



UDS

NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

Profesora: Julibeth Martínez Guillén

Alumno: Carlos Armando Torres de León

4to cuatrimestre en nutrición

(S/f). Recuperado el 9 de octubre de 2023, de
<http://file:///C:/Users/torre/Downloads/ACTUALIZACION%20ANTOLOG%208DA%20EMBARAZO%20Y%20LACTANCIA%202023%20.pdf>

NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

LACTANCIA MATERNA

Leche Materna

- Más anticuerpos y más de 45 factores bióticos
- Promueve salud infantil, óptima nutrición, protección contra infecciones y favorece el intervalo entre partos.

Composición de la leche materna

- Anticuerpos, enzimas digestivas, hormonas, factores inmunitarios, factores de crecimiento.
- Protección contra diarreas, alergias, infecciones, enterocolitis necrosante, neumonía.

Lactancia Materna a Demanda

- Sin horarios fijos entre mamás.
- Ajuste a un ritmo de tres horas durante el día y una o dos mamadas nocturnas.

Galactogénesis

- Inicia en los últimos meses de embarazo y posparto.
- Hormonas: Prolactina, STH, Corticoides, ACTH.
- Contracción de fibras musculares mediante la Oxitocina.
- Secreción de calostro en inicio, seguida por la leche.

Galactopoyesis

- Depende de hormonas maternas.
- Importancia del buen vaciamiento mamario.
- Dolor al amamantar dificulta el vaciamiento y reduce la producción.
- Producción inicial rápida (80% en las primeras 2 horas), luego se mantiene en lactancia exclusiva (promedio 700 cc/día durante las primeras 4 semanas).