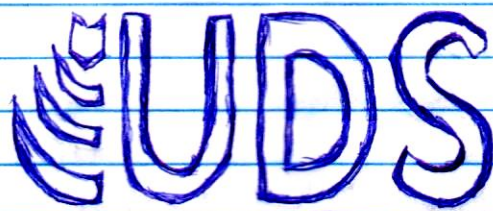


UNIVERSIDAD DEL SURESTE



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del alumno: Maricela Álvarez Ton

Nombre del profesor(a): Mtra. Eivi Guadalupe Piliastro
Flores.

Licenciatura: Enfermería.

Materia: Nutrición

Nombre del trabajo: Técnicas de lactancia Materna.

San Cristóbal de las Casas, Chiapas, Julio del 2021.

NUTRICION CLINICA

- Promoción y Educación para la salud en materia alimentaria.

- Técnicas de lactancia Materna.

Considerando el diario Oficial de la Federación en la norma de prevención y control de enfermedades estableciendo los criterios generales unificando en la congruencia a la orientación Alimentaria dirigida a la población, prácticamente con el respaldo Científico, para integrar una alimentación correcta que puede adecuarse a sus necesidades y posibilidades, para brindar información homogénea y consistente. Los contenidos de orientación alimentaria se deben basar en la identificación de grupos de riesgo en la prevalencia y magnitud de las enfermedades con la nutrición de la población, la falta de educación en materia de la nutrición debe sustentarse en la producción y el abasto oportuno de los productos relacionados con la alimentación de la dieta y la actividad física.

- Esquema de Alimentación Complementaria en lactancia.

Edad Complida	Alimentos a introducir	Frecuencia	Consistencia.
0-6 meses	Lactancia Materna	A libre demanda	Líquida
6-7 meses	Carne (ternera, pollo, pavo, res, hígado), Verdura finas.		
	Cereales (Arroz, Maíz, Trigo, Avena, Centeno, Amarantho, Cebada, Tortilla, Pan, galletas, Paños, Cereales, infantiles, Pre cocidos adicionados.	2 a 3 veces al día	Purés, Papillas

Complida	Alimentos a introducir	Frecuencia	Consistencia
7-8 meses	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia)	3 veces al día	Purés, picaditos finos, alimentos machacados.
8-12 meses	Derivados de leche (queso, yogurt, jatro) Huevo y Pescado. ^{xx}	3 veces al día	Picaditos finos, trocitos.
>12 meses	Frutas cítricas, leche entera. ^{xxx} El niño niña se incorpora a la dieta familiar.	4-5 veces al día.	Trocitos pequeños.

* Excepto embutidos o carnes frías con cualquiera de estas carnes.

xx Se deben introducir sólo existen antecedentes familiares de alergia al alimento, si es así, introducirlos después de los 12 meses.

xxx La leche entera de vaca no se recomienda antes del primer año de la vida.

Es recomendable introducir un solo alimento nuevo a la vez por dos o tres días, esto conviene garantizar un aporte de hierro y zinc por medio de la alimentación complementaria, por lo que se recomienda a partir de los seis meses de edad, el consumo diario de carne y otros alimentos de origen animal (1-2 onzas).

Tomando en cuenta esto conlleva la aplicación de la vigilancia de la leche materna se cabe mencionar es un ámbito una respectiva satisfacción a la población para la disponibilidad

A la secreción producida, por las glándulas mamarias después del calostro y cuya función es alimentar al lactante, que en esta parte contiene todos los nutrientes que el niño o niña requiere para su desarrollo en los primeros meses de la vida, y le proporciona su anticuerpos para protegerlo de las infecciones. Esto es exclusivo.



En la materia de nutrición han considerado la influencia de la alimentación equilibrada para el buen lactante en los bebés. En una alimentación saludable debe ser; Suficiente, equilibrada, Variada y adecuada.

Esto debe mencionarse cuando la madre está en etapa de embarazo hasta que el bebé nazca esto quiere decir que se debe llevar una alimentación equilibrada, mas bien como la norma respalda la información de principio a fin, por ejemplo.

- A toda mujer reproductora se le recomienda consumir ácido fólico en los tres meses previos al embarazo y hasta la semana de gestación, Asimismo, se indicará que se incrementan las necesidades de hierro, fósforo, Vitamina D y Calcio.

- Se debe indicar que en el embarazo el aporte energético debe adaptarse a la edad, estado de salud y nutrición de la mujer embarazada.

El estado de nutrición de los y las recién nacidos está íntimamente ligado con el estado de nutrición de la madre, antes y después del embarazo.

Se debe indicar que la práctica de la lactancia incrementa las necesidades de energía y nutrientes, especialmente de calcio y fósforo.

El inicio de la lactancia materna en la primera media hora de vida continuando a libre demanda hasta el sexto mes en forma exclusiva, continuar la lactancia materna hasta los dos años.

La lactancia materna es exclusiva esto implica que no es necesario dar ningún otro líquido, ventajas de la lactancia materna frente a los sucedáneos, deben recibir otros alimentos preparados en forma apropiada dependiendo al grupo de edad. En la etapa de la niñez disminuye la ingestión diaria el crecimiento se desacelera, evitando el desarrollo de hábitos alimentarios incorrectos, se debe fomentar el ofrecerles al niño la misma comida que ingiere el resto de la familia, vigilando el crecimiento en el desarrollo de una etapa.

Por último se debe mencionar que ahora hay que tener claro como se debe manejar la lactancia para los recién nacidos, y por que es mejor la lactancia materna en las primeras horas del parto.

Bibliografía.

Comisión Nacional de Alimentación - Orientación Alimentaria; 17-37
Organización Panamericana de la Salud, Logos Dewey KB. Principios de Orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado.