

Los primeros **mil días** **de vida** y beneficios de la **lactancia materna** **exclusiva**



nutriMSS



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Nutrición en el embarazo

Recomendaciones del incremento de peso durante el embarazo

Estado nutricional antes del embarazo de acuerdo con el IMC (kg/m ²)	En el primer trimestre	Segundo y tercer trimestres (promedio)		Embarazo de término
		Mensual	Trimestral	
Bajo peso (< 18.5)	0.5-2 kg	2 kg	6 kg	12.5 kg
Normal (18.5-24.9)		1.8 kg	5.5 kg	11.5 kg
Sobrepeso (25-29.9)		1.1 kg	3.3 kg	7 kg
Obesidad (≥ 30)		0.8 kg	2.3 kg	5 kg



Antes del embarazo

Mi **peso corporal** era: ____ kg.

Mi **estado nutricional** era:

- (marque con una X)
- Bajo peso
 - Normal
 - Sobrepeso
 - Obesidad

Durante el embarazo

¿Cuántos kilos debo subir...

Cada mes? ____ kg.

Al final del embarazo? ____kg.

Mi **peso corporal** al final del embarazo debe ser: ____kg.

Nutrientes necesarios en el embarazo

Nutriente	Alimentos que lo contienen
Ácido fólico (vitamina B9)	Verduras de hoja verde, leguminosas e hígado de pollo.
Hierro	Leguminosas, carnes rojas magras e hígado de pollo. (Se debe combinar con alimentos con vitamina C).
Calcio	Leche de vaca y yogur descremados, tortilla de maíz y queso blanco.
Vitamina B12 (cobalamina)	Leche de vaca, huevo, queso, pescado, carnes rojas magras e hígado de pollo.
Zinc	Carnes rojas magras, leguminosas y leche de vaca.
Omega 3	Pescado, aguacate, oleaginosas y aceite de canola.

El alimento perfecto

Después de 9 meses de espera, Lupita conoció a su bebé, Anita. En cuanto la tuvo en sus brazos y generaron contacto piel a piel, le acercó uno de sus senos para amamantarla; así se creó el **vínculo de amor entre ellas**.

Lupita aprendió en su Unidad de Medicina Familiar que debía alimentar a su bebé cada vez que tuviera hambre, porque la **leche materna es el alimento perfecto**; le proporciona los **nutrientes necesarios para su edad, siempre está lista, es de fácil digestión, le evita cólicos, la mantiene hidratada** sin necesidad de otros líquidos, y **no tiene costo**.

Asimismo, **le ayuda a su bebé a evitar** que, en un futuro, tenga **sobrepeso u obesidad**, y que esto derive en **diabetes o hipertensión arterial**.

La lactancia materna también le da **ventajas a la mamá**: tiene una **mejor recuperación después del parto**, le ayuda a **disminuir el sangrado, a controlar o reducir el exceso de peso**, así como los **niveles de colesterol y triglicéridos**. Además, **le previene de osteoporosis y cáncer de mama o de ovario**.



Durante 6 meses, Anita se alimentó exclusivamente del seno materno. Lupita aprovechó esos momentos para brindarle caricias y palabras de amor. **Después, le siguió dando leche materna en complemento con otros alimentos hasta los 2 años.**

Cuando **Lupita** regresó a trabajar, continuó alimentando a Anita con leche materna; **la extraía de su pecho y la guardaba en el refrigerador, en frascos que etiquetaba con la fecha y la hora.** Cada vez que Anita tenía hambre, solo la calentaba a baño María y se la daba en un vaso, en pequeños sorbos o con una cucharita.

Esto le permitió a la bebé tener un **peso adecuado y crecer con un buen desarrollo mental y físico, tampoco padeció infecciones ni alergias** debido a los anticuerpos (defensas) que le brinda la leche materna.

Hoy, Anita es una niña **sana y fuerte**, segura de sí misma, con excelente aprovechamiento en la escuela; disfruta de jugar todos los días y ama a su familia.

