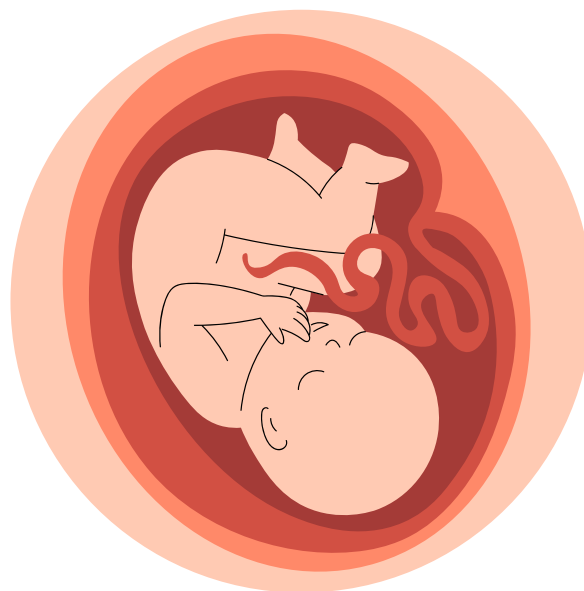




Isela Narváez García
EMBARAZO Y LACTANCIA
cuarto cuatrimestre
L.N Jhoanna
15 de setiembre del 2025



¿Qué es el embarazo?



Es el proceso en el que la mujer gesta a su futuro hijo en el útero hasta el nacimiento, lo cual hace que sufra cambios y síntomas en su cuerpo.

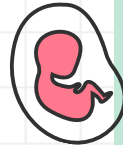


PERIODO

• El periodo perinatal es el espacio de tiempo que va de la semana 28 de gestación al séptimo día de vida fuera del útero materno del bebé

TÉRMINOS

• El periodo pretermino, también conocido como parto prematuro, es el nacimiento de un bebé antes de las 37 semanas de gestación. Entre 1.5 kg y 2.5 kg



• Un embarazo término se considera completo cuando dura entre 39 semanas y 40 semanas y 6 días. Un peso normal de 3.4 kg a 5 kg









• Un producto posttérmino es un bebé que nace después de las 42 semanas de gestación. También se le conoce como posmaduro. puede llegar a pesar más de 4500 g



EVITAR

Alimentos que se deben evitar durante el embarazo

 Pescado alio en mercadería Su consumo se ha relacionado con retraso en el desarrollo y daño cerebral del bebé. Ejemplos: filetes, pez espada, marlin, blanquillo.	 Pescado crudo o mal cocido Puede exponer a la mamá y al bebé a infecciones de bacterias o virus como salmonella o listeria. Ejemplos: ceviche, sushi, sashimi ahumado, cocidos.
 Carnes o huevos crudos Aumenta el riesgo de infecciones de bacterias y parásitos como E. coli, listeria, salmonella. Las carnes siempre debe cocinarse completamente.	 Embutidos Aumentan el riesgo de infecciones (a menos de que se cocinen a temperaturas elevadas). Ejemplos: Salchichas, pepperoni, chorizo, etc.
 Alimentos no pasteurizados Como leche, queso suave (feta, queso roquefort, queso azul), jugos de fruta exprimidos de restaurantes y tiendas. Asegúrate que estén pasteurizados.	 Visceras Son muy altas en nutrientes como vitamina A, un consumo elevado de vitamina A puede ser tóxico. Lévase a casa, 1 vez por semana y controla la porción.
 Cafeína (>200 mg) Dosis elevadas (más de 200 mg) durante el embarazo restringen el crecimiento fetal y aumentan el riesgo de bajo peso al nacer. 1 taza de café contiene apenas 95mg.	 Germinalos crudos Brotes crudos pueden contener bacterias. No consumidos sin cocinar antes. Ejemplos: alfalfa, alfalfa.
 Frutas y verduras sin lavar La superficie de frutas y verduras sin lavar o sin pelar puede estar contaminada con varias bacterias y parásitos. Es importante lavar y desinfectar o cocinar.	 Alcohol Aumenta el riesgo de aborto espontáneo y muerte fetal. Incluso una dosis pequeña puede afectar el desarrollo del cerebro del bebé.

