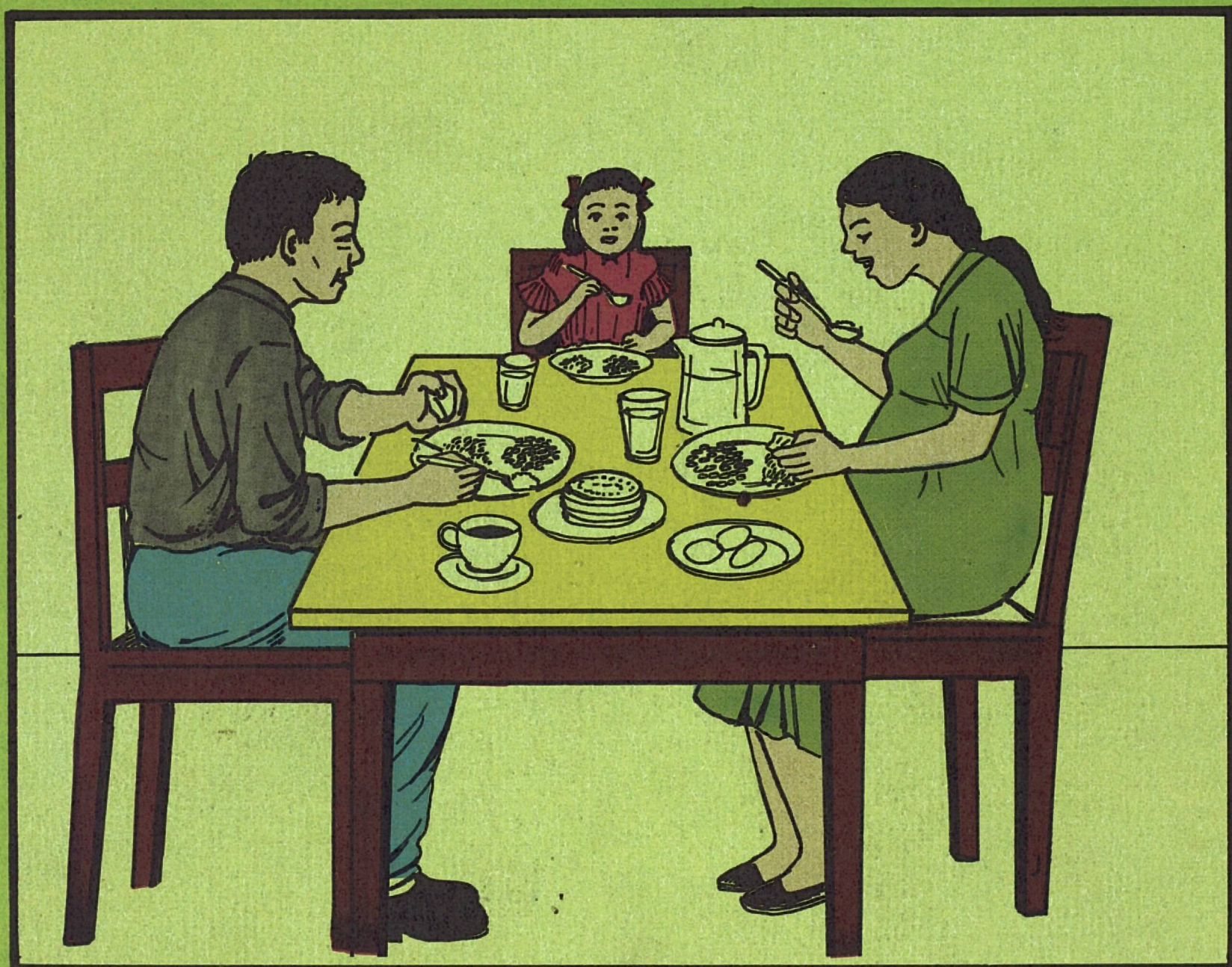


Esp
INCAP
MDE
032
No.2

BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION

SERIE DE 14 FOLLETOS



LA ALIMENTACION DE LA MUJER
EMBARAZADA Y MADRE LACTANTE

2

BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION

SERIE DE 14 FOLLETOS



**LA ALIMENTACION DE LA MUJER
EMBARAZADA Y MADRE LACTANTE**

2

La mujer embarazada y la madre lactante necesitan de una buena alimentación, ya que es importante tanto para su salud y bienestar como para el crecimiento y desarrollo del niño.

