



**Universidad del sureste
Embarazo y lactancia.
catedrático: Julibeth Martinez
Guillen.**

**Alumna: Karla Daniela Pinto Lara
Unidad I
In 4o cutrimestre**

UNIDAD I

En el embarazo ocurren cambios anatómicos y fisiológicos que afectan prácticamente todas las funciones del organismo de la mujer.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), el embarazo comienza cuando termina la implantación del embrión en el útero, ya que, en muchos casos, el óvulo es fecundado pero no llega a implantarse y el embarazo no comienza.



La lactancia materna alimentación más adecuada para todos los bebés debido al aporte nutricional e inmunológico que proporciona para su salud y también produce un fuerte lazo emocional entre la madre y el bebé. Es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables.



Las necesidades de energía de la mujer embarazada dependen de su constitución, de su estado nutricional, de si tiene o no el peso ideal, y de la periodicidad con que se ejercite físicamente.



Las mujeres con peso previo al embarazo inferior al ideal deben aumentar; su ingesta calórica en el 1er trimestre es de 200 kcal, 2do trimestre 350, 3er trimestre 350 a 400 kcal y si es un embarazo gemelar se agregan 500 kcal sobre el total de las kcal de la paciente.



En el embarazo las recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día, 200 mg más que en una mujer adulta sana. Su déficit disminuye la densidad ósea materna y fetal, puede producir hipertensión y bajo peso fetal.



UNIDAD I

El ácido fólico es imprescindible para prevenir defectos en el tubo neural (espina bífida y anencefalia) y prevenir un parto prematuro. Debes aumentar su consumo los meses antes del embarazo y durante el primer trimestre para un correcto desarrollo fetal y placentario.



Las mujeres en período de gestación tienen concentraciones de la vitamina B6 más bajas que las mujeres no embarazadas, por el contrario, el feto mantiene niveles muy elevados. Se necesitan más de 10 mg/día para prevenir el descenso en la madre.

UDS, antología de embarazo y lactancia, pp. 16-18.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/af22c530e9b278d764b1d4b6951abb5-LC-LNU404%20NUTRICION%20EN%20EL%20EMBARAZO%20Y%20LACTANCIA.pdf>