



Alumno: Nancy Zarauz Velázquez

Nombre del tema: lactancia

Parcial: Único

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Tercer Cuatrimestre

Lugar y fecha: Pichucalco, Chiapas a 04 de julio del 2024

Lactancia materna



Duración de la lactancia

Se recomienda hacerlo desde el nacimiento hasta los 2 años o más.

Cambios físicos

1. Sudoración excesiva
2. Cambios en la piel
3. Caída de pelo
4. Resequead vaginal
5. Cambios de humor
6. Aumento el tamaño y sensibilidad en los senos



Recomendaciones nutricias

Macronutrientes

Yodo: las madres lactantes deben tomar como mínimo 200-290mg diario.

Hierro: la necesidad de aportar 0,3mg/día a la leche, ingiriendo 9-5mg/día.

Alimentos ricos en yodo

- Sal yodada
- Mariscos
- Algas
- Pescados

Alimentos ricos en Hierro

- Frutos Secos
- Leguminosas
- Pescados y mariscos
- Cereales
- Verduras de Hoja verde
- Carne

Calcio: para la producción de la secreción láctica que contiene unos 280mg/por lo que se debe consumir diario 1200mg.



Vitaminas ingestas recomendadas

Vitamina A: 1300 UI



Vitamina C: 120mg/al día.



Vitamina D: similar a la de una mujer no gestante.



Vitamina E: 19 mg.



Vitamina B o folato: 100ug/día.



Macronutrientes

Proteínas: las necesidades se incrementan 25g/día, al menos el 50% de las proteínas debe de ser de alto valor



Carbohidratos: necesita una cantidad necesaria de 50-55% de las kcal totales ingeridas.

Grasas o lípidos: se recomienda consumir entre un 30-35% superior a 200mg/día.



Necesidades hídricas

La leche materna contiene entre un 85-90% de agua, por lo que se recomienda una ingesta de entre 2 y 3L/día aproximadamente.



Ejemplo de recomendaciones nutricias

1. La alimentación debe ser sana, variada y equilibrada incluyendo todos los grupos.
2. Es esencial una adecuada hidratación.
3. Haz ejercicio físico diario adecuado a la situación.



Beneficios para el bebe

1. Mayor desarrollo cognitivo
2. Reduce la mortalidad infantil por enfermedades.
3. Sufren menos alergias.
4. Contienen anticuerpos que combaten diferentes virus y bacterias.

The infographic 'BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA MAMÁ Y PARA EL BEBÉ' features a central photograph of a mother breastfeeding her baby. To the left, there are three circular icons: a pregnant woman, a woman breastfeeding, and a heart with smaller hearts inside. The text is in Spanish. At the top left is the logo for ALPADIF ALBACETE, with the text 'LOGOPEDIA - PSICOLOGIA - TERAPIA OCUPACIONAL'. At the bottom, there is a WhatsApp icon, the website 'www.alpadifalbacete.com', and the phone number '616 08 29 28 - 615 97 41 10'.

Beneficios para la madre

1. Ayuda a que el útero regrese a su tamaño previo.
2. Reduce la probabilidad de sobrepeso y obesidad posterior al embarazo.
3. Reduce el riesgo de cáncer de mama, cáncer de ovario y osteoporosis.
4. Fortalece el vinculo entre madre e hijo.

Referencia Bibliográfica

1. <https://www.salud.gob.ec/beneficios-de-la-lactancia-materna/>
2. <https://canalsalud.imq.es/blog/cambios-cuerpo-postparto-embarazo>
3. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breastfeeding-nutrition/art-20046912#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20alimentos%20deber%C3%ADa%20comer%20cuando,con%20bajo%20contenido%20de%20mercurio.>
4. <https://www.analesdepediatria.org/es-la-importancia-nutricion-materna-durante-articulo-S1695403315003057>
5. <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna>