



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE CAMPUS TAPACHULA**

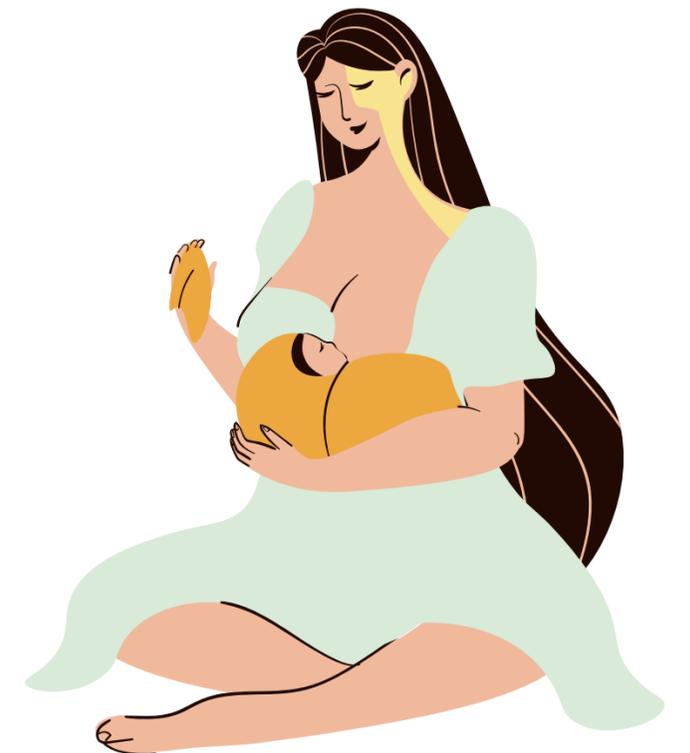
**MATERIA: NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA**

**TRABAJO DE INFOGRAFIA**

**DOCENTE: ITALIA YAMILETH HERNADEZ FIGUEROA**

**ALUMNA: DIANA FRANCELIA BRIONES RAMIREZ**

**FECHA DE ENTREGA: SABADO, 14 DE OCTUBRE 2023**



La leche materna es un alimento fundamental para los recién nacidos y tiene diferentes etapas a lo largo de la lactancia. El primer tipo de leche es el calostro.

El calostro es la primera leche que produce una madre durante los primeros días después del parto (de 3 a 4 días) . Es una sustancia espesa y amarillenta, y aunque su producción es limitada, es extremadamente beneficiosa para el bebé. El calostro contiene altas concentraciones de nutrientes esenciales, anticuerpos y factores de crecimiento que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico del recién nacido.

A medida que pasa el tiempo, la madre comienza a producir leche de transición (de 4 a 10 días) . Este tipo de leche es más blanca y líquida que el calostro, pero sigue siendo muy nutritiva. La leche de transición proporciona una mayor cantidad de grasa, carbohidratos y calorías para satisfacer las necesidades de crecimiento del bebé en crecimiento.

Finalmente, a medida que la lactancia continúa, la leche materna se convierte en leche madura (a partir de los 10 días hasta los dos años) .

Esta es la leche que la madre produce a partir de aproximadamente la tercera semana después del parto y hasta el destete. La leche madura tiene un aspecto más similar a la leche de vaca, pero sigue siendo única y adaptada a las necesidades específicas del bebé. Contiene una mezcla equilibrada de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales que promueven un crecimiento saludable y protegen al bebé contra enfermedades.

Es importante destacar que la leche materna es un gran regalo para el bebé, ya que contiene todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo, además de fortalecer su sistema inmunológico y protegerlo de enfermedades.



# LECHE MATERNA

## Calostro

Es la primera leche que produces cuando inicias la lactancia. Es el alimento ideal para un recién nacido

Se produce durante los primeros 3 a 4 días  
Aporta:

- proteínas
- vitaminas

y hay un aumento de:

- Inmunoglobulina ↑

El calostro tiene un aspecto más denso y amarillo

## Transición

Se produce entre el 4to y el décimo día postparto. En relación al calostro, esta leche presenta un aumento de:

- Grasas
- calorías
- vitamina B

Característica:  
líquida y menos amarilla

Y disminuye en:

- proteínas
- vitaminas liposolubles.

## Madura

La leche materna madura también es rica en micronutrientes: vitaminas, minerales y oligoelementos, desde el calcio hasta el cadmio, que ayudan a su desarrollo y bienestar.

Presenta un aumento en:

- Agua
- grasas
- calorías

y es producida hasta los 2 años

El color de la leche madura debe ser blanco azulado pero este podría ser alterado por diversos factores como la dieta de la madre lactante

Como conclusión la leche materna tiene una gran importancia en el desarrollo del bebé, por ejemplo; La leche materna contiene todos los nutrientes esenciales que el bebé necesita para su crecimiento y desarrollo. Incluso el calostro, a pesar de su pequeña cantidad, es altamente nutritivo y contiene proteínas, grasas, vitaminas y minerales necesarios para el bebé. También ayuda al fortalecimiento del sistema pues la leche materna es rica en anticuerpos y células inmunitarias que ayudan a proteger al bebé contra enfermedades e infecciones. Estos componentes fortalecen el sistema inmunológico del bebé y lo protegen de diversas enfermedades, como infecciones respiratorias, gastrointestinales y alergias. Ayuda a que el bebé tenga una buena digestión puesto a que es fácilmente digerible y se adapta perfectamente a las necesidades del sistema digestivo del bebé. Además, contiene enzimas que ayudan a facilitar la digestión y la absorción de los nutrientes de manera eficiente. Y como último punto en el ámbito emocional, la lactancia materna fomenta un vínculo emocional especial entre la madre y el bebé. El contacto piel con piel, el olor y el calor durante la alimentación promueven el apego y la conexión emocional entre ambos.

