

# Embarazo y lactancia. Necesidades especiales



## El embarazo es un momento de grandes cambios para la mujer, cambios físicos y emocionales en la pareja y en la familia



Durante 9 meses, la mamá experimenta diferentes estados, en los cuales la alimentación juega un papel importantísimo en la formación y desarrollo del feto.

La alimentación debe ser completa y variada, debe adecuarse a esos cambios físicos y fisiológicos, con el fin de satisfacer las necesidades nutricionales de la madre y del bebé, y el coste de la producción de la leche materna.

Es por ello que, en la mayoría de los casos, las futuras mamás y las lactantes deben consumir más calorías que las mujeres no gestantes.

### ¿Cuál es la mejor forma de alimentarse?

Como siempre, la alimentación debe ser variada, y la mamá debe consumir por día todos los alimentos de la pirámide, respetando un número de raciones diarias (*ver tabla de raciones diarias*).

**Para evitar riesgos de malnutrición en el embarazo, es importante tener en cuenta:**

- ⌘ Un aporte extra de energía de 250-300 kcal durante la segunda mitad del embarazo (básicamente aportadas por el aumento de leche y productos lácteos).
- ⌘ Un aporte extra de calcio, ya que el feto capta unos 200-250 mg al día durante el tercer trimestre del embarazo. Recordemos que el calcio se encuentra principalmente en la leche y los derivados, como el yogur y el queso.
- ⌘ Un aporte extra de ácido fólico, de 400 µg diarios, especialmente antes de la concepción, ya que así, se previenen malformaciones en el feto. El ácido fólico se encuentra principalmente en verduras de hoja verde oscura, el hígado, la fruta, el pan, los cereales fortificados, los cacahuets y las avellanas.

- ⌘ Un aporte extra de hierro de 0,9 mg diarios. Recordemos que las principales fuentes alimentarias de hierro son las carnes, aves, huevos, pescados y mariscos, y en menor medida las legumbres y los cereales integrales. La vitamina C (presente en los cítricos, el kiwi, las fresas, el pimiento, las coles, el tomate, etc) favorece la absorción del hierro procedente de los alimentos vegetales.

**Muy importante:**

*si una mujer piensa que está preparada para tener un bebé, debe pensar por adelantado: visitar al médico, normalizar su peso corporal adoptando un estilo de vida saludable, tomar ácido fólico diariamente, no ingerir sustancias tóxicas como drogas y alcohol, no fumar, etc.*

**Número de raciones diarias**

Grupos de alimentos	Mujer adulta	Embarazada	Mujer lactante	Principales alimentos
<b>Farináceos</b>	3-6	4-5	4-5	<i>Pan, pasta, arroz, legumbres, cereales, cereales integrales, patatas.</i>
<b>Verduras y Hortalizas</b>	2-3	2-4	2-4	<i>Gran variedad según el mercado. Incluir ensaladas variadas.</i>
<b>Frutas</b>	2	2-3	2-3	<i>Gran variedad según estaciones.</i>
<b>Lácteos</b>	2	3-4	4-6	<i>Leche, yogur y quesos.</i>
<b>Alimentos proteicos</b>	1 - 2	2	2	<i>Carnes, aves, pescados, huevos. Legumbres y frutos secos.</i>
<b>Grasas de adición</b>	3-6	3-6	3-6	<i>Preferentemente aceite de oliva y/o de semillas.</i>
<b>Agua: de red, mineral. Infusiones, bebidas sin alcohol</b>	4-8	4-8	4-8 vasos	<i>Agua de red, minerales, infusiones y bebidas con poco azúcar y sin alcohol.</i>

¿Cuántos gramos son cada ración de alimentos?

