

Universidad del Sureste



L.N. Johana Guadalupe Leal Lopez

Joseph Alexis Lopez Bautista

4to Cuatrimestre

Licenciatura en Nutrición

Nutrición en el Embarazo y Lactancia

Triptico

Sabado 21 de septiembre de 2024

# Importancia

De la suplementación con

- Vitamina B6
- Vitamina C
- Calcio
- Hierro



Debido a la creación de un nuevo ser y la absorción de nutrientes que este implica es normal que se presenten deficiencias de vitaminas y minerales

Necesitaremos más **calcio** para fomentar la creación de tejidos maternos y fetales además de para combatir la descalcificación

**IDR: 1000 mg/día**

Y mayor aporte de **hierro** para ayudar a la producción de sangre

**IDR: 27mg/día**



La vitamina C ayudará en la función inmunitaria protegiendo tanto a la madre como al bebé


**IDR: 80-85 mg/día**


Vitamina B6. Funciona para prevenir Nauseas durante el embarazo


**IDR: 19mg/día**

## Toxicos durante el embarazo

- *Alcohol*
- *Tabaco*
- *Drogas*

 962-427-4953

 Joseph.bau0310@gmail.com

 alexbautista\_03



L.N. JOSEPH  
BAUTISTA

# Nutrición y embarazo

Tu alimentación también es importante, por tu bienestar y el de tu bebé



# Conceptos básicos

## Embarazo

El embarazo es el período de tiempo que va desde la concepción hasta el parto, en el que un óvulo fecundado se desarrolla en el útero de una mujer.



- **Producto postérmino.** Ocurre a las 42 semanas o más de gestación >294 días de gestación. El bebé tiene que ser extraído por cesárea debido a su tamaño y peso mayor a 3kg

## Diabetes gestacional

El padecer Diabetes o tener familiares directos que lo padezcan, pone mayor predisposición a los bebés de padecer diabetes gestacional, por lo cual es importante mantener regulados los niveles de glucosa

Factores de riesgo:

- Tener sobrepeso u obesidad
- Antecedentes familiares de diabetes tipo 2
- Padecer hipertensión arterial
- Aumentar excesivamente de peso durante el embarazo
- Presentar síndrome de ovario poliquístico
- Tener más de 25 años al quedar embarazada

## Lactancia materna

Durante los primeros 30 minutos de vida del bebé es importante el contacto con el seno materno para desarrollar el vínculo con la mamá, además de poder alimentarlo, y desde ese instante hasta los primeros 6 meses de vida, la lactancia materna debe ser su único medio de alimentación. Posteriormente de los 6 meses hasta los 2 años se vuelve una alimentación complementaria

## Chequeo preventivo

Como prevención contra la Diabetes Gestacional, se debe realizar un chequeo entre las semanas 24 y 28 del embarazo, la prueba consiste en ingerir una solución de glucosa y posteriormente medir sus niveles de glucosa en sangre

## Ácido fólico

El ácido fólico no solo ayuda al correcto desarrollo del bebé, sino que también tiene beneficios para cualquier persona que lo consuma, como la mejora de uñas y cabello. En el caso de los bebés el ácido fólico es imprescindible para cerrar el tubo neural que se está desarrollando en ellos

- Su ingesta recomendada es de 600 mg/día



Podemos encontrarlo en vegetales de color verde oscuro, leguminosas y alimentos fortificados como harinas, panes y pasta

## Fibra

- La fibra es un compuesto muy importante en los alimentos que durante el embarazo será de gran ayuda, puesto que conforme crezca el bebé, nuestro tránsito intestinal se irá ralentizando por lo que un mayor aporte de fibra será de gran ayuda

El consumo Diario recomendado es de 28gr de fibra al día

## PERIODO PERINATAL

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

## Productos (feto/bebé)

Dentro del área de la salud, el término producto sirve para hacer referencia al feto o bebé que está dentro del vientre de la madre. Los productos se dividen en 3 tipos dependiendo de su estado:



- **Producto pretermino:** Se les llama así a los bebés que nacen antes de las 37 semanas (menos de 259 días), suelen pesar menos de 2.5 kg y desarrollan dificultades respiratorias
- **Producto a término:** Ocurre entre las semanas 37 y 42 (completas de gestación, de 259 a 293 días), suelen pesar más de 2.5kg

## Conclusión

Para tener un proceso de embarazo adecuado es necesario no solo comer saludable sino también ingerir la suplementación requerida para el óptimo desarrollo del bebé así como mantener la salud de la madre, es importante realizarse los estudios correspondientes y tener precaución en caso de padecer alguna enfermedad crónica que pueda comprometer al producto

Y una vez nacido es importante que sea alimentado a libre demanda, ya que el mismo bebé es quien mejor sabrá cuando necesita el alimento, debe ser exclusivamente leche materna durante sus primeros 6 meses de vida para que su cuerpo se nutra adecuadamente y posteriormente se integrara como alimentación complementaria