

Alumno:

Olivar Pérez Santizo

profesor:

Lic. Gabriela Eunice García Espinoza

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico: nutrición durante el embarazo y la lactancia

Licenciatura:

Licenciatura en enfermería

Materia:

Nutrición clínica

Grado: Tercer cuatrimestre

Grupo: "A"

Nutrición durante el embarazo y la lactancia

Embarazo y lactancia

son dos de los periodos de mayor demanda nutricional en la vida de una mujer, ya que tienen que cubrir las necesidades de nutrientes de la madre, del feto en crecimiento y del niño en sus primeros meses de vida, garantizando la salud de ambos.

Cambios fisiológicos durante el embarazo

Entre los cambios físicos encontramos, retiro de la menstruación, ganancia de peso, aumento del tamaño de los senos y útero, aumenta el volumen sanguíneo, aumenta la filtración glomerular, disminuye la capacidad de excretar agua (provoca edemas).

Se pueden presentar cambios en la función Gastro intestinal, como la disminución de la motilidad intestinal y del vaciado gástrico para favorecer la absorción de nutrientes. Estos cambios son responsables de algunos síntomas típicos del embarazo, como náuseas, vómitos, estreñimiento y ardores.

Déficit de nutrientes en el embarazo

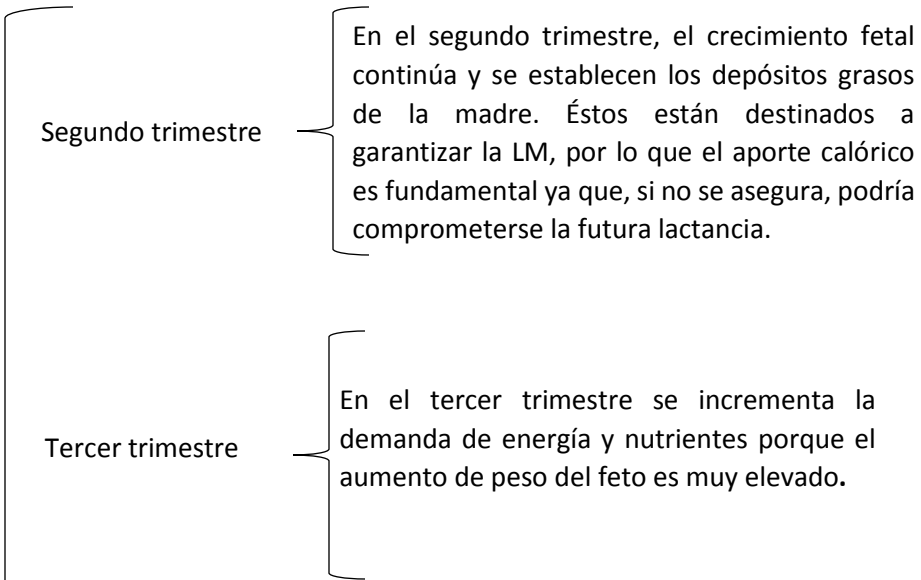
Se ha demostrado la relación de un déficit de nutrientes y el exceso o falta de peso de la madre con la aparición de malformaciones fetales, parto prematuro, bajo peso del neonato, aumento de cesáreas y dificultades en la evolución del neonato.

***Necesidades nutricionales en los trimestres de embarazo**

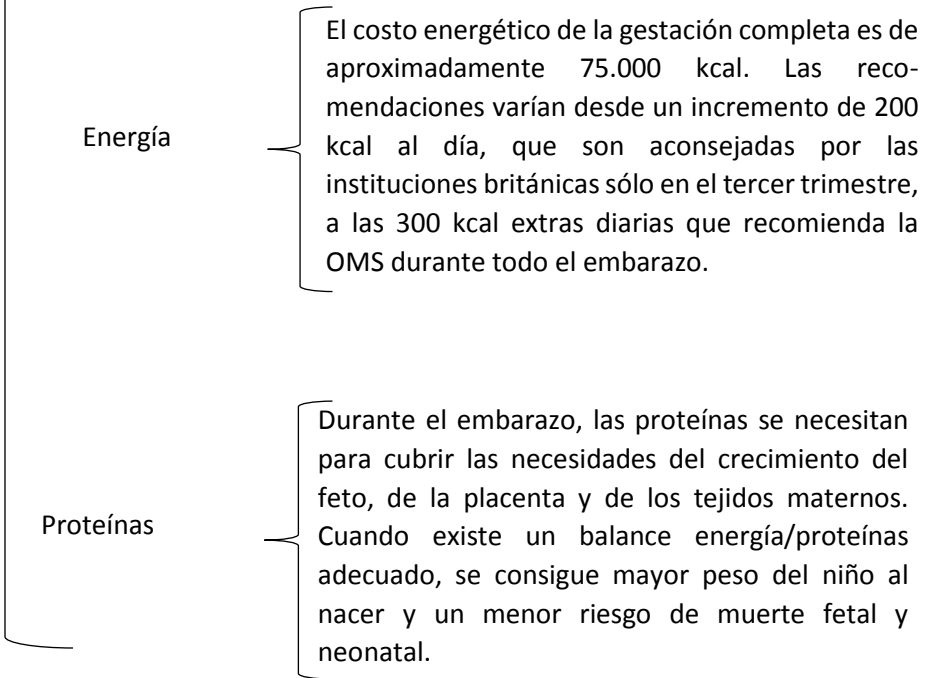
Primer trimestre

En el primer trimestre, el crecimiento fetal es rápido y cualquier déficit de nutrientes puede provocar alteraciones irreversibles en el feto. Las necesidades calóricas apenas varían, pero se debe asegurar un aporte de nutrientes de buena calidad, por lo que se necesitan alimentos de elevada densidad nutricional.

