



**Mi Universidad**

**Nombre del alumno.**

Karol Rodríguez

Escolástico

**Nombre del tema:**

Lactancia

**Parcial:**

2do

**Nombre de la materia:**

Nutricion clinica

**Nombre del profesor:**

Johana Judith Casanova

Ortiz

**Licenciatura:**

Enfermería

**Cuatrimestre:**

3ro

**Fecha de entrega:**

**06 Agosto del 2024**

# LA LACTANCIA

Proceso natural de proporcionar a los lactantes los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo saludable.

## DURACION DE LA LACTANCIA

La OMS recomienda:

- Lactancia materna exclusiva: durante los primeros 6 meses de vida del bebé.
- Lactancia materna continuada: junto con la introducción de alimentos complementarios adecuados, hasta los 2 años de edad o más.

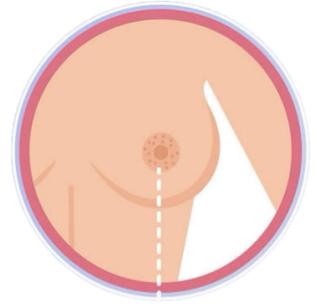


## CAMBIO FÍSICO

-Los senos se agrandan debido al aumento de los conductos de leche y al tejido glandular.

-Las areolas pueden volverse más oscuras durante el embarazo y la lactancia.

-Aumento de los tubérculos de Montgomery



## PARTE NUTRICIA

- Calcio: Aproximadamente 25-35 mg por 100 ml.
- Agua: Constituye alrededor del 88% de la leche.

## MACRONUTRIENTES:

- Proteínas 0.8-1.2 g por 100ml.
- Grasas 3.2-3.6 g por 100ml.
- Carbohidratos 6.7-7.0 g por 100ml.

## MICRONUTRIENTES:

- Vitaminas:** A, D, E, k, complejo B1 (Tiamina), B2 (Riboflavina), B6 (Piridoxina), B12 (Cobalamina), Vitamina C.
- Minerales:** Calcio, fósforo, magnesio, potasio, sodio, hierro, zinc.
- Oligoelementos:** Cobre, selenio, yodo

## RECOMENDACIONES NUTRICIAS

### -Recién Nacidos (0-6 m)

- 1.Lactancia materna exclusiva:
- 2.Alimentación cada 2-3 horas
- 3.Buen agarre para una alimentación efectiva.
- 4.Visitas regulares al pediatra.
- 5.Hidratación para la madre

### -Lactantes (6-12 m)

- 1.Complementada con alimentos sólidos
- 2.Alimentos ricos en hierro, vitamina C, proteínas y calorías.
- 3.Variedad de alimentos
- 4.Evitar alimentos alergénicos
- 5.Mantener una dieta balanceada para la madre

### -Niños Pequeños (12-24 m)

- 1.Lactancia continuada
- 2.Alimentos sólidos variados.
- 3.Pequeñas porciones frecuentes
- 4.Evitar alimentos con alto contenido de azúcar y sal.
- 5.Incorporar alimentos ricos en fibra.

## BENEFICIOS DE LA LACTANCIA

### MADRE:

- 1.Promoción del vínculo madre-hijo
- 2.Reducción del riesgo de cáncer de mama y ovario
- 3.Facilita la recuperación postparto



### BEBE:

- 1.Nutrición óptima
- 2.Protección contra infecciones
3. Desarrollo cognitivo

