

Unidad 2

VIDA PLENA MÁS QUE UN RETO



Estándar:

- *Asumo compromisos frente al desarrollo fisiológico y a las alternativas alimenticias para mejorar la calidad de vida.*





GUÍA 1

LACTANCIA MATERNA SEGURIDAD ALIMENTARIA PARA EL RECIÉN NACIDO



Logro:

- Reconozco la lactancia materna como la principal fuente para garantizar la seguridad alimentaria, en la primera etapa del desarrollo.

A vivencia



Solo

- 1- Escribo el nombre de 5 mamíferos y describo de manera breve las similitudes que éstos presentan.

Merque en la finca ile conviene!





- Respondo los siguientes interrogantes:
 - * ¿Qué ventajas alimentarias tienen los mamíferos, si se comparan con las otras clases de animales (peces, anfibios, reptiles y aves)?
 - * ¿Qué diferencias marcadas se presentan entre los mamíferos?
 - * ¿A qué pueden deberse estas diferencias?



En equipo

2- Teniendo en cuenta que los seres humanos también pertenecemos a la Clase mamíferos y tenemos como principal característica la lactancia, desarrollamos el siguiente ejercicio:

- Identificamos 20 mujeres de la vereda o de veredas cercanas que hayan tenido bebé durante los últimos dos años, para que realicemos una encuesta.
- Pedimos a nuestro profesor que nos ayude a fotocopiar el siguiente formato de la encuesta.
- Aplicamos la encuesta a la población identificada.

Nombre de la madre: _____ Edad de la madre: _____

Edad del bebé: _____

1. ¿Amamantó a su bebé?: Sí _____ No _____ Por qué _____

2. Si respondió de manera afirmativa a la anterior pregunta, solicite a la madre que describa con sus propias palabras las técnicas y cuidados que sigue para amamantar al bebé:

3. ¿En qué momento empezó a brindar a su bebé alimentos complementarios? (diferentes a la leche materna). ¿Qué tipo de alimentos?:

4. Qué beneficios cree que puede tener amamantar al bebé:

· Para la madre _____

· Para el bebé _____

· Para la familia _____

· Para la sociedad _____

3- Después de aplicar la encuesta, sistematizamos los resultados y sacamos las principales conclusiones.

- Conservamos la información obtenida para desarrollar una actividad más adelante.

Presento las actividades a mi profesor para que valore mis aprendizajes.

Bundamentación científica



En equipo

2- Solicitamos a una de las niñas del equipo que lea el siguiente texto, recordamos escuchar con mucha atención.





NUTRICIÓN ADECUADA DESDE EL PRINCIPIO

Las cosas que se hacen bien desde el principio tienden a ser exitosas, y la nutrición no es la excepción, por esta razón, es indispensable que el primer alimento que reciba el ser humano sea de excelente calidad y ésta se consigue con los ricos e inigualables nutrientes que aporta la leche materna.

“La alimentación exclusiva con leche materna de todos los bebés durante los seis primeros meses de vida, evita más de un millón de muertes infantiles cada año”.

Beneficios de la lactancia materna

Dentro de los principales beneficios de la lactancia materna están los inmunológicos, socioafectivos y nutricionales, que son ampliamente conocidos y que contribuyen a reducir la vulnerabilidad de los recién nacidos a contraer enfermedades infecciosas como las gastrointestinales, enfermedades respiratorias, problemas del sistema urinario y trastornos de la piel. Muchos estudios han demostrado que amamantar a los bebés durante los primeros seis meses de vida, es la principal estrategia de atención primaria que asegura la supervivencia infantil.

La leche materna posee las propiedades inmunológicas y nutricionales específicas, para el adecuado desarrollo del ser humano, por lo que no existe leche de otro mamífero, ni adaptada por la industria que pueda imitarla y mucho menos sustituirla.

De otro lado, el amamantamiento ha demostrado sus beneficios ecológicos, económicos y sociales, por cuanto la cultura de amamantamiento se considera una cultura de paz, equilibrio y armonía.¹

Aporte nutricional de la leche materna:

Análisis realizados a la leche producida por los diferentes mamíferos, han demostrado que la composición química de cada una es distinta, lo que sugiere que las necesidades nutricionales de los recién nacidos de cada especie, también varían. Se estima que existe una estrecha relación entre la composición de la leche y las características de crecimiento y desarrollo de cada especie.

¹ Céspedes I. Universidad de Antioquia.



Dentro de los componentes de las diferentes leches, la lactosa y la grasa son las que presentan mayor variación. El contenido de grasa de la leche está ampliamente relacionado con el consumo de productos que contengan lípidos (grasa). El contenido de lactosa sufre pequeñas variaciones en la medida que avanza el período de lactancia.

La leche materna contiene:

Proteínas: necesarias para la construcción de los tejidos y para la activación inmunológica. Su contenido en la leche está directamente relacionado con la velocidad de crecimiento de los mamíferos.

Grasas: favorecen la absorción de otros nutrientes. Los ácidos grasos contenidos en la leche, previenen la degeneración celular y forman parte estructural de muchos tejidos corporales.