En la sesión NutriMSS, Lupita aprendió que la leche materna es el alimento perfecto para su bebé.



Lactancia materna: el vínculo de amor más nutritivo

Beneficios para la madre:

- Disminuye el sangrado y el riesgo de hipertensión, anemia, estrés y depresión posparto.
- Favorece que el útero regrese a su tamaño normal.
- Ayuda a recuperar el peso previo al embarazo.
- Reduce el riesgo de osteoporosis y de cáncer de mama o de ovario.

Beneficios para su bebé:

- Genera un vínculo de amor, seguridad, protección y pertenencia.
- Las propiedades nutrimentales se adaptan a las necesidades de cada bebé.
- Le otorga protección inmunológica.



¿Qué contiene la leche materna?



Colostro

- Vitaminas A, D, E y K
- Minerales
- Alto en proteínas
- Anticuerpos (vacuna natural)
- Niveles bajos de grasas

Se produce en los primeros 4 días después del parto.

Aumenta su volumen progresivamente hasta llegar a 100 ml por día.



Leche de transición

- Carbohidratos
- Grasas
- Proteínas
- Vitaminas del complejo B

Se produce entre el cuarto y el décimo día después del parto.

Se produce un volumen de entre 600 ml y 750 ml por día.



Leche madura

- Agua
- Grasas
- Carbohidratos
- Proteínas
- Vitaminas
- Minerales

Su producción es a partir del décimo día después del parto.

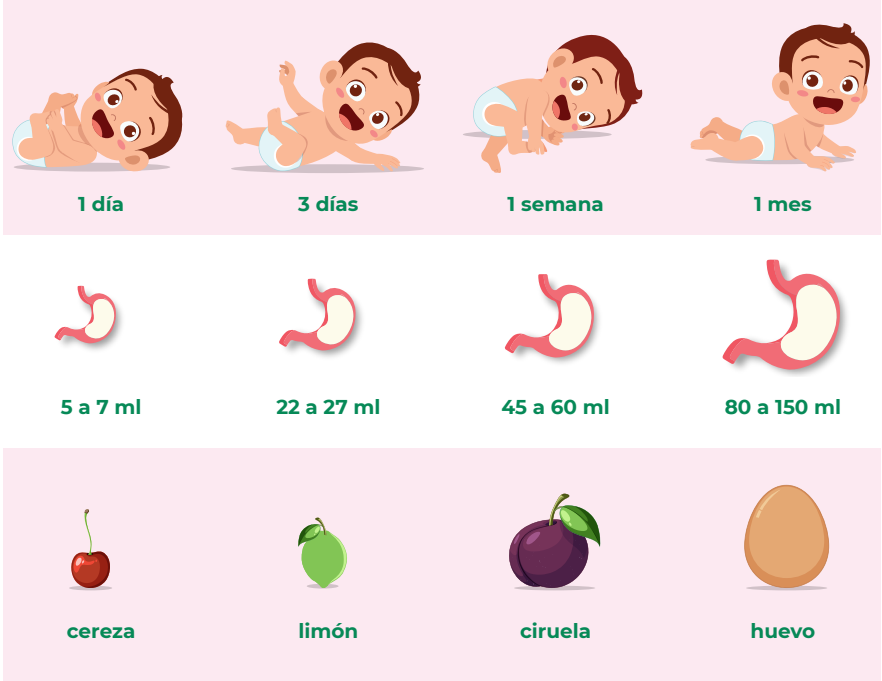
Se produce un volumen de entre 700 ml y 900 ml por día.

La leche materna adapta sus nutrientes de acuerdo con las necesidades de cada bebé.

¿Cuánta leche materna debe tomar tu bebé?

Se debe dar a libre demanda, cada que tu bebé pida alimento.

Capacidad gástrica



Tu bebé intenta comunicarse contigo cuando tiene hambre, por eso es necesario aprender a identificar las señales.

Señales de hambre

Tempranas:
Tiene hambre

Se agita, abre la boca, mueve la cabeza y busca el pecho.

