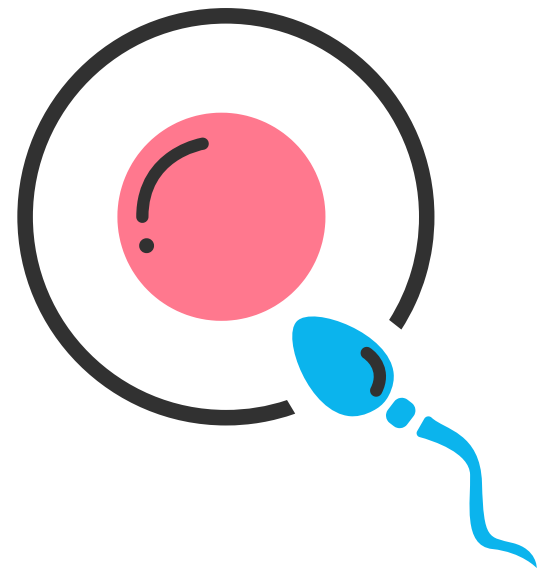




KEVIN FERNANDO HERNANDEZ CHAVEZ
EMBARAZO Y LACTANCIA
L.N JHOANNA GUADALUPE LÓPEZ LEAL
LICENCIATURA EN NUTRICION
17 DE SEP DEL 2024



concepto



1

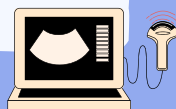
Es el estado de la hembra de la especie humana una vez que ha quedado embarazada (preñada) concibiendo al feto y llevándolo en su vientre, que dura 280 días y se divide en 40 semanas



PERÍODO PERINATAL

2

corresponde al periodo del embarazo que va desde aproximadamente el 7mo mes, hasta unos días posteriores al parto y se caracteriza por ser una etapa de suma importancia para la salud materna y perinatal.



PRODUCTO PRETÉRMINO, A TÉRMINO Y POSTÉRMINO

3



PARTO PRETERMINO	• DESDE 29 HASTA ANTES 37 SG
PARTO TERMINO	• DESDE 37 HASTA ANTES 41 SG
PARTO POSTERMINO	• DESPUES DE LAS 41 SG

MENOR A 2.5
3.4 kg
5 kg o más



¿Por qué es tan importante el hierro en el embarazo?



REQUERIMIENTO DE VITAMINA C EN LA EMBARAZADA

Durante el embarazo se requiere 10mg de vitamina c para asegurara la transferencia de la vitamina de la circulación materna a la circulación fetal.

Las embarazadas adolescentes poseen mayor demanda de energía y nutrientes, ya que a las necesidades fetales se suman las del propio crecimiento materno.

Evita problemas pulmonares en los recién nacidos de las madres fumadoras.

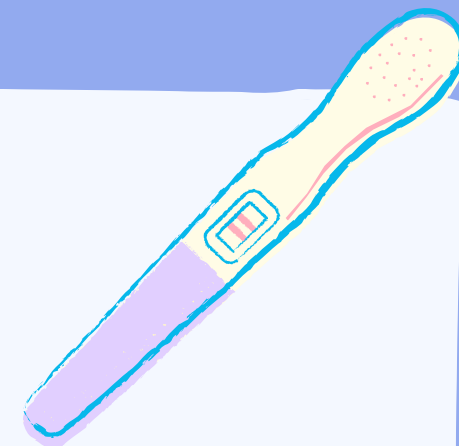
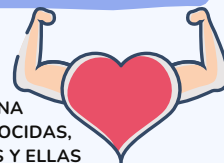


Sustancias tóxicas



CONCLUSION

ES NECESARIO RECOMENDAR UNA SUPLEMENTACIÓN A NUESTRAS CONOCIDAS, PARA QUE SUS BEBES NAZCAN SANOS Y ELLAS NO TENGAN COMPLICACIONES

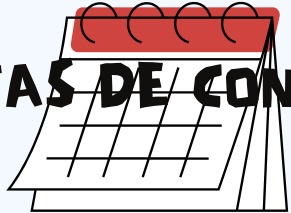


EMBARAZO

Kevin Sánchez



CITAS DE CONTROL



BENEFICIOS



- Reduce el riesgo de bajo peso al nacer, nacimiento prematuro y muerte neonatal
- Promueve la salud materna
- Detecta complicaciones de forma temprana
- Asegura un aumento de peso saludable
- Ofrece asesoramiento

BUEN CUIDADO PRENATAL



- 1. Visitas prenatales**
 - Semanas 1-28: 1 vez al mes
 - Semanas 28-36: cada 2 semanas
 - Semanas 36-40: una vez por semana
- 2. Exámenes prenatales** (de rutina y especializados)
- 3. Prácticas saludables**
 - Vitaminas
 - Dieta
 - Ejercicio
 - Alivio del estrés

DIABETES GESTACIONAL



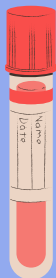
Es la diabetes que se diagnostica por primera vez durante el embarazo y que puede afectar la salud de la madre y el bebé.

Factores de riesgo

- Tener mas de 30 años de edad
- Historial familiar de diabetes gestacional
- Historial previo de diabetes gestacional
- Tener un índice de masa corporal mayor de 30



PRUEBA PARA LA DETECCIÓN DE DG



¿Cuándo me harán la prueba para la diabetes gestacional?

Generalmente se hace la prueba para detectar la diabetes gestacional entre las 24 y las 28 semanas de embarazo.

Si tiene una mayor probabilidad de tener diabetes gestacional, su doctor puede hacerle la prueba para la diabetes durante la primera consulta después de que quede embarazada.



LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna exclusiva significa dar al bebé solamente leche materna sin ningún otro líquido o sólido, ni siquiera agua

recomiendan que la leche materna sea el alimento exclusivo de los bebés recién nacidos hasta los 6 meses de edad, y que hasta los 2 años se alimenten con una combinación de la misma con alimentos



SUPLEMENTACION



Nutriente	Beneficios reportados por la literatura	Ingesta recomendada como suplemento*
Acido fólico (vitamina B ₉)	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención del síndrome de espina bífida • Disminución de la tasa de labio leporino y de cardiopatías congénitas 	<ul style="list-style-type: none"> • 400 µg/día • En mujeres con antecedentes o riesgo de malformaciones congénitas: 4 mg/día
Vitamina B ₁₂	<ul style="list-style-type: none"> • Facilita la captación del ácido fólico y ejerce un efecto protector e independiente del mismo en la prevención de defectos del tubo neural 	<ul style="list-style-type: none"> • 2.5 µg/día
Hierro	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención de la anemia en el embarazo 	<ul style="list-style-type: none"> • Dosis diaria de las distintas sales: equivalente a aproximadamente 30 mg de hierro elemental
Yodo	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención de alteraciones en el desarrollo cerebral y neurológico del feto (incluyendo retraso mental y parálisis cerebral evitable) 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 µg/día
Ácidos grasos omega-3 de cadena larga	<ul style="list-style-type: none"> • Mejor desarrollo de la función visual y del sistema nervioso del feto • Menor probabilidad de parto pretérmino y de desarrollo de hipertensión 	<ul style="list-style-type: none"> • DHA: 200 mg/día

FIBRA DURANTE EL EMBARAZO

El estreñimiento durante el embarazo

Es uno de los problemas 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 CON FIBRA