Carbohidratos: inhiben el desarrollo de patógenos, se requieren para el crecimiento y desarrollo cerebral y del tejido nervioso del individuo.

Vitaminas: la leche materna contiene altos niveles de vitaminas A, E, B1, B2, B6, B12.

Minerales: con un elevado contenido de Calcio (Ca) que es altamente absorbible. Además, Cobre (Cu) y Selenio (Se) en cantidades suficientes y Hierro (Fe) y Zinc (Zn) con baja disponibilidad.

EL CALOSTRO ES SIMILAR A UNA VACUNA, ADEMÁS DE ALIMENTAR AL BEBÉ APORTA INMUNIDAD QUE LO PROTEGERÁ CONTRA INFECCIONES PROPIAS DE LA PRIMERA INFANCIA

Técnicas y cuidados adecuados durante el período de lactancia:

Aunque la mujer de forma instintiva está en capacidad de alimentar a su progenie, la lactancia materna requiere de la utilización de técnicas, que permitan que se suministre de manera apropiada este alimento.

EL ACTO DE AMAMANTAR AUNQUE ES NATURAL, DEBE SER UN COMPORTAMIENTO SOCIAL APRENDIDO, YA QUE LAS INFLUENCIAS CULTURALES NEGATIVAS, HAN GENERADO AL RESPECTO, CONFUSIÓN EN LA MUJER Y EN LA SOCIEDAD EN GENERAL.





Cuidados especiales que se deben tener en cuenta al alimentar el bebé:

BEBÉ

- **Posición del cuerpo**
 - * Cuerpo del bebé pegado a la madre
 - * Cabeza y cuerpo derechos
 - * El mentón tocando la mama
 - * Ligero de ropa
- **Respuesta del bebé y de la madre**
 - * Signos de eyección de la leche en la madre
 - * Reflejos de búsqueda en el bebé
 - * Cuando succiona está tranquilo y alerta
- **Vínculo emocional**
 - * La madre atiende al bebé cara a cara
 - * Muchas caricias y contacto físico
 - * La madre sostiene al bebé con seguridad
- **Acción de mamar**
 - * La boca del bebé totalmente abierta
 - * Las mejillas infladas
 - * Succión y tragos lentos y rítmicos
 - * Los tragos se pueden oír o ver
 - * Lengua visible, bien formada en torno a la mama
- **Tiempo**
 - * Succiona más de cinco minutos
 - * La madre deja que el bebé termine y se retire espontáneamente por sí solo.



MADRE

- **Posición adecuada (sentada)**

- * Espalda apoyada
- * Brazo que sostiene el bebé apoyado
- * Pies elevados, es decir, sobre una superficie alta
- * La cabeza del bebé debe estar en el pliegue del brazo de la madre



- **Posición adecuada (acostada)**

- * De lado
- * Piernas flexionadas y con una almohada entre las piernas
- * Cabeza elevada con una almohada como apoyo
- * Almohada para apoyar la espalda

- **Anatomía y condición de las mamas**

- * Mamas lisas, sin congestión o protuberancias
- * Pezones pro táctiles
- * Pezones sanos

Presento las actividades a mi profesor para que valore mis aprendizajes.





C actividades de práctica



En equipo

- 1- Después de conocer la importancia de la leche materna, para garantizar la seguridad alimentaria del recién nacido, vamos a complementar la información recibida, para lo cual nos distribuimos los siguientes temas y los consultamos:
 - Proteínas, grasas y carbohidratos específicos que contiene la leche materna.
 - Alimentación complementaria del lactante.
 - Problemas que pueden presentarse cuando no se tienen cuidados durante la lactancia.
- 2- Después de realizar la consulta, preparamos una charla para socializar con el resto del grupo el tema que nos correspondió.

Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore mis aprendizajes.

D actividades de aplicación



Con nuestro profesor

- 1- Teniendo como base los resultados de la encuesta realizada en la Vivencia y confrontándolos con la Fundamentación Científica y la información consultada, vamos a realizar la siguiente actividad:
 - Preparamos una charla para las madres encuestadas y otras mujeres de la comunidad.

- Identificamos los temas más importantes que se tratarán en la reunión.
- Con ayuda de nuestro profesor planeamos la mejor estrategia para realizar la reunión.



Nuestro proyecto

2- Continuemos el proyecto **JÓVENES EN ACCIÓN REALIZANDO MEDICIÓN** con base en la información recolectada en la anterior guía, ya sabemos cuántos niños y niñas lactantes existen. Procedemos a realizar lo siguiente:

Elaboramos ayudas didácticas con la información aprendida en esta guía, para ir nuevamente a las casas de las familias que cada terna ha escogido y explicar a las madres que están viviendo este proceso:

- La importancia de alimentarse equilibrada y balanceadamente.
- Las técnicas para amamantar a sus hijos.
 - * Controlamos nuevamente la talla y el peso de los bebés que se están amamantando.
 - * No olvidamos registrar los nuevos datos antropométricos tomados a los bebés para su control.

Presento las actividades a mi profesor para que valore mis aprendizajes.