@priscilla_nutclin

(comerlos con responsabilidad y tener una inocuidad buena en cualquier alimento a consumir)



la suplementación es muy importante para la formación del bebe y la madre, el que tenga alguna deficiencia pueden ocasionar algunos problemas para los dos y llegar hasta la muerte.



EMBARAZO Y LACTANCIA



FECHAS DE CONTROL

Calendario de consultas

Número de consulta	Semana de gestación
1	Entre la 6 y 8
2	Entre la 10 y 13.6
3	Entre la 16 y 18
4	22
5	28
6	32
7	36
8	Entre la 38 y 41

Fuente: NORMA Oficial Mexicana [NOM-007-SSA2-2016](#). Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida.

FACTORES DE RIESGO (DIABETES GESTACIONAL)

1. Sobrepeso u obesidad.
2. Falta de actividad física.
3. Prediabetes.
4. Miembro de la familia inmediata con diabetes.

La prueba de tolerancia a la glucosa para detectar diabetes gestacional se realiza generalmente entre las semanas 24 y 28 de embarazo.



LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna a demanda dentro de los primeros 30 minutos de vida del bebé es fundamental para su salud y para el vínculo entre madre e hijo.

¿QUÉ ES LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA?

CUANDO EL BEBÉ SOLO SE ALIMENTA DE LECHE MATERNA, DIRECTAMENTE O EXTRAÍDA, SIN NINGÚN OTRO TIPO DE LÍQUIDOS O SÓLIDOS.

ESTA PRÁCTICA DEBE MANTENERSE LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA.

DESPUÉS, SE DEBE OFRECER ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS, SIN ABANDONAR LA LACTANCIA HASTA LOS 2 AÑOS O MÁS.



SUPLEMENTACIÓN

La suplementación durante el embarazo es importante porque ayuda a la madre y al bebé a desarrollarse sanos. Algunos de los suplementos que se recomiendan son:

<p>ÁCIDO FÓLICO</p> <ul style="list-style-type: none"> Imprescindible para prevenir defectos en el tubo neural y parto prematuro. Suplementación con 400 microgramos durante al menos un mes antes y hasta tres meses después de la concepción. Dieta rica en folatos: hortalizas de hojas verdes, legumbres y frutos secos. 	<p>YODO</p> <ul style="list-style-type: none"> Fundamental para la síntesis de hormonas tiroideas. Durante el embarazo, las hormonas tiroideas contribuyen al crecimiento del feto y maduración de tejidos. La mujer embarazada necesita 50 µg más. Los puede conseguir consumiendo sal yodada.
<p>HIERRO</p> <ul style="list-style-type: none"> Aumento del volumen sanguíneo de la madre. Necesario para la formación del feto y la placenta. Consumir carnes rojas magras una vez a la semana, legumbres al menos dos veces/semana, cereales integrales, verduras de hoja verde... 	<p>CALCIO</p> <ul style="list-style-type: none"> Las recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día, 200 mg más. Su déficit disminuye la densidad ósea materna y fetal. Necesario el consumo de lácteos, pero también aportan calcio las verduras, hortalizas y legumbres.
<p>VITAMINA D</p> <ul style="list-style-type: none"> Ayuda a aumentar la absorción del calcio, cuyo requerimiento es mayor. Alimentos como pescados azules y lácteos SEMIDENSADOS O ENTEROS. Exposición al sol. 	<p>VITAMINAS B6 Y B12</p> <ul style="list-style-type: none"> La vitamina B6 es necesaria para el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento del feto. Se encuentra en carnes, pescado, frutos secos y legumbres. La vitamina B12 es imprescindible en la prevención de la espina bífida del feto. Alimentos de origen animal.

FIBRAS

Es uno de los problemas (estreñimiento) más comunes y molestos que aparecen con el embarazo, y que puede prevenirse con un aporte adecuado de fibra en la alimentación.

El estreñimiento está causado por varios motivos:
 Presión abdominal por el crecimiento del feto.
 Mayor retención de líquidos.
 Cambios hormonales asociados al embarazo.
 Vida más sedentaria.

ALIMENTOS