Alimentos	Peso de ración recomendada
<b>Farináceos</b> <i>Pan integral</i>	60 g
<b>Arroz o pasta (crudo)</b>	60-80 g
<b>Patatas</b>	200g
<b>Legumbres (crudo)</b>	60-80 g
<b>Verduras y Hortalizas</b>	250 g
<b>Frutas</b>	200 g
<b>Lácteos</b> <i>Leche o Yogur fresco</i> <i>Requesón o</i> <i>quesos frescos</i> <i>Quesos semicurados</i>	200 ml 60-100 g 30-40 g
<b>Alimentos proteicos</b> <i>Carnes</i> <i>Pescados</i> <i>Jamón cocido</i> <i>Huevos</i> <i>Pollo (1,4 Kg)</i>	100-125 g 150 g 80-100 g 1 unidad (50-60 g) 1/4 de pollo
<b>Grasas de adición</b> <i>Aceite de oliva virgen</i>	10 ml/ración=1 cucharada sopera

*La alimentación debe ser variada y se debe consumir cada día todos los alimentos de la pirámide, respetando un número determinado de raciones.*

## 1. Clásicas molestias digestivas durante el embarazo

### Antojos

Con cierta frecuencia, la mujer embarazada experimenta cambios en sus preferencias alimentarias que se relacionan con variaciones de la sensibilidad gustativa. La embarazada puede encontrar desagradable el sabor o el olor de algunos alimentos que le gustaban antes de la gestación. Por el contrario, experimentar una marcada apetencia por productos que no eran de consumo habitual. Este fenómeno no se debe en absoluto a alteraciones psicológicas, sino a alteraciones producidas por el trastorno hormonal que el embarazo representa. Estas aversiones o apetencias no tienen importancia si no alteran o interfieren la realización de una alimentación variada y equilibrada.

### Vómitos y náuseas

Es probable que a lo largo del embarazo, especialmente durante el primer trimestre, la embarazada sienta, en ocasiones, náuseas y vómitos, sensaciones debidas a los cambios metabólicos que experimenta. Para mejorar este malestar, será conveniente que:

- ⌘ Realice comidas ligeras, frecuentes y poco copiosas, respetando los horarios y el número de tomas.
- ⌘ Tenga a mano, en la mesilla de noche, unas galletas, tostadas o cereales para comer alguna cosa antes de levantarse de la cama.

- ⌘ Evite beber agua o zumos ácidos en ayunas.
- ⌘ Durante el día, en el caso de que los alimentos sólidos no sean bien tolerados, debería procurarse una buena ingesta de zumos o bebidas azucaradas sin gas.
- ⌘ Evite el café y el té.
- ⌘ Evite beber mucho entre comidas.
- ⌘ Intente evitar los olores de guisos o preparaciones culinarias que le produzcan malestar.
- ⌘ Disminuya alimentos y preparaciones ricas en grasas y especias.
- ⌘ Evite aquellos alimentos que sean mal tolerados.

## Acidez o pirosis

- ⌘ En este caso es también recomendable fraccionar bien la alimentación a lo largo del día, así como evitar grandes volúmenes.
- ⌘ Procure no tomar comidas muy grasas y sobre todo, coma despacio.
- ⌘ No es conveniente irse a dormir o a dormir la siesta justo después de las comidas, dejando pasar entre una y dos horas después de la ingestión de alimentos.
- ⌘ Es recomendable utilizar ropa que no apriete y muy cómoda.

## Estreñimiento

- ⌘ Ingiera una buena cantidad de líquidos a lo largo del día. Las bebidas tibias o calientes en ayunas favorecen el movimiento intestinal.
- ⌘ Coma alimentos ricos en fibras, siempre que sean bien tolerados, como legumbres, verduras, frutas y hortalizas.
- ⌘ No es conveniente restringir severamente el consumo de aceite, ya que éste tiene una función lubricante.
- ⌘ Evite tomar laxantes, excepto bajo indicación concreta de su médico.

