



Nombre de alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Nutrición en embarazo y lactancia

Grado: 4° Cuatrimestre

Grupo: LNU-4

Nutrición en el embarazo y lactancia



Nutrición, embarazo y lactancia

-Durante el embarazo ocurren cambios anatómicos y fisiológicos

-Modificaciones en la mujer: El concepto de sí misma, la relación con su pareja, ambiente familiar, cosas con respecto a su entorno laboral



Creación de un ambiente materno



-Un neonato sano, con un adecuado peso y con menor riesgo de padecer enfermedades

-Un embarazo, un parto y una lactancia que transcurran sin presentar complicaciones

-Una mujer con salud con la capacidad de cuidar y criar a su hijo



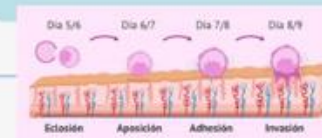
Implantación



--Proceso que comienza unos 5 o 6 días después de la fecundación

-Consiste en la adherencia del blastocito a la pared del útero, cuando el blastocito atraviesa el endometrio e invade el estroma, la superficie del epitelio se cierra y completa el proceso de nidación

-Comenzando con el embarazo





Lactancia materna

-Es la alimentación más adecuada para todos los bebés debido al gran aporte nutricional e inmunológico que proporciona a la salud

-Se crea el vínculo madre-hijo

-Se recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, a partir de entonces añadir los alimentos adecuados a la edad

-Se encuentran anticuerpos protectores contra infecciones virales y bacterianas 7

-Origen biológico, por lo que es mínimo o nulo el efecto antigeno que puede presentar

	NIÑOS	NIÑAS
TALLA	67,4 cm	65,9 cm
PESO	7,9 kilos	7,4 kilos
PERÍMETRO CRANEAL	43,9 cm	43 cm

Nutriente	Calostro	Leche madura
Agua	87	88
Calorías	58	70
Proteínas totales (g/100 ml)	2.3	0.9
Caseína (g/100 ml)	0.14	0.25
Nitrógeno total (mg/100 ml)	2.3	0.9
Lactoalbúmina (mg/100 ml)	218	161
Lactoferrina (g/100 ml)	0.33	0.17
Ig A(g/100 ml)	0.36	0.14
Grasas totales(g/100 ml)	2.9	4.2
Colesterol(mg/100 ml)	28	16
Ácido linoleico (% de la grasa)	6.8 %	8.3 %
Lactosa (g/100 ml)	5.3	7.3
Vitamina A (mcg/100 ml)	89	47
Vitamina D (mcg/100 ml)	trazas	0.004
Vitamina E (mcg/100 ml)	1280	315
Vitamina K (mcg/100 ml)	0.23	0.21
Biotina (mcg/100 ml)	0.06	0.6
Vitamina B 12 (mcg/100 ml)	200	26
Ácido ascórbico (mcg/100 ml)	4.4	4.5
Magnesio (mg/100 ml)	4	3.5
Calcio (mg/100 ml)	23	28
Potasio (mg/100 ml)	74	58
Sodio (mg/100 ml)	50	15
Fósforo (mg/100 ml)	16	15
Cloro (mg/100 ml)	70	42

Necesidades nutricionales en el embarazo

ENERGÍA



-Dependen de su constitución y de su estado nutricional

-1 er trimestre: 200 kcal
-2 do trimestre: 350 kcal
-3 er trimestre: 350-400 kcal
-Embarazo gemelar: agregan 500 kcal sobre el total de las kcal de la paciente

CALCIO



-Soportar el crecimiento fetal y producción de la leche materna

-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. 3/4 partes del calcio de la dieta lo obtenemos a través de los lácteos, pero también aportan

VITAMINA B6



-Las mujeres embarazadas tienen concentraciones más bajas

-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