



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**DANIEL BERNABE MORALES
MORALES**

**Nutrición en el embarazo y
lactancia**

Unidad 1

LN. Jhoanna Leal López

21 de Septiembre de 2024

Suplementación

Acido fólico



El ácido fólico es una vitamina esencial para el desarrollo del bebé durante el embarazo, ya que ayuda a prevenir problemas en el cerebro y la columna vertebral. Es importante tomar ácido fólico:

- Al menos un mes antes de quedar embarazada
- Durante los primeros tres meses de embarazo
- Si el médico lo recomienda, continuar tomándolo

Fibra

La fibra es fundamental durante el embarazo para evitar el estreñimiento, las hemorroides y las varices. Además, puede ayudar a prevenir la diabetes y la preeclampsia.

Algunos alimentos ricos en fibra son:



Frutas y verduras



Frutos secos



Granos enteros

Vitamina B6



La vitamina B6 puede ser útil para reducir las náuseas durante el embarazo.

- El Atún y el salmón.
- El Banano.
- Las legumbres (frijoles secos)
- La carne de res y de cerdo.
- Las nueces.



Vitamina B6

La vitamina C es importante durante el embarazo, pero es necesario tener cuidado con la cantidad que se consume:

- La cantidad recomendada de vitamina C para mujeres embarazadas es de 80 a 85 mg al día.

Los alimentos que contienen vitamina C son:

- Frutas cítricas: Naranjas, mandarinas y limones
- Verduras de hoja: Espinacas, repollo, brócoli y coliflor.



Calcio

El calcio es un nutriente importante durante el embarazo, ya que ayuda a mantener la estructura de los huesos y dientes del bebé y de la madre. Además, es fundamental para el desarrollo de los sistemas nervioso, circulatorio y músculo-esquelético.

EMBARAZO

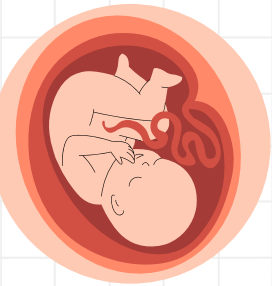
Cuidados de la madre y el bebé



El **embarazo** es el período que va desde la concepción hasta el parto, y se caracteriza por el desarrollo de un feto en el útero de una mujer.



El **periodo perinatal** es el periodo de tiempo que va desde la semana 22 de gestación hasta el término de las primeras 4 semanas de vida del bebé.



Producto pretérmino, a término y postérmino

Pretérmino

Bebé que nace antes de las 37 semanas de gestación.



A término

Recién nacido que se concibió entre las 37 y 41 semanas de gestación y que pesa más de 2,500 gramos.

Postérmino

Bebé que nace después de las 42 semanas de gestación.



Control prenatal

Los controles prenatales son importantes para cuidar la salud de la madre y del bebé, y para evitar complicaciones.

Las **fechas para los controles prenatales** pueden variar según la fuente, pero en general se recomienda que las visitas sean:

- Cada 4 semanas durante las primeras 28 semanas
- Cada 2-3 semanas entre la semana 28 a la semana 36
- Semanalmente después de las 36 semanas

Diabetes Gestacional

Factores de riesgo

Algunos factores de riesgo para desarrollar diabetes gestacional son:

- Tener más de 25 años al quedar embarazada
- Tener sobrepeso u obesidad
- Tener antecedentes familiares de diabetes tipo 2
- Tener hipertensión arterial



La prueba de detección de diabetes gestacional (DG) se debe realizar entre las semanas 24 y 28 de embarazo, en la mayoría de los casos.

Lactancia materna

La lactancia materna tiene muchos beneficios, entre ellos:

- Disminuye la mortalidad infantil
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades como diarreas, infecciones respiratorias, dermatitis, diabetes, obesidad, asma y leucemia
- Ayuda a que los niños tengan un mayor coeficiente intelectual
- Reduce el riesgo de cáncer de mama o de ovarios en la madre
- Reduce el riesgo de diabetes en la mujer
- Ayuda a las familias a ahorrar dinero en fórmulas, biberones, consultas médicas y medicamentos.

La **lactancia materna exclusiva (LME)** es una forma de alimentación que consiste en dar al bebé únicamente leche materna, sin ningún otro alimento o líquido, durante los primeros seis meses de vida.



La lactancia materna complementaria es el proceso de introducir alimentos y líquidos diferentes a la leche materna, pero que la complementan, a partir de los 6 meses de edad del bebé.

