los derechos laborales de las mujeres a dar de lactar.
- Organizar grupos de apoyo en la comunidad para promover y proteger la lactancia materna.

FUENTE: Documento Técnico "Modelo de abordaje de Promoción de la Salud. Acciones a desarrollar en el eje temático de Alimentación y Nutrición saludable. Dirección General de Promoción de la Salud 2006.

