



Super nota

Alumno: Tomas Alejandro Sanchez Alvarez

Tema: Lactancia

Parcial: 1

Materia: Nutrición clínica

Profesor: Lic. Nut. Joanna Judith Casanova Ortiz

Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: 3ro



LACTANCIA MATERNA

Que es?

forma de alimentación que comienza en el nacimiento con leche producida en el seno materno.



Duración

De 0 a 6 meses de edad



Cambios físicos

4 MESES	5 MESES	6 MESES
<p>Levanta la cabeza</p>	<p>Eleva el tórax</p>	<p>Intenta coger objetos pero no lo consigue</p>
<p>Se sostiene sentado pero no lo consigue</p>	<p>Coge objetos</p>	<p>Aguanta sentado en una sillita y alcanza objetos con mayor precisión</p>

Parte nutricia (Bebe)

Composición de leche materna

Composición nutricional/100 ml alimento del calostro y la leche materna madura

	CALOSTRO	LECHE MATERNA
Energía	Muy variable	70 kcal*
Proteína total	10 g	1,1 g
-Ig A secretoras	5,4 g	0,15 g
-Lactoferrina	1,4 g	1,15 g
Grasa	2,9 g	4,2 g
Lactosa	5,3 g	7 g
Hierro	0,06-0,1 mg	0,03-0,09 mg
Zinc	0,8-1,2 mg	0,1-0,3 mg
Magnesio	0,1-0,22 mmol	0,12-0,17 mmol
Calcio	0,54-0,8 mmol	0,47-0,75 mmol
Vitaminas Liposolubles:		
-Vitamina A	0,3-0,5 mg ER	0,01-0,1 mg ER
-Vitamina K	0,2-0,5 µg	0,1-0,9 µg
-Vitamina E	0,8-2 mg ET	0,2-0,3 mg ET
Hidrosolubles:		
-Vitamina C	4,4-6 mg	2-10 mg
-Tiamina	5,5-20 µg	10-16 µg
-Riboflavina	14-30 µg	19-28 µg
-Vitamina B ₆	2 µg	6-12 µg
-Ácido fólico	1-4 µg	2-14 µg
-Vitamina B ₁₂	0,03-0,12 µg	0,01-0,02 µg

Sus niveles responden a la ingesta de la madre, excepto:





Parte nutricia (madre)



Nutrición durante la lactancia

Nutrientes	USNRC	U.K. DHSS	FAO/OMS
Calorías	2500	2750	2750
Proteína gs	64	69	46
Vit. A ugEq ret.	1200	1200	1200
Vit D ugs	10	10	10
Vit E mg(eq. de tocof.)	11	-	-
Tiamina mgs	1.5	1.1	1.1
Rivof. mgs	1.7	1.8	1.7
Niacina mgs(eq. de nia)	18	21	18
Folacin ugs	500	400	500
Vit. B6 mgs	2.5	-	-
Ac. Asc. mgs	100	60	30
Calcio mgs	1200	1200	1200
Fósforo mgs	1200	-	-
Magnesio mgs	450	-	-
Hierro mgs	18+	15	14a 2+
Zinc mgs	25	-	-
Yodo ugs	200	-	150

56 a 70 Kcal por 100 ml de leche materna producida

La madre consumirá 200 kcal diarias de su reserva.

ingerir entre 3-4 litros de líquido por día

Requerimiento hídrico

REQUERIMIENTO DE AGUA DE LACTANTES

EDAD	REQUERIMIENTO DE AGUA (ml/kg/día)
10 días	125-150
3 meses	140-150
6 meses	130-155

Las madres en período de lactancia deberían beber al menos 2 litros diarios de líquidos o incluso más



Recomendaciones nutricionales durante la lactancia



Aumenta la ingesta de alimentos ricos en omega 3 de origen marino.



Evita el consumo de caféina, ya que puede afectar al niño/a, al producir irritación y disminución del sueño.



No subas la cantidad comida diaria (no es necesario comer por dos).



Las infusiones de hierbas deben ser consumidas con precaución. Infórmate con tu médico.



En relación a los alimentos más flatulentos o irritantes, ingiérelos de acuerdo a la tolerancia que tengas.



Evita el alcohol, pues se traspasa por la leche materna al recién nacido, lo que puede afectar su desarrollo cerebral.



Toma entre 2 y 3 litros de líquido al día. Elige agua, jugos y sopas naturales, entre otros.





PARA EL BEBÉ



Presentan menores tasas de obesidad.



Mejor desarrollo cognitivo.



Reduce la mortalidad infantil por enfermedades como la diarrea o la neumonía.



También sufren menos alergias.



Contiene anticuerpos que le ayudan a combatir diferentes tipos de virus, bacterias e infecciones.



Brinda los nutrientes necesarios en las diferentes etapas del desarrollo.



PARA LA MAMÁ

Reduce el sangrado posparto



Ayuda a que el útero recupere su tamaño y posición.



Propicia a la remineralización ósea después del parto.



Disminuye el riesgo de cáncer de ovario y de mama.



No representa un gasto económico a la familia.



Es una forma segura de alimentación.



Referencia bibliográfica:

<https://www.gob.mx/insabi/articulos/lactancia-materna-341173>

https://es.wikipedia.org/wiki/Lactancia_materna

<https://es.slideshare.net/slideshow/desarrollo-psicomotor-cognitivo-socioemocional/46383650>

<https://www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2013/ips131d.pdf#:~:text=Durante%20la%20lactancia%20se%20requiere%20un%20incremento%20en,es%20de%203-3.6%20L%2Fd%C3%ADa%2C%20dependiendo%20de%20la%20edad.>

<https://lactanciamaternammfsr.blogspot.com/2016/07/beneficios-de-la-lactancia-materna.html>

