



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



MARÍA JOSÉ ROMERO MONROY

Nutrición en el embarazo y lactancia

Unidad 2

LN. Jhoanna Leal López

12 de Octubre de 2024



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna tiene muchos beneficios para el bebé y la madre, entre ellos:

Nutrición

La leche materna contiene los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé, como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y hormonas.

Protección.

La leche materna contiene anticuerpos que ayudan a proteger al bebé de enfermedades como diarreas, asma, neumonía, alergias e infecciones respiratorias.

Desarrollo.

La lactancia materna favorece el desarrollo emocional, intelectual y del lenguaje del bebé.

Salud a largo plazo.

La lactancia materna disminuye el riesgo de que el bebé desarrolle enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, leucemia e hipercolesterolemia.

Salud mental.

La lactancia materna ayuda a la madre a recuperar su peso anterior al embarazo y a prevenir la depresión posparto.

Vínculo afectivo.

La lactancia materna crea un vínculo afectivo intenso entre la madre y el bebé.

Economía.

La lactancia materna es el método de alimentación más económico, ya que no requiere preparación ni esterilización de biberones.

CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es un tipo de cáncer que se origina en las células del tejido mamario. Es uno de los cánceres más comunes en mujeres, aunque también puede afectar a hombres.

Los síntomas pueden incluir:

- Un bulto en la mama o axila
- Cambios en el tamaño o forma de la mama
- Secreción anormal del pezón
- Cambios en la piel de la mama



La detección temprana y el tratamiento oportuno son cruciales para mejorar el pronóstico. La autoexploración y las mamografías regulares son recomendaciones para la detección temprana.



LACTANCIA MATERNA

Importancia





LACTANCIA MATERNA

Es una etapa esencial durante el primer período de la vida. Es la forma más eficaz y natural de proporcionar todos los elementos nutritivos, inmunológicos y emocionales al bebé, así como los anticuerpos que lo mantendrán sano, además de crear un fuerte vínculo entre la madre y el lactante.



CALOSTRO

El calostro es la primera leche que produce el cuerpo de la madre durante el embarazo y los primeros días después del parto. Es un alimento ideal para el recién nacido, ya que aporta todos los nutrientes y líquidos que necesita en los primeros días de vida.



LECHE DE TRANSICIÓN



La leche de transición es un tipo de leche materna que se produce entre 2 y 5 días después del parto y que se mantiene hasta que se produce la leche madura.

LECHE MADURA

La leche madura es la leche materna que se produce a partir del 15° día después del parto y que se mantiene hasta el final de la lactancia.



La **lactancia materna exclusiva (LME)** es la práctica de alimentar al bebé únicamente con leche materna, sin incluir ningún otro alimento o líquido. Se recomienda que se lleve a cabo en los primeros 6 meses de vida del bebe.



La **lactancia materna complementaria** es el proceso de introducir alimentos y líquidos adicionales a la leche materna, pero sin sustituirla. Se recomienda iniciar la alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad.



Cambios fisiológicos en el embarazo

Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer experimenta una serie de cambios fisiológicos para adaptarse al desarrollo del feto:

- **Sistema cardiovascular:** Aumento del volumen sanguíneo (hasta un 50%), lo que mejora la oxigenación y nutrientes para el feto.
- **Sistema respiratorio:** Incremento en la frecuencia respiratoria y la capacidad pulmonar, debido a la necesidad de oxígeno del feto y el aumento del diafragma.
- **Sistema endocrino:** Aumento de hormonas como el estrógeno y la progesterona, que son esenciales para mantener el embarazo.
- **Sistema digestivo:** Relajación de los músculos del tracto gastrointestinal, lo que puede causar náuseas y acidez estomacal. Aumento del apetito en la mayoría de las mujeres.
- **Cambios en la piel:** Aumento de la pigmentación (como la línea negra en el abdomen) y cambios en la elasticidad de la piel debido al estiramiento.

