



GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LN. JOHANNA GUADALUPE LEAL LOPEZ

Licenciatura en Nutrición

NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

Tapachula, Chiapas

11 de octubre de 2024

# ¿QUÉ ES LA LACTANCIA MATERNA?



- **Calostro:** Es la primera leche que el bebé recibe, rica en anticuerpos y nutrientes esenciales para fortalecer su sistema inmune.
- **Leche de Transición:** Aparece entre el 4º y el 10º día tras el parto, siendo más abundante y rica en grasa y carbohidratos.
- **Leche Madura:** Surge a partir de las dos semanas y es más estable en cantidad y composición, adaptándose a las necesidades del bebé.



# LACTANCIA MATERNA.



## DURACIÓN Y COMPLEMENTACIÓN

### TIEMPO RECOMENDADO:

La OMS recomienda lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida. Después, se debe complementar con otros alimentos hasta los 2 años o más.



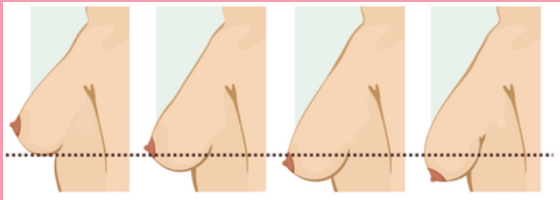
### LACTANCIA COMPLEMENTARIA:

Comienza a partir de los 6 meses, cuando el bebé ya puede recibir alimentos sólidos junto con la leche materna.



# CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN LA MUJER EMBARAZADA

- EL CUERPO SE PREPARA PARA LA LACTANCIA CON CAMBIOS HORMONALES, AUMENTO DEL VOLUMEN MAMARIO Y DESARROLLO DE LOS CONDUCTOS LÁCTEOS.
- LA PRODUCCIÓN DE LECHE ESTÁ REGULADA POR LAS HORMONAS PROLACTINA Y OXITOCINA.



## POSICIÓN ADECUADA PARA AMAMANTAR



POSICIÓN DE CUNA

POSICIÓN DE CUNA EN CRUZ

SOSTENIENDO COMO UN BALÓN



# BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

## PARA EL BEBÉ:

- APORTA TODOS LOS NUTRIENTES NECESARIOS
- FORTALECE SU SISTEMA INMUNOLÓGICO
- CREA UN VÍNCULO EMOCIONAL CON LA MADRE.

## PARA LA MADRE:

- AYUDA A LA RECUPERACIÓN POSTPARTO
- REDUCE EL RIESGO DE CIERTOS TIPOS DE CÁNCER
- FACILITA LA PÉRDIDA DE PESO.

## ECONOMÍA FAMILIAR:

ES UNA OPCIÓN ECONÓMICA Y ACCESIBLE, SIN LOS COSTOS ASOCIADOS A LA COMPRA DE LECHE DE FÓRMULA Y BIBERONES.



# IMPORTANCIA DE LA AUTOEXPLORACIÓN

- ES FUNDAMENTAL QUE LAS MADRES REVISEN REGULARMENTE SUS SENOS PARA DETECTAR CAMBIOS INUSUALES O NÓDULOS QUE PUEDAN REQUERIR ATENCIÓN MÉDICA.
- HACERSE CADA MES Y CONSULTAR CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD



### NÓDULO (CAROÇO), FIXO E GERALMENTE INDOLOR

é a principal manifestação da doença, estando presente em cerca de 90% dos casos quando o câncer é percebido pela própria mulher



### ALTERAÇÕES NA PELE

Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja



### ALTERAÇÕES NO BICO DO PEITO (MAMILO)



### PEQUENOS NÓDULOS NAS AXILAS OU NO PESCOÇO



### SAÍDA ESPONTÂNEA DE LÍQUIDO ANORMAL PELOS MAMILOS



Cuide-se!

## **BIBLIOGRAFÍA**

Universidad Del Sureste. Antología NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA4º cuatrimestre. Licenciatura en nutrición. Edición 2024. Comitán de Domínguez, Chiapas.