Intermedias:
Tiene mucha hambre

Se estira, mueve sus brazos o el cuerpo y se lleva las manos a la boca.

Tardías:
Debes calmar a tu bebé y después alimentarle

Realiza movimientos agitados, se irrita o se sonroja.

¿Cómo calmarle?

Acarícialo, háblale, abrázalo o haz contacto piel a piel y una vez que se tranquilice, aliméntale.

Realizar la técnica de amamantamiento correctamente te ayudará a asegurar la nutrición de tu bebé

1. Posición

Debes estar tranquila y relajada, en una posición cómoda, sentada con la espalda derecha y recargada en el respaldo. La cabeza de tu bebé debe estar recargada en el ángulo interno de tu codo y debes mantener una línea recta imaginaria en tu bebé que va desde la oreja, hombro y cadera.

Ofrece el pecho en forma de "C", lleva a tu bebé hacia ti y ofrece el seno.

2. Buen agarre

- La boca de tu bebé debe estar bien abierta.
- Los labios deben estar evertidos (en forma de pescado).
- La barbilla de tu bebé debe tocar el seno.
- Introduce el pezón y parte de la areola en la boca de tu bebé (3 o 4 centímetros del pecho).

3. Buena succión

- La mejillas de tu bebé se ven llenas.
- La succión es lenta.
- Se escucha el sonido al paso de leche.
- Tu bebé come con tranquilidad.

Nariz pegadita al pecho materno
Labios evertidos hacia afuera
Mentón pegado al pecho materno



La leche se puede extraer y guardar

- 8 horas a temperatura ambiente.
- 12 horas en el refrigerador de 4 a 8 °C.
- 15 días en el congelador de -4 a -8 °C.

Fuente: UNICEF y OMS.

Edad cumplida	Alimentación en el primer año de vida	Nota
0 a 6 meses	Lactancia materna exclusiva Frecuencia: a libre demanda	No se le debe dar ningún otro líquido como agua, té o atole.
6 a 7 meses	Continuar con lactancia materna e introducir: <ul style="list-style-type: none"> • Verduras como chayote, calabazas, chícharos o acelgas • Frutas como manzana, pera, plátano o papaya • Cereales como arroz, maíz, trigo, avena, amaranto, tortilla de maíz, pan o pasta • Carne*, como pollo, pavo o pulpa de res Frecuencia: 2 a 3 veces al día Consistencia: papilla	*No se debe dar ningún embutido o carnes frías. Sin agregar azúcar, sal o condimentos en la preparación.
7 a 8 meses	Continuar con lactancia materna y los alimentos anteriores, y agregar: <ul style="list-style-type: none"> • Leguminosas como frijoles, lentejas, haba o garbanzo Frecuencia: 3 veces al día Consistencia: puré, picados finos y alimentos machacados	
8 a 12 meses	Continuar con lactancia materna y los alimentos anteriores, y agregar: <ul style="list-style-type: none"> • Derivados de leche como queso y yogur • Huevo • Pescado* Frecuencia: 3 a 4 veces al día Consistencia: picados finos y trocitos	*Si hay antecedentes familiares de alergia, introducir después de 1 año de edad.
Mayor de 12 meses	Continuar con lactancia materna¹ y los alimentos anteriores, y agregar: <ul style="list-style-type: none"> • Frutas cítricas • Leche entera² • Incorporación a la dieta familiar Frecuencia: 4 a 5 veces al día Consistencia: trocitos pequeños	¹ Se recomienda proporcionar lactancia materna hasta los 2 años. ² No se recomienda proporcionar leche de vaca antes del primer año de vida.

Grupo de alimentos	Número de cucharadas (15 ml) en cada comida			
	6 a 7 meses	7 a 8 meses	8 a 12 meses	Mayor de 12 meses
Verduras	2	4	4-6	6-8
Frutas	2	4	4-6	6-8
Cereales	4	4	5-8	8-10
Carne	1	2	2-3	3-4
Leguminosas		1	1-2	2-3
Derivados de leche			1-2	2-4
Aceites			½	1