



Nombre: Cristal Alejandra Hernández Roblero

Maestra: Julieth Martínez Guillén

Grado: 4

Grupo: A

Actividad: Súper Nota

Materia: Nutrición en embarazo y lactancia

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas (19 de sep. de 2023)

NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA

NUTRICIÓN

Es una ciencia interdisciplinaria (Proceso biológico)



EMBARAZO

Es el periodo que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el parto

GESTACIÓN

Procesos fisiológicos de crecimiento y desarrollo del feto en el interior del útero materno



ETAPAS DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO HUMANO

- Etapa gestional
- Período germinal
- Período embrionario
- Período fetal



LACTANCIA MATERNA

Es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segregan leche



NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA.

EMBARAZO

Durante el embarazo ocurren cambios anatómicos y fisiológicos que afectan prácticamente todas las funciones del organismo de la mujer. Estos comienzan a ocurrir antes de que el crecimiento fetal sea evidente, y solo algunos manifiestan como síntomas tempranos del embarazo.



CAMBIOS

1. Un neonato sano, de término, con un adecuado peso y con menor riesgo de padecer enfermedades, crónicas en etapas posteriores de su vida.
2. Un embarazo, un parto y una lactancia que transcurran sin mayores complicaciones.
3. Una mujer que se mantenga sana con la capacidad de cuidar y criar a su hijo.



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.



LECHE MATERNA

Se encuentran también anticuerpos protectores contra gran cantidad de infecciones virales y bacterianas, dado que el sistema inmunológico de los recién nacidos sólo alcanza su madurez plena hacia los seis meses de vida.



FECUNDACIÓN

Fase de reproducción sexual en el cual el elemento reproductor masculino se une con el femenino para iniciar en desarrollo de un nuevo ser.



NECESIDADES NUTRICIONALES EN EMBARAZO Y LACTANCIA

ENERGÍA

En una mujer embarazada depende de su constitución, su estado nutricional o el peso ideal



ÁCIDOS GRASOS

Son esenciales durante el embarazo y la lactancia es fundamental para el desarrollo neurológico y el crecimiento adecuado del neonato. Este desarrollo tiene lugar durante la etapa fetal y se mantiene tras el nacimiento.



CALCIO

En el embarazo puede reducir su riesgo de preeclampsia, una condición médica grave que causa un aumento repentino de la presión arterial. El calcio también se acumula en los huesos y futuros dientes de su bebé. Las embarazadas adultas deben recibir 1,200 mg/día.



ÁCIDO FÓLICO

Es imprescindible para prevenir defectos en el tubo neural (esпина 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.

VITAMINA B6

Se necesitan más de 10 mg/día para prevenir el descenso en la madre. Se recomienda tomar además 0,6 mg de vitamina B6 hasta alcanzar una ingesta de 2,2 mg/día ya que ingestas más elevadas no se correlacionan con beneficios específicos para la madre o el feto.



BIBLIOGRAFIA

Universidad del Sureste. 2023. Antología de Nutrición en embarazo y lactancia. Unidad 1 “Alimentación, Nutrición, Embarazo y Lactancia”

