



Nutrición en el embarazo

NECESIDADES NUTRICIONALES DEL LACTANTE

Es necesario, en este periodo, el aporte adecuado de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, vitaminas y agua para cubrir el mantenimiento de las funciones basales, el gasto energético y la demanda propia de la formación de nuevos tejidos.



LECHE MATERNA

La lactancia materna, además de suponer un adecuado aporte de nutrientes para cubrir las necesidades durante los primeros 3-12 meses de vida,

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA:

Se considera todo alimento ingerido por el lactante distinto a la leche o a las fórmulas adaptadas, incluye cereales, frutas, verduras, carne, pescado y huevos.



TIPOS DE LECHE, CHO Y ACEITES

la leche materna constituye el alimento de elección en el lactante durante los primeros seis meses de vida.

- formulas sin lactosa
- Fórmulas de proteína de soya
- formulas antiestrenimiento
- formulas Hipoalérgicas e hipoantigenicas
- formulas anticolicos



FÓRMULAS LÁCTEAS E INDICADORES, HORARIO Y VOLUMEN

Las indicaciones de las fórmulas lácteas se le va dando de 3 a 6 onzas de leche en un biberón se le calcula que 2 cucharaditas de la leche que trae el bote se le puede añadir al biberón para él bebe y cumpla con los requerimientos.



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Al empezar con un nuevo alimento, debes de darle solo este alimento durante 1 a 3 días para evaluar su tolerancia al mismo. Si el bebé lo tolera bien, puedes darle otro alimento nuevo (adicional al pasado en el que probaste su buena tolerancia) y así sucesivamente.



ESTIMULACIÓN A LA HORA DE COMER

Esta práctica consiste en poner al alcance del bebé alimentos variados adecuados a su nivel nutricional para que él pueda elegir qué y cuánto comer. (Es importante que un adulto siempre esté con el bebé para evitar que se meta pedazos muy grandes a su boca y prevenir asfixia).



Elaborado por: Mariam Martinez Villagrán

NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

Riesgos de uso de alimentación precoz

EL APARATO DIGESTIVO ES AUN INMADURO, LO CUAL SUPONE QUE, SI SE INTRODUCE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA, EL BEBÉ NO SERÁ CAPAZ DE DIGERIR LOS ALIMENTOS COMO DEBE, PUDIENDO CAUSARLE PROBLEMAS.

EL RIESGO DE ATRAGANTAMIENTO ES SIGNIFICATIVAMENTE MAYOR ANTES DE LOS 6 MESES, AUNQUE OBVIAMENTE DEPENDE DEL BEBÉ, DE SU CAPACIDAD PARA MANTENERSE ERGUIDO Y DE LA PÉRDIDA DEL REFLEJO DE EXTRUSIÓN.

TECNICAS DE ESTERILIZACION DE BIBERON, ANEXO.

LÁVATE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN.
LAVA TAMBIÉN LA SUPERFICIE DE TRABAJO CON AGUA CALIENTE Y JABÓN.
LAVA EL BIBERÓN Y LA TETINA CON UN CEPILLO LIMPIO PARA BIBERONES Y ENJUAGA TODO CON AGUA.

Hay diferentes formas de esterilizar los biberones

- ESTERILIZACIÓN ELÉCTRICA
- ESTERILIZACIÓN POR MICROONDAS
- SOLUCIÓN DE ESTERILIZACIÓN PARA AGUA FRÍA
- ESTERILIZAR BIBERONES HIRVIÉNDOLOS

TÉCNICA DE PREPARACIÓN DE FORMULAS LÁCTEAS,

"7 PASOS PARA PREPARARLA DE MANERA SEGURA"

1. VERIFICAR LA FECHA DE CADUCIDAD
2. LÁVATE LAS MANOS
3. PREPARAR EL BIBERÓN

4. AGREGA AGUA A LA LECHE DE FÓRMULA EN POLVO O LÍQUIDA CONCENTRADA
5. MIDE LA CANTIDAD DE LECHE DE FÓRMULA
6. CALIENTA LA FÓRMULA, SI ES NECESARIO
7. ALMACENA LA FÓRMULA DE MANERA SEGURA

ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE FORMULAS LÁCTEAS PARA USO INFANTIL EN LABORATORIO

LAS INADECUADAS CONDICIONES DE PRODUCCIÓN, ALMACENAMIENTO Y MANIPULACIÓN DE LAS FÓRMULAS EN POLVO SON UN RIESGO PARA LA SALUD DE LOS LACTANTES.

LOS MICROORGANISMOS QUE PUEDEN ESTAR PRESENTES EN LAS FÓRMULAS SE HAN CLASIFICADO SEGÚN LAS PRUEBAS CIENTÍFICAS ACUMULADAS EN RELACIÓN A LA ASOCIACIÓN ENTRE LA PRESENCIA DE MICROORGANISMOS EN LAS FIP Y EL DESARROLLO DE ENFERMEDAD EN LOS NIÑOS.