



**Universidad del Sureste**

**Arrevillaga Hernández Mauricio Fidel**

**Nutricion en el embarazo y lactancia**

**L.N. Jhoanna Leal López**

**20 septiembre 2024**

# necesidades nutricionales

## Ácido Fólico

El ácido fólico es una vitamina esencial para el desarrollo del sistema nervioso central del bebé y para prevenir defectos congénitos: Ayuda a prevenir malformaciones en el cerebro y la columna vertebral del bebé, como la anencefalia y la espina bífida. Es importante tomar ácido fólico al menos un mes antes de quedar embarazada y durante los primeros 3 meses de embarazo.  
IDR: 600mcg/día

## Fibra

La fibra es importante durante el embarazo porque ayuda a prevenir el estreñimiento, las hemorroides y las varices. Además, puede ayudar a prevenir la diabetes y la preeclampsia. Algunos alimentos ricos en fibra son: , legumbres como lentejas, frijoles, arvejas, habas y garbanzos  
Nueces y semillas, como almendras, pistachos, pacanas y semillas de girasol  
Cereales integrales  
Frutas  
Verduras, como espinacas, acelgas, repollo, zanahoria, espárrago, tomate y aguacate  
IDR: 28 g/día

## Vitamina B6

La vitamina B6 puede ser útil durante el embarazo ya que ayuda a reducir las náuseas matutinas. La dosis recomendada es de 10 a 25 mg, tres veces al día.



## Vitamina C

Se recomienda añadir 10 mg/día de vitamina C en las mujeres gestantes, aportando un total de 80-85 mg/día.

## Calcio

El calcio es un nutriente importante durante el embarazo, ya que ayuda a mantener la estructura de los huesos y dientes del bebé y de la madre. Además, es necesario para el desarrollo de los sistemas nervioso, circulatorio y muscular.  
IDR: 1300mg/día hasta 2500 mg/día



## Hierro

El hierro es importante durante el embarazo porque el cuerpo lo utiliza para producir más sangre y suministrar oxígeno al bebé.  
IDR: 27 mg/día



MEDICINA  
MORALES



# Embarazo

## PUNTOS IMPORTANTES



Genera un código QR a través de la opción 'Más' en el panel de objetos de la izquierda.

## Qué es el embarazo?

Embarazo es el término utilizado para describir el período en el cual un feto se desarrolla en el vientre o útero de una mujer. El embarazo suele durar aproximadamente 40 semanas, o poco más de 9 meses, lo cual se calcula desde el último período menstrual hasta el parto.

Etapas que comprende desde la 22 semanas de gestación (154 días) hasta el término de las primeras 4 semanas de vida neonatal (28 días).

### PRODUCTO PRETÉRMINO, A TERMINO Y POSTÉRMINO

Producto pretérmino

Nacimiento de un bebé antes de las 37 semanas de embarazo, pesa menos de 2.5 kg

Producto a término

Nacimiento entre las 37 semanas y menos de 42 semanas completas de gestación.

Producto postérmino

Bebé que nace después de las 42 semanas de gestación  
Pesa más de 2.5 kilos

### Control prenatal

El objetivo del control prenatal es detectar y prevenir riesgos, y preparar a la embarazada para el parto.

Los controles prenatales se realizan de la siguiente manera:

Una vez por mes hasta la semana 32 (octavo mes).

Cada 15 días entre la semana 33 y 36

Una vez por semana a partir de la semana 37.

# Diabetes gestacional

## Factores de riesgo

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que se presenta durante el embarazo.

Las mujeres que tienen más riesgo de presentar este tipo de diabetes son:

Ser mayor de 25 años.

Presentar sobrepeso u obesidad.

Antecedentes familiares de diabetes mellitus tipo 2.

Padecer hipertensión arterial.

Aumentar excesivamente de peso durante el embarazo.

Presentar síndrome de ovario poliquístico.

La prueba de detección de diabetes gestacional (DG) se realiza generalmente entre las semanas 24 y 28 de embarazo.

Sin embargo, si hay un mayor riesgo de presentar DG, la prueba se puede hacer antes, por ejemplo, en la primera visita prenatal.



La Lactancia Materna Exclusiva es recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF, y se sugiere que se inicie en la primera hora de vida después del parto y durante los primeros 6 meses de vida del bebé.