También es importante, para que el niño tenga suficientes reservas de sustancias nutritivas y para que ella se prepare mejor para la lactancia.

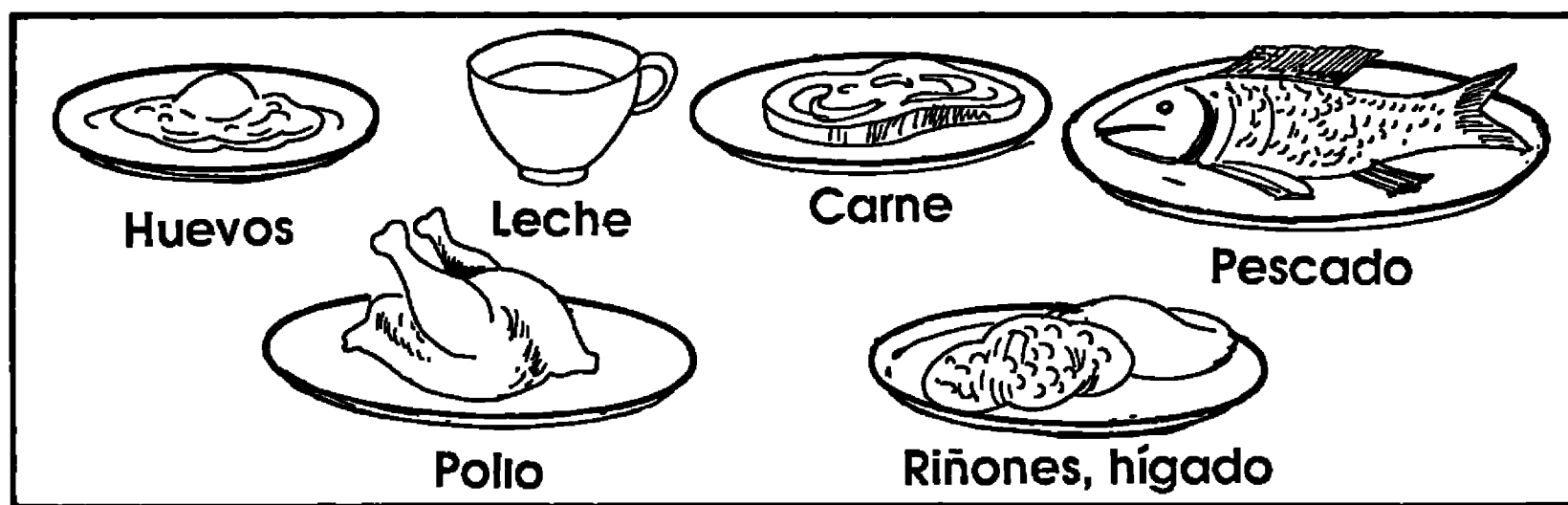




La mujer embarazada y la madre lactante deben consumir mayor cantidad de los alimentos que tienen disponibles en el hogar como: frijoles, arroz y tortillas.

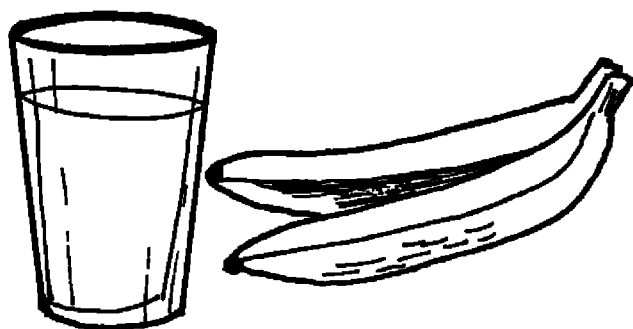


Es MEJOR si a estos alimentos se agregan las frutas y verduras.

