



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Jonatan Díaz Gómez.

Nombre del tema: Lactancia

Parcial: Único.

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Nutrióloga Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería.

Cuatrimestre: 3er cuatrimestre.

LACTANCIA MATERNA

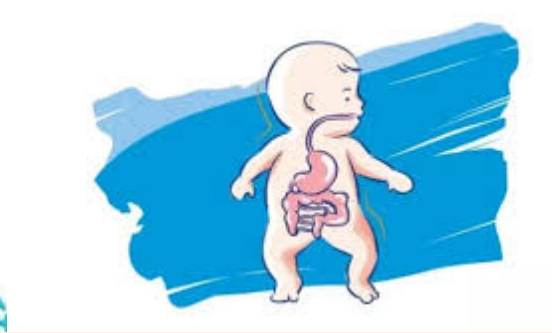
Beneficios para la mamá:

1. Reducción del riesgo de cáncer de mama y ovario
2. Pérdida de peso posparto
3. Reducción del estrés y la ansiedad



Beneficios para el bebé:

1. Desarrollo cognitivo y motor
2. Sistema inmunológico
3. Salud digestiva



Duración

1. La lactancia materna exclusiva se recomienda durante los primeros 6 meses de vida del bebé.
2. La lactancia materna complementaria (con alimentación complementaria) se recomienda hasta los 2 años de edad del bebé.

Calostro



- 2 a 5 días tras el parto
- Color amarillento
- Alto contenido proteínico



Leche madura

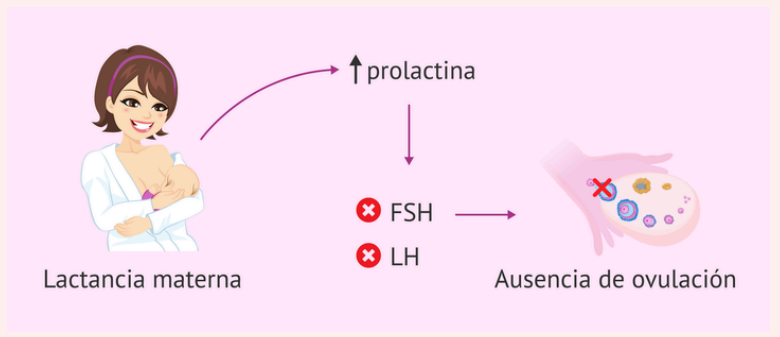
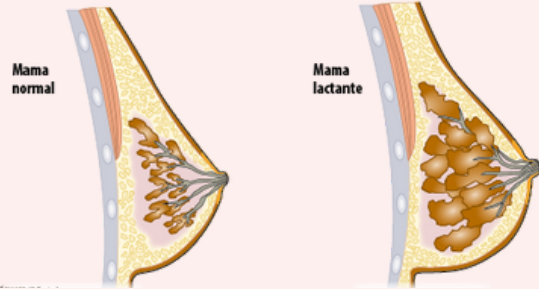


- 6 días tras el parto
- Alto contenido de agua
- Combinación ideal de nutrientes

Cambios físicos

1. El útero se contrae y regresa a su tamaño normal.
2. Las glándulas mamarias se agrandan y producen leche.
3. El cuerpo libera hormonas que ayudan a la lactancia.

Cambios en la mama durante el embarazo



Macronutrientes

- Proteínas: 1-2 gramos por kilogramo
- Grasas: 30-40 gramos al día.
- Carbohidratos: 45-65 gramos



Micronutrientes y agua

- Calcio: 1.000-1.400 miligramos al día.
- Hierro: 9-10 miligramos al día.
- Vitamina D: 600-800 unidades internacionales al día.
- Agua: 8-10 vasos de agua al día.



- Carne roja
- Legumbres
- Carne de ave
- Verduras
- Pescado azul



- Aumentar con actividad física
- Aumentar en clima cálido
- Aumentar si se amamanta a dos bebés



Recomendaciones nutricias

1. Consumir una dieta equilibrada
2. Incluir alimentos ricos en omega-3
3. Consumir suficiente calcio
4. Mantener una buena hidratación
5. Evitar el alcohol y el tabaco

Referencias

1. World Health Organization. (2021). Breastfeeding. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breastfeeding>
2. Mayo Clinic. (2021). Breast-feeding: Tips for success. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breast-feeding/art-20047138>
3. La Leche League International. (2021). Benefits of Breastfeeding. <https://www.llli.org/breastfeeding-info/benefits-of-breastfeeding/>
4. Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Breastfeeding. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/index.htm>
5. American Academy of Pediatrics. (2021). Breastfeeding: A guide for the medical profession. <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/aap-press-room-media-center/Pages/Breastfeeding-A-Guide-for-the-Medical-Profession.aspx>