



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

TEMA: NUTRICION

DOSCENTE: ELVI GUADALUPE PILICASTRO

ALUMNA: DANIELA RIOS GALLEGOS

FECHA:18/07/2021.

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS CHIAPAS:

# NORMA OFICIAL MEXICANA 043 LACTANCIA MATERNA

La mujer en periodo de lactancia, se debe poner en practica la lactancia, incrementa las necesidades de energia Nutrimientos especialmente de calcio y Fosforo por arriba incluso de las necesidades de la mujer embarazada, por lo que podria ser necesario aumentar el consumo de alimentos y liquidos de acuerdo con su estado de salud, Nutricion y actividad Fisica.

Se debe promover el inicio de la Lactancia Materna en la primera media hora de vida continuando libre demanda hasta el sexto mes en forma exclusiva. a partir de esta edad, además de iniciar la climatizacion complementaria continuar Lactancia materna hasta los dos años de edad, con la Lactancia exclusiva implica que no es necesario dar ningun otro liquido Incluso agua. Grupo de edad de seis a doce meses se destaca que además de la leche materna, deben recibir otros alimentos preparados en forma adecuada a partir del sexto mes de vida.



## TÉCNICA PARA LA LACTANCIA MATERNA.

1 Señales tempranas de hambre: el bebé cierra a través de movimientos corporales al momento en que empieza a sentir hambre.

La madre necesita es la succión frecuente del bebé para establecer la producción de leche. Suficiente además de la ingesta adecuada de alimentos.

### Señales Tempranas.

mueve brazos y piernas, trata de chupar sus manos, gira la cabeza buscando pecho.

### Señales Intermedias:

agita brazos y piernas, se queda, insiste en chupar su mano.

### Señales tardías.

llora y agita todo su cuerpo sin parar, se pone rojo y aumenta su llanto.

2 Postura: Cada postura debe cumplir con los elementos de comodidad y seguridad para la mamá y el bebé.

Las posturas son básicamente dos: Sentada o acostada.

### 3 Posición Del bebé

Una posición adecuada permitirá al bebé que pueda realizar un correcto agarre y succión.

**Bebé a lo largo del brazo de la madre**

La posición será correcta si se forma una línea Recta Imaginaria que cruce el labio de la arca, hombro y cadera.

**Bebé a lo largo del cuerpo de la madre**

el bebé Frente al pecho de su mamá y su nariz muy cerca del pezón. Le permitirá observar el color obscuro de la areola e identificar el olor de la leche.

### 4 Agarre Del Bebé

La madre dirige su pecho colocando la mano en forma de "C" para provocar el reflejo de búsqueda con ella; se asegura el agarre correcto.

Asegura una adecuada alimentación para su bebé. La lengua debe quedar sobre la rancia inferior para hacer movimientos efectivos que extraigan correctamente la leche sin lastimar los pezones.



# 5 Succion Del Bebe

Efectividad que se evalua en dos aspectos.

• La madre podra verificar que la succion del bebe sea efectiva si observa:

- Las mejillas se redondean
- La deglucion es visible y audible.

esto garantiza que la extraccion de leche es correcta. y la cantidad que el bebe tome sera la suficiente.