

## **ALIMENTACION DE UNA MUJER EMBARAZADA**

Durante el embarazo, el organismo de la mujer experimenta cambios que le afecta física u psíquicamente, por lo tanto su esfuerzo biológico es mayor.

La formación de un nuevo ser determina una serie de exigencias en la madre, una es la alimentación, la cual debe reunir las sustancias nutritivas que requieren, tanto la madre como el niño por nacer.

La actividad diaria de la mujer (sin estar embarazada) tiene un gasto aproximadamente de 2.000 calorías. Durante los primeros meses de embarazo, la cantidad de calorías deben mantenerse entre 2.000 y 2.200 aproximadamente por día. Conforme a la gestación progresa los requerimientos del niño aumentan y el consumo de calorías por parte de la madre puede llegar a 2.600 al final del embarazo. Generalmente la actividad de la madre disminuye, no es necesario aumentar la ingesta calórica.

La cantidad de calorías y la calidad de la misma y con el aumento de peso de la madre. El sobrepeso conlleva adversos problemas como son: dolores de pie, piernas, espalda, el corazón tiene que realizar mayor esfuerzo, pierde agilidad y es mas propensa a caídas, los kilos de exceso no significan un bebé más grande y saludable, significa más problemas durante el parto y kilos demás en la madre después del parto.

El aumento total de peso durante el embarazo se considera que debe ser 10 Kg. a 12 Kg. Distribuidos más o menos en la siguiente forma:

Peso del bebé 3,500 Kg.
Peso de la placenta 0,500 Kg.
Peso del líquido amniótico 1,000 Kg.
Peso de tejidos uterinos 1,000 Kg.
Peso de tejido mamario 1,000 Kg.
Peso de agua y grasa retenida 3,000 Kg.
TOTAL 10,000 Kg.

## **NECESIDAD DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN**

- Es necesaria para la formación de los tejidos en el feto
- Se necesitan vitaminas, minerales y proteínas para proporcionar energía que requiere la madre y para el desarrollo normal del bebé
- Los riñones e intestinos y el corazón de la madre necesitan alimentos que los ayuden a trabajar en forma eficiente

## **DIETA ADECUADA**

Una dieta adecuada requiere alimentos de los tres grupos alimenticios que brinden calorías en cantidades adecuadas, no en exceso, proteínas las cuales son esenciales al igual que carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales (esencialmente el calcio)

## **ALIMENTACIÓN DIARIA**

- Carne
- Huevos
- Leche

- Queso

### **ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA**

- Ensaladas
- Vegetales
- Cereales y granos
- Pan
- Grasas
- Frutas
- Postres
- Papas y pastas
- Líquidos

### **ALIMENTOS Y CANTIDADES DIARIAS RECOMENDABLES**

- Leche y derivados (2 raciones)
- Carnes y huevos (2 veces a la semana)
- Hortalizas (2 raciones)
- Frutas (5 raciones)
- Granos (1 raciones)
- Verduras y plátanos (1 ó 2 raciones)
- Grasas (5 cucharaditas)
- Azúcares (6 cucharaditas)

### **¿QUE SE DEBE EVITAR ?**

- Comidas con demasiadas calorías
- Controlar el consumo de sal

La mujer embarazada frecuentemente presenta acidez, estreñimiento, vomito y náuseas

### **IMPORTANCIA DEL CONTROL PRENATAL**

El embarazo puede ser afectado por las condiciones en que se desarrolla, la salud física de la madre es tan importante como su salud emocional y le afecta tanto a ella como al niño.

La detección de enfermedades y de posibles complicaciones, el control del peso hacen que el embarazo llegue a término y que no se presente un niño prematuro o con problemas de **toxemia**, que ponen en peligro su vida fuera del útero

El control prenatal asegura a la madre un embarazo y un parto sin riesgos para ella y para el niño, es conveniente el control prenatal por un médico, el control se hace en los siete primeros meses, en el 8° mes cada quince días y cada semana en el 9° mes.

### **LACTANCIA MATERNA ¿POR QUÉ LA LECHE MATERNA?**

La leche materna es el alimento más completo que se le puede brindar al niño. Aporta sustancias nutritivas que él necesita y en las proporciones adecuadas.

Los beneficios de la lactancia materna son imponderables, no existe otro alimento que se le pueda comparar en calidad.

- Los niños alimentados con leche materna son más resistentes a enfermedades durante la infancia
- Se digiere más fácilmente evitando problemas estomacales e intestinales
- No existe intolerancia del niño a la leche materna
- La leche materna es un alimento completo de proteínas, glúcidos y grasas contiene vitaminas y minerales. Además brinda al niño anticuerpos que le inmunizan contra algunas enfermedades
- La lactancia es una experiencia única entre el niño y la madre desde el punto de vista psicológico, pues afianza su relación afectiva.

### **ETAPAS EN LA PRODUCCIÓN DE LA LECHE MATERNA**

- **Calostro:** es un líquido amarillento que comienza a segregarse a partir del 4º mes de embarazo aproximadamente y hasta 2 a 4 días después del parto.
- **Leche de transición:** es segregada del quinto al décimo día después del parto
- **Leche madura:** se obtiene a partir del décimo día, es de color blanco azulado, poco transparente y rica en todas las sustancias nutritivas que el niño requiere.

### **PROBLEMAS QUE IMPIDEN LA LACTANCIA**

Por parte de la madre:

- Pezón plano o umbilicado
- Ausencia de leche (agalactia) o muy poca producción (hipogalactia)
- Grietas en el pezón
- Enfermedades de la madre

Por parte del niño:

- Algunas malformaciones
- Labio partido o labio leporino
- Debilidad del niño