

Universidad del  
Sureste



Licenciatura en Nutrición

L.N Johanna Guadalupe Leal López

López Bautista Joseph Alexis

Nutrición en el embarazo y lactancia

4to cuatrimestre

**Importancia de la lactancia  
materna**

15 de Junio de 2024

# IMPORTANCIA DE LA AUTOEXPLORACION

La autoexploración de las mamas es una técnica importante para detectar a tiempo signos de enfermedad, como el cáncer de mama. Es importante conocer la anatomía de la mama para entender lo que se observa y palpa durante la autoexploración.

La autoexploración de las mamas es importante porque:

- Permite conocer la apariencia y la palpación normales de las mamas.
- Ayuda a desarrollar mayor sensibilidad en las manos para identificar cualquier cambio.
- Detecta a tiempo cualquier signo de enfermedad en las mamas
- Ayuda a reducir el costo de la atención de salud.



## MECANISMO DE PRODUCCION DE LA LECHE

Cuando el niño succiona se envía un mensaje al cerebro.



El mensaje estimula la liberación de dos tipos de sustancias químicas (hormonas).

Una de las hormonas estimula la producción de la leche.

La otra, favorece su salida.

La producción de la leche será adecuada siempre que el niño succione con frecuencia.

L.N Joseph Bautista

962 427 49 53



UDS

# IMPORTANCIA

De la lactancia materna



## ¿QUÉ ES?



La lactancia materna es la primera forma en la que todos nos alimentamos al momento de nacer, este tipo de alimentación es sumamente necesario puesto que nos brinda los nutrientes y energía que necesitamos para el correcto desarrollo, durante esta etapa el bebé recibe sus primeras defensas inmunitarias así como comienza a poblar su intestino con microorganismos benignos (probióticos)

## TIPOS DE LECHE

Durante todo el proceso de la lactancia existen 3 tipos de leche que el bebé consumirá:

- **Calostro.** 1er-5to día
- **Leche de transición.** 6to día
- **Leche madura.** después del 10mo día

Cada tipo de leche es importante pero la más importante de todas es el Calostro debido a que es la leche con mayor concentración de nutrientes que el bebé recibirá en esta etapa

## CAMBIOS FISIOLÓGICOS

Durante el embarazo se suelen dar los cambios fisiológicos en el cuerpo de la mujer con el fin de tener un óptimo período de lactancia materna, esto se traduce en que las mujeres puedan tener aumento en el tamaño de sus senos, lógicamente también se da el aumento de peso y aumento en la zona abdominal, lo cual suele causar estreñimiento sino es bien abordado

## POSICIONES ADECUADAS PARA LA LACTANCIA

- **Posición de cuna.** En esta posición, el bebé se sostiene en el pecho de la madre con el brazo del mismo lado del seno que se utilizará.
- **Posición de cuna en cruz.** similar la posición anterior pero en lugar de sostener la cabeza del bebé en el pliegue del brazo, use la mano de ese brazo para sujetar su pecho a
- **Posición de balón de rugby.** El bebé se coloca a un lado de la madre, con el cuerpo y los pies bajo el brazo de la madre, mientras esta sujeta con su mano la cabeza del bebé
- **Posición recostada.** Esta posición favorece el contacto piel con piel y puede ayudar a las personas que producen más leche de la que los bebés ingieren.
- **Posición recostada de lado.** es una buena opción para amamantar cuando la madre y el bebé ya están acostumbrados a la lactancia. Es especialmente adecuada durante los primeros días y cuando hay problemas de agarre.

## BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Los beneficios de la lactancia materna no se limitan únicamente al bebé, sino que también tiene un importante papel como apoyo a la economía familiar, puesto que mientras se alimenta al bebé con leche materna, no debe gastarse en fórmulas.

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

Adicionalmente, es importante mencionar que la lactancia materna es una etapa que dura al rededor de 2 años, siendo la única fuente de alimentación durante los primeros 6 meses y pasando a ser complementaria después de los primeros 6 meses hasta los 2 años



## **CONCLUSION.**

La lactancia materna es un proceso fundamental para el correcto desarrollo de los bebés, los diferentes tipos de leche que proveerá la mamá es el mejor alimento para el lactante, proveerá energía y nutrientes necesarios para su desarrollo, la leche materna es a libre demanda, ya que las mamás producen la cantidad de leche exacta que el bebé necesita-