Nutrición durante el embarazo y la lactancia



***Necesidades nutricionales en el embarazo general**



Lógicamente, estos valores varían en función del peso previo de la embarazada. Lo lógico será individualizar cada caso dependiendo del IMC al inicio del embarazo y del ejercicio físico, adaptando el aporte energético a la ganancia de peso de la madre y evitando la cetosis.

Nutrición durante el embarazo y la lactancia

Lípidos

La importancia de los AGP de cadena larga, del AA y del DHA, en la alimentación de la madre gestante y del lactante son de mayor demanda ya que ayudan a obtener el máximo potencial de desarrollo neurológico del niño.

La suplementación de AGP de cadena larga durante el embarazo consigue un aumento de la duración del embarazo y de la circunferencia cefálica del feto.

Fibra

Una dieta rica en fibra durante la gestación tiene efectos positivos en la prevención del exceso de aumento de peso, en la reducción del riesgo de preeclampsia, la intolerancia a la glucosa (diabetes gestacional), el estreñimiento, etc. se aconseja aumentar la ingesta de fibra a 35 g/día.

Vitaminas y Minerales

Son de suma importancia en el proceso gestacional ya que ayudan a diversos procesos en el organismo de la madre, pero también ayudan a en la estructura y funcionamiento del organismo fetal.

Las vitaminas y minerales son: hierro, calcio, yodo, ácido fólico, vitamina c, vitamina D, etc. El ácido fólico ayuda a prevenir defectos de nacimiento del tubo neural. El hierro para aumentar la masa eritrocitaria y para la unidad feto placentaria, así como para compensar las pérdidas de sangre durante el parto.

Planificación dietética en el embarazo

(1) Se recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día para evitar ayunos prolongados y reducir en la medida de lo posible náuseas y vómitos. (2) La alimentación debe incluir alimentos de todos grupos. (3) Abstenerse de consumir alcohol y tabaco. (4) Moderar el consumo de sal (utilizar sal yodada), edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína.

(5) Realizar AF moderada (caminar, nadar, ejercicios de preparación al parto) de forma regular. (6) Controlar el peso: no comer entre horas, moderar el consumo de azúcares, salsas y otros alimentos con alto contenido energético que provocarían una ganancia excesiva de peso, evitar dietas hipocalóricas.

Nutrición durante el embarazo y la lactancia

Lactancia materna

La lactancia es el primer periodo de la vida y comprende varios meses durante los cuales el recién nacido se alimenta sólo de leche, la cual le aporta todos los nutrientes necesarios para su normal desarrollo.

Para la mujer, es el periodo de mayores requerimientos nutricionales y la desnutrición materna afecta significativamente al volumen de leche formado y a la composición en nutrientes de la misma.

*Necesidades nutricionales en la lactancia

Energía

Las mujeres lactantes producen entre 500 y 700 ml de leche al día, con un elevado valor energético y un rico contenido en micronutrientes, por lo que tienen mayores requerimientos de energía que las mujeres no lactantes. Esta energía proviene de los depósitos acumulados especialmente durante el segundo trimestre del embarazo, gran parte de ella debe obtenerse a través de la dieta.

Proteínas

Los requerimientos de proteínas durante la lactancia se estiman en función de la cantidad de proteínas de la leche materna (1,2 g/100 ml aproximadamente) y de la eficacia en la conversión de proteína alimentaria en proteína láctea (70%).

Las necesidades de proteínas se incrementan 25 g/día. Al menos el 50% de las proteínas debe ser de alto Valor biológico.

Lípidos

El aporte de DHA de la leche materna mejora los resultados en las pruebas de evaluación neurológica.

Para conseguir un aumento de DHA en la leche materna, se debe conseguir un consumo de DHA superior a 200 mg/día.

Nutrición durante el embarazo y la lactancia

Minerales

Los minerales en la leche materna como el hierro, el yodo y el calcio son fundamentales ya que ayudan al correcto desarrollo del pequeño, ayudan a la producción de secreción láctica, a mantener los niveles óptimos de hormonas tiroideas y al desarrollo neuronal.

Vitaminas

Los requerimientos de vitaminas tanto hidrosolubles como liposolubles se ven incrementados durante la lactancia, principalmente de la vitamina A, por ser una vitamina muy abundante en la leche materna y jugar un papel básico en el sistema inmunitario del niño.

La ingesta dietética debe incrementarse 500 µg/día con respecto a una mujer no lactante, para asegurar una secreción diaria en la leche materna. Las vitaminas hidrosolubles deben aumentarse entre un 30 y un 50% con respecto a una mujer adulta no lactante.

Agua

La leche materna contiene un 85-90% de agua, por lo que la madre lactante debe ingerir un volumen de líquido suficiente para asegurar la producción diaria de leche y mantener el equilibrio hídrico materno. Se recomienda una ingesta de entre 2 y 3 l/día.

Planificación dietética en la lactancia

(1) Limitar el consumo de bebidas con cafeína, pues ésta puede pasar a la leche y provocar irritabilidad en el niño. (2) Restringir el consumo de alimentos que den sabor fuerte a la leche (coles, ajos, picantes...) y aquellos que potencialmente podrían desencadenar sensibilizaciones, intolerancias o alergias.

(3) Seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad. (4) La distribución calórica se mantiene igual que en una dieta equilibrada y el número de comidas debe ser cinco o seis diarias. (5) Abstenerse de consumir alcohol y tabaco, pues podrían reducir significativamente el volumen de la secreción láctica.