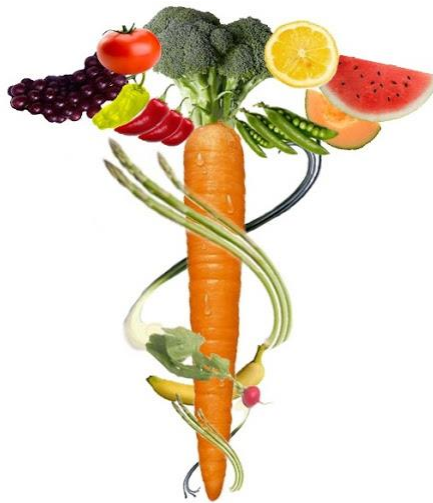


NUTRICIÓN

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

ACTIVIDAD 2



ALUMNA: Angela de Jesus Escobar Caballero

DOCENTE: Lic. Elvi Guadalupe Pilicastro Flores

3er Cuatrimestre



NUTRICIÓN

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012,
Servicios Públicos de Salud: Promoción y Educación
para la salud en materia alimentaria.

Objetivo y campo de aplicación

- Esta Norma Oficial Mexicana establece los criterios que deben seguirse para orientar a la población en materia de alimentación.

Mujer en periodo de lactancia

Se debe indicar que la práctica de la lactancia incrementa las necesidades de energía y nutrientes, especialmente de calcio y fósforo por arriba incluso de las necesidades de la mujer embarazada, por lo que podría ser necesario aumentar el consumo de alimentos y líquidos de acuerdo con su estado de salud, nutrición y actividad física.

± Grupo de edad: Menor de 6 meses

Se debe destacar que el crecimiento es uno de los factores que aumentan las necesidades nutricionales del niño o la niña.

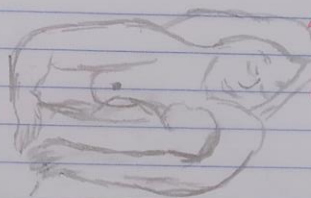
Lactancia materna directa

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.



El cuerpo del bebé sigue el cuerpo de la madre, y está just abdomen en abdomen.

Posición Acostada
Posición de "Balón de fútbol" o en "Sandía"



Como retira el pecho



Para Cambiar de seno o al terminar de lactar introducir suavemente labial del niño, con lo cual se rompe el vacío que se forma dentro de la boca y pueda saltar el pezón sin lastimar el seno.

Recomendaciones prácticas

- La madre debe comprobar que el niño o niña estén en el pañal seco y limpio.
- La temperatura ambiental mayor de 36 grados disminuye el mecanismo de succión del niño o niña.
- Lavarse las manos con agua y jabón cada vez que vaya a amamantar.
- No es necesario lavar los senos, es suficiente el baño diario.
- Al terminar de dar de comer al niño o niña, aplicar una gota de leche sobre el pezón, lo cual lubrifica y evita infecciones por su efecto protector.
- La madre debe estar tranquila y cómoda mientras amamanta, independientemente de la posición.

• El tiempo promedio de lactancia para cada seno es de 10 a 15 minutos. Sin embargo, se debe respetar la necesidad individual de cada niño o niña, ya que unos comen despacio y otros más rápido.

• Se deben alternar los senos cada vez que se amamanta, iniciando con el que se terminó de dar en la ocasión anterior.

• Se debe ayudar al bebé a eliminar el aire ingerido.

• La alimentación al seno materno debe ser a libre demanda, día y noche; es decir, alimentar cada vez que el niño o niña quiera sin un horario estricto.

• En las primeras semanas el niño o niña come con intervalos cortos, en ocasiones hasta menos de dos horas; esto es normal debido a que el tiempo de vaciamiento gástrico es muy rápido. Esto ayuda a mantener el suministro de leche.

Posición Sentada Clásica

1. Con la espalda recta, colocar una almohada bajo el niño o niña para que quede más cerca del pecho.

2. Acercar al niño o niña al pecho y no el pecho al niño o niña ya que de hacerlo se provocará malestar en la espalda.

3. Colocar al niño o niña sobre un brazo; de tal forma que se pueda contener con la mano del mismo brazo la pierna o las patitas del niño o niña.

4. Procurar que la cara quede exactamente frente al pecho lo que permitirá sostener el pecho con la otra mano, en forma de C. Es decir, con el pulgar hacia arriba de la areola y los otros 4 dedos abajo del pecho.

5. La mano en esta posición permite dirigir fácilmente el pezón.

6. Tocar el pezón el labio inferior del niño o niña para producir el reflejo de búsqueda.

7. Para abrir la boca se debe atraer al niño o niña rápidamente hacia el pecho para que logre tomar no sólo el pezón sino también parte de la areola.

8. El mejor estímulo para la producción de leche es la succión, por lo tanto mientras más amamanta, más leche tendrá.