



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Alicia Nayeli Díaz Martínez

Nombre del tema: Lactancia Materna

Parcial: III

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3er

LACTANCIA MATERNA

DURACIÓN

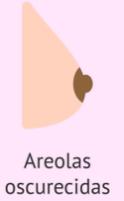
Durante los primeros 6 meses de edad y con una alimentación complementaria adecuada hasta los dos años de vida.



- Aumento del tamaño del seno.
- Picazón y estrías.
- Venas más grandes.
- Pezones y aureolas más grandes y oscuras.
- Secreciones.



CAMBIOS FISICOS



PARTE NUTRICIA

450 a 500 calorías adicionales al día para recibir la energía y los nutrientes para producir leche.

MACRONUTRIENTES

Carbohidratos



36-40%

Grasas



50-54%

Proteínas



7%

MICRONUTRIENTES

Vitaminas

A

Disminuir el proceso inflamatorio



B12

Ayuda en la formación y desarrollo y funcionamiento de cerebro.



D

Ayuda a desarrollar hueso y dientes fuerte..



Minerales



Calcio: Ayuda a los huesos .



Hierro: Mantener el nivel de energía.

CONSUMO DE AGUA

De 2 a 3 litros de agua



BENEFICIOS

BEBÉ

- Protege su sistema inmunitario.
- Reduce el riesgo de asma y alergias.
- Nutrición ideal para los recién nacidos.



MADRE

- Reduce el riesgo de cáncer de ovarios y mama
- Facilita la recuperación del peso previo al embarazo.
- Favorece el contacto físico y psicológico entre mamá y su bebé.



Bibliografía

1. <https://www.bienestarcolsanitas.com/articulo/los-cambios-en-el-cuerpo-durante-la-lactancia>
2. [https://www.argentina.gob.ar/salud/crecerconsalud/lactancia/alimentaciondelamama#:~:text=Tom%C3%A1%20abundante%20agua%20\(entre%202,%2C%20soja%20y%20arvejas%20secas\)](https://www.argentina.gob.ar/salud/crecerconsalud/lactancia/alimentaciondelamama#:~:text=Tom%C3%A1%20abundante%20agua%20(entre%202,%2C%20soja%20y%20arvejas%20secas))
3. OPS. (s.f.). Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,a%C3%B1os%20de%20edad%20o%20m%C3%A1s>
4. <https://www.salud.gob.ec/beneficios-de-la-lactancia-materna/#:~:text=Contiene%20los%20nutrientes%20necesarios%20para,%2C%20calcio%2C%20magnesio%20y%20zinc>
5. <https://www.reproduccionasistida.org/embarazo-y-cambios-fisiologicos/amp/>
6. <https://images.app.goo.gl/yEBQ7MQNyj6fxZ3K8>
7. <https://www.reproduccionasistida.org/alimentacion-lactancia/>