



Unidad 1

EMBARAZO Y **LACTANCIA**

Bryant Reyes Robles

Embarazo

CAMBIOS DURANTE EL EMBARAZO

PRIMER TRIMESTRE

1. Aumento en el tamaño y sensibilidad de los senos
2. Mayor cansancio
3. Náuseas y vómitos
4. Aumento en la necesidad de orinar
5. Dolores en el útero

SEGUNDO TRIMESTRE

1. Estreñimiento y hemorroides
2. Aumentan los niveles de energía
3. Dolores en la parte baja de la espalda

TERCER TRIMESTRE

1. Aumenta la tripa día a día
2. Aparición de estrías
3. Dificultades para dormir
4. Orinar con más frecuencia
5. Retención de líquidos

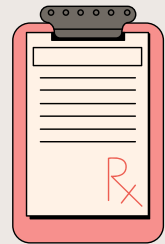
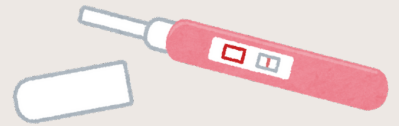
Bienestar durante el embarazo

La alimentación durante el embarazo es muy importante para la madre y el bebé

Es importante mejorar la calidad de los alimentos que consume la madre

Se debe de promover el adecuado aumento de peso

Hierro (Reduce el riesgo de anemia)
Ácido fólico (Ayuda al correcto desarrollo)
vitamina A (Evita malformaciones de los organismos)
Zinc (Reduce complicaciones en el parto)
Yodo (ayuda al crecimiento del niño)



Evita.....

Recordar evitar comer embutidos crudos, pescados poco hechos, quesos frescos.
En general los productos crudos de origen animal no estan recomendados porque podrían causarle mas de algún problema

!MUY IMPORTANTE!

Mantente hidratada y consume atoles fortificados

DATO CURIOSO

La leche materna contiene todos los nutrientes que el bebé necesita durante Los 6 primeros meses de vida.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/embarazo/etapas-del-embarazo>

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/getting-pregnant/in-depth/symptoms-of-pregnancy/art-20043853>