



UNIVERSIDAD DEL SUR

CARRERA: LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

MATERIA: ENFERMERÍA DEL NIÑO Y EL ADOLESCENTE

TAREA: "NORMA MEXICANA NOM-043-SSA2-2012"

DOCENTE: HERNÁNDEZ MÉNDEZ MARÍA JOSÉ

ALUMNO: CARRASCO GONZÁLEZ SALOMÉ

Grado: 5^a grupo "A"

SABADO 13 DE MARZO DEL 2021

TAPACHULA, CHIAPAS

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2012, SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA. CRITERIOS PARA BRINDAR ORIENTACIÓN

El propósito fundamental de esta Norma es establecer los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población, opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. La orientación alimentaria es prioritaria y debe proporcionarse a toda la población, es conveniente que atienda a los intereses del público en general, de los grupos vulnerables en especial y que tome en cuenta a la industria y a otros grupos interesados. Los niños y niñas desde su gestación "hasta la pubertad, las mujeres embarazadas en periodo de lactancia, los adultos mayores y las personas con actividad física intensa, se identifican como grupos que requieren mayor atención por el riesgo representar alteraciones en su estado de nutrición. Cuando el niño comienza con su alimentación complementaria se recomienda da pequeñas porción principalmente de comidas caldosas ya que si contiene verduras estas aportaran el mayor nutrimento allí.

Esta Norma Oficial mexicana establece los criterios que deben seguirse para orientar a la población en materia de alimentación. La presente norma es de observancia obligatoria para las personas físicas o morales de los sectores pública, social y privada, que forman parte del 'Sistema Nacional de 'salud, que ejercen actividades en materia de orientación alimentaria

Recomendaciones para integrar una alimentación correcta.

Come verduras y frutas en abundancia, en lo posible crudas y con cáscara, para disminuir la densidad energética en la dieta; prefiere las regionales y de temporada que son más baratas y de mejor calidad. Incluye cereales integrales en cada comida, combinados con semillas de leguminosas. 3 Come alimentos de origen animal con moderación, prefiere las carnes blancas como el pescado o el pollo sin piel a las carnes rojas como la de cerdo o res. Toma en abundancia agua simple potable, es necesario consumir me lo menos posible grasas, aceites, azúcar, edulcorantes y sal, así como los alimentos que los contienen. Tomando en cuenta que se deben realizar tres comidas en el día principalmente usando dos colaciones y consumiendo las porciones adecuadas. Se debe trata de evitar el uso de biberones

RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

La primera alimentación del ser humano es la leche materna la cual nos va proporcionar todos los nutrientes que nuestro cuerpo pueda requerir a partir de los 6 meses se iniciara la alimentación complementaria la cual continuara con la lactancia materna de ser posible hasta los 2 años de edad. Después de esta esta se debe promover la alimentación de acuerdo al plato del buen comer. Para las mujeres embarazada se recomienda a parte de mantener una alimentación adecuada consumir ácido fólico el cual ayudara en la formación del bebé

La alimentación al pecho materno es insustituible por todas las ventajas que ofrece, tanto para la salud de la madre como para el crecimiento sano de los niños y las niñas, desde el nacimiento hasta el año o más de edad. Para lograr el mantenimiento de una lactancia materna que confiera los beneficios que se esperan y que tenga una duración apropiada, es necesario promover una práctica adecuada y una técnica correcta.

Para llevar a cabo una lactancia materna exitosa deben existir dos reflejos: El reflejo de erección del pezón, que se provoca con un masaje ligero con los dos dedos en los pezones, este reflejo lo hace más saliente y fácil de tomar por el bebé. El reflejo de búsqueda del bebé, que se produce tocando el borde inferior del labio del bebé. Este reflejo hace abrir la boca y buscar el pezón, siendo el momento para introducirlo.

ACOSTADA EN DECÚBITO LATERAL

El cuerpo del bebé sigue el cuerpo de la madre, y están juntos abdomen con abdomen. La madre ofrece el pecho del lado que está acostada. Esta posición y la de balón de fútbol son las más apropiadas para las madres que han tenido cesárea.

COMO RETIRAR EL PECHO

Introducir suavemente el dedo meñique en la comisura labial del niño, con lo cual se rompe el vacío que se forma dentro de la boca y pueda soltar el pezón sin lastimar el seno.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

Debe revisar que el niño tenga su pañal limpio y seco, temperatura de 36 C. mantener limpieza cada que se amamante, el promedio de lactancia para cada seno es de 10 a 15 minutos.

LACTANCIA MATERNA INDIRECTA

Cuando la mujer tiene que separarse de su hijo o hija lactante, es muy recomendable continuar con la lactancia materna exclusiva hasta que el menor cumpla 6 meses; o en su caso, que la lactancia continúe formando parte básica de la nutrición del infante hasta el año o más de edad. En la mujer inicie la extracción dos semanas antes de separarse del niño o niña, por tener que regresar al trabajo u otra causa, con el objeto de que tanto la madre como el hijo o hija se vayan acostumbrando.

PREPARACIÓN. Realizar lavado de manos con agua limpia y jabón, secarlas con trapo o toalla limpia. Hacer masaje en la parte superior del pecho con los dedos en un mismo punto, oprimir firmemente con un movimiento circular hacia el tórax; después de unos segundos, dar masaje en otra área del pecho.

ESTIMULACIÓN: Frotar cuidadosamente el pecho, desde la parte superior hacia el pezón, de manera que produzca cosquilleo. Sacudir suavemente ambos pechos, inclinándose hacia delante. La fuerza de gravedad ayuda a la bajada de la leche.

EXTRACCIÓN: Colocar el pulgar sobre el pezón y los dedos índice y medio aproximadamente 3 o 4 cm atrás de él, formando una letra "C" Empujar los dedos hacia la caja torácica, sin que se muevan del sitio donde los colocó.