



Universidad Del Sureste

Licenciatura en Nutricion

L.N Johanna Guadalupe Leal Lopez

Embarazo y Lactancia

4to Cuatrimeste

Tapachula Chiapas

12 de octubre del 2024

importancia de la autoexploración

La autoexploración de mama es un procedimiento de vital importancia para detectar anomalías y evitar el desarrollo del cáncer de mama. Se recomienda hacerlo al menos una vez al mes, desde que se cumplen los 20 años.

Beneficios

Realizar una autoexploración puede ser una experiencia transformadora que nos permite conectarnos más profundamente con nosotros mismos.



MECANISMO DE LA REPRODUCCION DE LA LECHE



una de las hormonas estimula producción de la leche. (prolactina)

la otra favorece la salida. (oxitocina)



IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA




JOSE
ZUNUN
NUTRIÓLOGO

Que es la lactancia materna?

La lactancia materna es el proceso por el cual la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto. Es el principal alimento del bebé al menos hasta los dos años

Tipos de Leche

Durante todo el proceso de Lantancia Existen 3 tipos de Leche.

CALOSTRO: 1er a 5to dia .

LECHE DE TRANSICION: 6to dia,}

LECHE MADURA: despues del 10mo dia.

Cada tipo de leche es importante para el bebe por que alli se encuentran la mayor parte de nutrientes necesarios para el optimo desarrollo del mismo.



posiciones adecuadas para la lactancia

POSICION DE CUNA: En esta posicion, el bebe se sotiene en el pecho de la madre con el brazo del mismo del mismo lado del pecho del seno que se utilizara.

POSICION RECOSTADA: En esta posicion favorece el contacto piel con piel y puede ayudar a las perosonas que producen mas leche.

POSICION RECOSTADA O DE LADO: es una buena opcion para amamantar cuando la madre y el bebe ya estan acostumbrados a la lactancia.



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Los beneficios de la lactancia materna no se limitan solamente en el bebe, si no tambien tiene un importante papel en la economia familiar, puesto que el bebe se alimenta de la lactancia o se gastara en formulas.

A su vez la lactancia materna ayuda a la mama a perder gran parte del peso obtenido del embarazo, y evitar dolores de pecho.

¡Tu salud mamaria importa!

SI TIENES DUDAS SOBRE TU SALUD, LO MEJOR ES CONSULTAR A UN PROFESIONAL MÉDICO PARA OBTENER EL MEJOR CONSEJO Y CUIDADO.