

Necesidades nutricionales en embarazo y lactancia

19 / Sept / 2021

Las necesidades energéticas que necesita la mujer embarazada depende de su estado nutricional, si se encuentra en su peso ideal o no.

Durante el embarazo la mujer deberá consumir más proteínas para poder cubrir las necesidades del crecimiento del feto, la placenta y los tejidos maternos. Por eso, la mujer embarazada necesita una ingesta adicional de 10 gr de proteínas por día.

Algunas de las vitaminas esenciales que se necesitan durante el embarazo son Hierro, Yodo, Ácido Fólico, Calcio, Zinc, Vitaminas A, C y D, todas en una cantidad superior a la habitual ya que así no tendrá problema alguno en el desarrollo de su embarazo.

• El ácido fólico es una vitamina B que puede ayudar a prevenir alteraciones del desarrollo fetal.

• El hierro es importante para el crecimiento y desarrollo cerebral del bebé.

• El calcio durante el embarazo puede reducir el riesgo de presión arterial.

• La vitamina D ayuda al calcio a formar las huesas y futuras dentas del bebé.

Cuando la mujer está embarazada y sigue las pautas saludables de alimentación y buenos hábitos, no tendrá problema alguno en el desarrollo de su embarazo.

En el caso de que la madre no consuma los nutrientes suficientes, su organismo se adapta y utiliza sus reservas para cubrirlos.

En el proceso del embarazo la mujer pasa por varios cambios tanto anatómicos como fisiológicos que afectan al organismo de la mujer. Pero no solo son cambios físicos también hay otros tipos de cambios como lo son decisiones con respecto a su vida laboral, con su pareja, familia e incluso también cambia el concepto que tiene de sí misma. Estos cambios se orientan a la creación de un sistema materno y de un ambiente que favorece tres resultados:

1. Un neonato sano, adecuado peso y menor riesgo de padecer enfermedades.
2. Un embarazo, un parto y una lactancia que transcurran sin mayores complicaciones.
3. Una mujer que se mantenga sana con la capacidad de cuidar y criar a su hijo.

"El embarazo comienza cuando termina la implantación, que es el proceso que comienza cuando se adhiere el blastocito a la pared del útero" (OMS)

La lactancia materna es la alimentación más adecuada para los bebés, ya que proporciona un aporte nutricional e inmunológico para la salud. También se aportan los nutrientes necesarios para el buen desarrollo y crecimiento del bebé. Esto de la lactancia materna no solo nos beneficia en cuanto la salud del bebé, si no que también crea un fuerte vínculo emocional entre madre e hijo.

La OMS recomienda la lactancia materna durante seis meses y la introducción de alimentos apropiados para la edad a partir de entonces, el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más; debe comenzar desde el nacimiento.