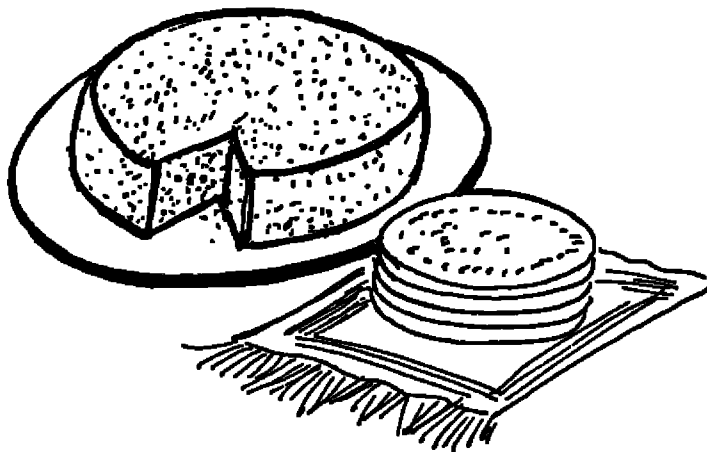


Y es EXCELENTE si se agrega alguno de estos alimentos.

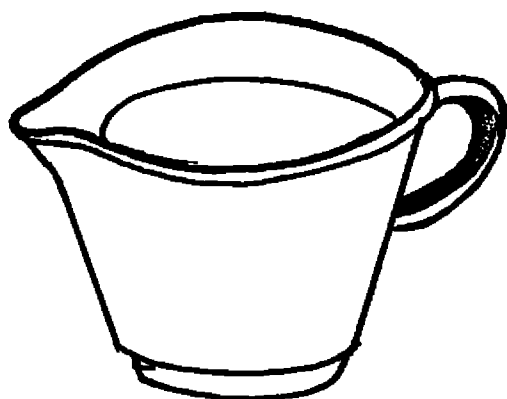
Debido a que la mujer embarazada y la madre lactante deben consumir mayor cantidad de alimentos, se recomienda que aumenten el número de tiempos de comida, con meriendas entre comidas, tales como:



