



Nombre: Norma Daniela Villatoro Monzón

asesor académico: Julibeth martinez

Materia: Embarazo y lactancia

Actividad: Súper nota

Grado y grupo: LNU-4



UDS

EMBARAZO

nutrición y lactancia

conceptos

Dentro del embarazo de una mujer existen diversos cambios fisiológicos y anatómicos que afectan todas las funciones del organismo de una mujer

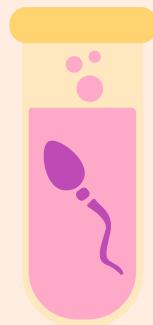
Existe un sistema materno (fetal) este favorece 3 resultados:

- neonato sano, con adecuado peso.

- Embarazo, un parto y lactancia sin complicaciones.

- una mujer que se mantenga sana

Cuando se trata de una fecundación in vitro, el embrión es fecundado en un tubo de ensayo, se espera tres días y luego transferido al útero de la futura mamá.



Fecundación y embarazo son contemporáneos.

Lactancia materna.

La lactancia materna es la alimentación más adecuada para todos los bebés ya que este tiene un gran aporte nutricional e inmunológico para el bebé

Lactancia materna exclusiva
recomienda hasta los 6 meses

Factores:

Dentro de la leche materna se pueden encontrar anticuerpos protectores contra infecciones virales y bacterianas.

es necesario alimentar al bebé con leche materna en los primeros meses, al usar leche bovina es expuesto a tipos de alergias de leves a graves



Necesidades nutricionales

EMBARAZO Y

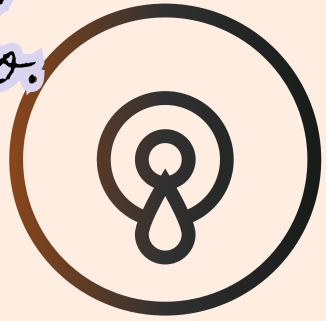
LACTANCIA

Energía, micro nutrientes, calcio, hierro, ácido fólico.

Las energías que necesita la mujer embarazada depende de su constitución.

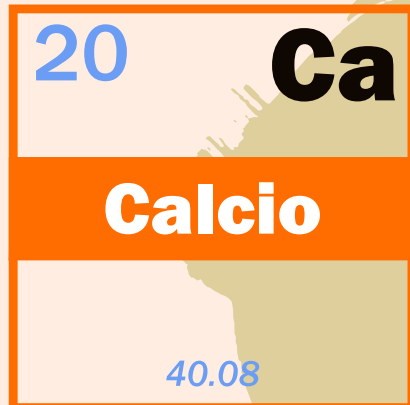
Estado nutricional, peso ideal, la periodicidad.

La mujer embarazada requiere de diversos nutrientes para mantener sano su embarazo:



Calcio:

Las recomendaciones para la embarazada son de 1.200 mg/día, 200 mg mas que una mujer adulta sana.



Acido fólico:

es imprescindible para prevenir defectos en el tubo neural y prevenir un parto prematuro.

Vitamina B6:

Las mujeres en periodo de gestación tiene concentraciones de la vitamina B6.

Se necesitan 10 mg/día para prevenir el descenso de la madre.