### Consejos prácticos para la futura mamá:

***El tiempo:*** Comer lenta y tranquilamente. Y no dejar pasar más de 4 horas entre cada comida

***Las comidas:*** Desayuno variado, una comida no muy abundante, una merienda ligera, cenar pronto y no picar entre horas

***Las cocciones:*** Cocinar de la forma más natural posible: vapor, salteados, papillotes, hervidos, y con prudencia asados y fritos bien hechos

***El peso:*** Controlar el peso periódicamente con el médico. No es conveniente hacer regímenes de adelgazamiento durante el embarazo

***Ejercicio:*** Realizar actividad física moderada, como andar y nadar, y estar al aire libre y en contacto con el sol con la adecuada protección (fuente de vitamina D). También son convenientes los ejercicios pre y post parto (para la rehabilitación de la musculatura y el fortalecimiento del suelo pélvico)

## 2. La alimentación en la lactancia

### Ventajas de la lactancia materna

- ⌘ Asegura el crecimiento y desarrollo del bebé.
- ⌘ Ayuda a prevenir enfermedades como infecciones, diarreas, alergias y obesidad.
- ⌘ Es económica, higiénica y de buena calidad.
- ⌘ Ayuda a normalizar el peso de la mamá.
- ⌘ Es un momento de encuentro único entre el bebé y su madre.

*El Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría recomienda, la alimentación exclusiva al pecho durante los primeros 6 meses de vida del niño y continuar el amantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los 2 años de edad*

### Para una mejor lactancia, tengamos en cuenta:

- ⌘ Que para la producción óptima de leche debemos garantizar un aporte extra de calcio de 700 mg (4 a 6 raciones de lácteos al día).
- ⌘ Un aporte extra de energía de 500 kcal por día, o sea, más calorías que durante el embarazo.
- ⌘ Que la producción de leche requiere una elevada ingesta de líquidos.

- ⌘ Que debemos evitar el alcohol, la cafeína, el tabaco y la automedicación.
- ⌘ Que para amamantar al bebé es mejor un ambiente tranquilo.
- ⌘ Que existen algunos alimentos que pueden variar el color o el sabor de la leche materna: alcachofas, cebolla, espárragos, nabos, apio, puerros, ajos, pimientos, coles y legumbres. Debemos vigilar la reacción del bebé, y no eliminar estos alimentos de entrada.

## 3. ¿Cómo recuperar la línea?

Después de 9 meses de embarazo, el afán de muchas mujeres es recuperar la figura y poder "verse y vestirse como antes". Nunca debería empezarse un régimen de adelgazamiento ni durante el embarazo ni durante la lactancia, ya que puede entrañar riesgos importantes tanto para el bebé, como para la madre. Las mujeres jóvenes suelen recuperarse con mayor rapidez que las de más edad.

Se calcula que son necesarios, al menos, 6 meses acabado el periodo de lactancia para recuperar el peso habitual (sin realizar regímenes estrictos) y aproximadamente 1 año para recuperar el perímetro de la cintura. Cuanto más peso se haya ganado, más deben limitarse los alimentos ricos en grasas y las grasas de adicción, así como los productos azucarados.

Para ayudar a la recuperación de la figura es indispensable llevar a cabo una alimentación variada y adaptada a las características individuales, así como reanudar, bajo supervisión médica, el ejercicio físico que contribuya a la mejora del tono muscular y la flexibilidad.

## En resumen...

- ▶ La alimentación durante el embarazo y la lactancia debe ser planificada y adaptarse a las necesidades de cada mamá
- ▶ Es muy importante tener en cuenta la variedad en la alimentación, y la cantidad de raciones que se deben consumir por grupos de alimentos
- ▶ El calcio, el ácido fólico y el hierro son nutrientes fundamentales para un óptimo desarrollo y crecimiento del feto, o sea, importantísimos en la alimentación de la futura mamá y durante la lactancia, y su ingesta debe ser controlada por el dietista y/o médico nutricionista
- ▶ Importante: La mujer con hábitos de vida saludables –peso saludable, alimentación sana, vida activa, que no fume ni tome alcohol en exceso- estará mejor preparada para el embarazo, y su bebé nacerá más sano
- ▶ La lactancia exclusiva debe mantenerse, si es posible, hasta los 6 meses de edad del niño, y luego, junto con las comidas complementarias, con la posibilidad de continuar la lactancia hasta los 2 años