

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE



MARIO PEREZ MARTINEZ

NUTRICION EN EL EMBARAZO LACTANCIA

LIC.ITALIA YAMILETH

MAPA CONCEPTUAL

UNIDAD I

NUTRICION



# introduccion

La leche materna es el mejor alimento que una madre puede darle a su bebé. Está biológicamente diseñada para darle todo lo que necesita en su sano crecimiento y ayudarle al desarrollo de su sistema inmune, protegiéndolo contra infecciones y alergias. La leche materna por sí sola es suficiente para alimentar los primeros meses de forma saludable a tu bebé, así que no debería necesitar que complementes su alimentación con algo más a menos que tu pediatra lo considere necesario. Ésta no puede ser estimulada por algún tipo de alimento o bebida, y su flujo no debería de verse afectado excepto durante la lactancia en tándem . No obstante, es importante mantener una alimentación balanceada para que la leche materna sea de calidad y es muy recomendable, que consideres complementarla con vitaminas para embarazadas .

## PRECALOSTRO

Durante el embarazo, los senos de la madre comienzan a sufrir cambios que los prepararán para la llegada de su bebé. Sus pechos pueden estar un poco más sensibles y con un pequeño aumento de tamaño debido a que comienza la producción de leche materna.

Durante esta etapa, es normal que exista la secreción de pequeñas gotas a través de los pezones. Las cuales incluso pueden llegar a secarse y formar pequeñas costras de leche

A la leche materna que se ha generado antes del parto, se le conoce como Precalostro, ya que antecede a la primera leche materna que el bebé tomará al nacer, llamada calostro.

\*Se produce durante el embarazo

## CALOSTRO

Cuando el bebé nace, el cuerpo de la madre se ha preparado para poder alimentarlo. Estos primeros días de vida su hijo o hija serán alimentados con un tipo de leche materna muy especial llamada calostro. Esta leche es bastante distinta a la que tomará de forma regular, ya que cuenta con varias diferencias en cuanto a composición, color y espesor.

# TIPOS DE LECHE MATERNA

- A simple vista se puede apreciar que el calostro es de una textura consistente y cuenta con un color amarillento gracias a que posee  $\beta$ -caroteno dentro de su fórmula (la misma sustancia responsable de brindar su color característico a zanahorias y calabazas).
- Contiene menos cantidad de lactosa, grasa y vitaminas hidrosolubles lo cual ayuda a que sea de más fácil digestión para el bebé recién nacido.

## LECHE DE TRANSICION

Entre la producción del calostro y la producción de la leche madura, existe un periodo en el cual la leche va adecuándose y adaptándose lentamente para cambiar su composición. Este periodo dura alrededor de 6 días, durante el cual se produce la leche de transición, trayendo consigo cambios significativos en los senos de la madre. Debido a que el pecho se preparará para producir una mayor cantidad de alimento para el bebé habrá un aumento de tamaño, mayor firmeza y más sensibilidad

## LECHE MADURA

La leche madura es la leche que el cuerpo ha preparado para que el bebé pueda alimentarse de forma constante durante varios meses y cubriendo la cantidad de la misma de acuerdo con las necesidades de alimentación del hijo. Dicho de otra forma, mientras el bebé siga consumiendo más alimento, el cuerpo de la madre continuará produciéndolo para él. La leche madura cambia su fórmula respecto al calostro,

## LECHE PRETERMINIO

Cuando el bebé ha nacido de forma prematura, la leche materna de su madre tendrá una formulación distinta, conocida como leche pretérmino. Contiene una formulación similar al calostro, aunque posee mayor contenido de proteínas, grasas, calorías y cloruro sódico.

# conclusion

La lactancia materna es un acto natural que se aprende casi por inercia. Es la alimentación ideal para el recién nacido ya que es la única capaz de nutrir al bebe y preparar su sistema inmunológico al mismo tiempo. Todas las mujeres son capaces de amamantar, alimentar a sus bebés y fortalecer el vínculo madre e hijo.