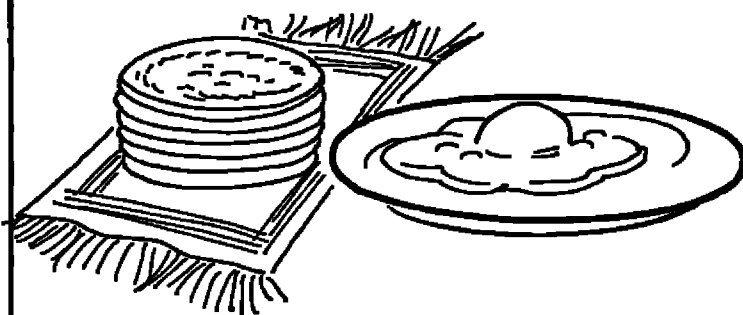
Leche con mínimo



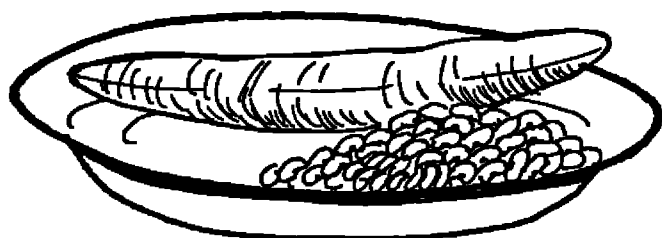
Tortillas con queso



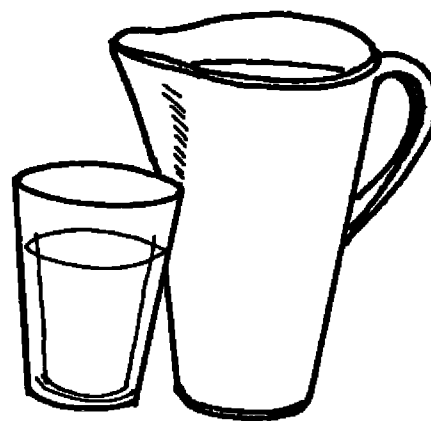
Atol de maíz con leche



Tortillas con huevo



Frijoles con plátano



Frescos de frutas naturales

La mujer embarazada y la madre lactante deben comer de todos los alimentos disponibles.

Los problemas más comunes que se presentan durante el embarazo y la lactancia son la desnutrición y la anemia.

Las mujeres que tienen mayor riesgo de sufrir estas enfermedades son las que tienen las siguientes características:



Mujeres de familias muy pobres



Mujeres que aumentan poco de peso durante el embarazo.



Mujeres que sufren de enfermedades como la tuberculosis.



Mujeres que han tenido muchos hijos y muy seguido.

LA ANEMIA

La anemia es un enfermedad que se produce por varias causas, pero la más común es la ocasionada por el bajo consumo de alimentos ricos en hierro.

También una mujer se puede poner anémica por hemorragias abundantes y por tener parásitos.

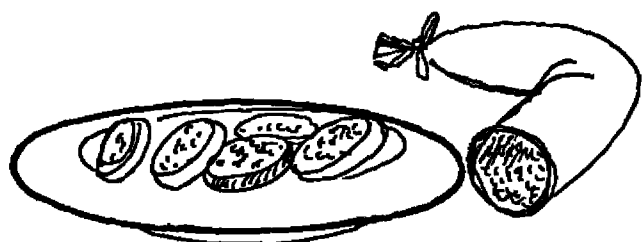
Los principales signos y síntomas de la anemia son:



- * La mujer anémica se queda fácilmente sin aliento al menor esfuerzo.
- * El lado interno de los labios o los párpados inferiores, que normalmente son rojos, aparecen pálidos, de color rosa o blancos.
- * Debilidad.
- * Sueño.
- * Palidez.
- * En algunos casos se le hinchan la cara y los pies.
- * Hay menos defensas contra las enfermedades.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA ANEMIA

- * Comer alimentos ricos en hierro.



Moronga



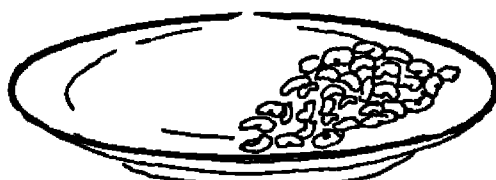
Hígado



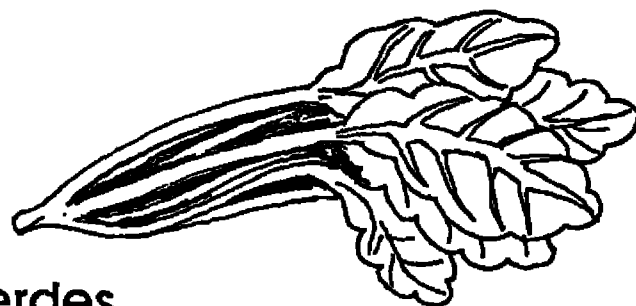
Riñones



Carnes

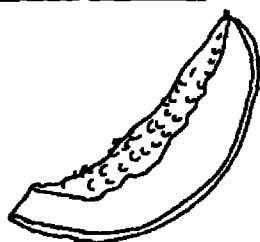


Frijoles



Hojas verdes

- * La vitamina "C" ayuda a aprovechar el hierro que contienen los alimentos por lo que se deben consumir frutas, verduras y hojas verdes que son ricas en esta vitamina y se pueden sembrar en el huerto.



Melón



Mango



Naranja



- * Tomar las pastillas prenatales que le dan el Centro de Salud.

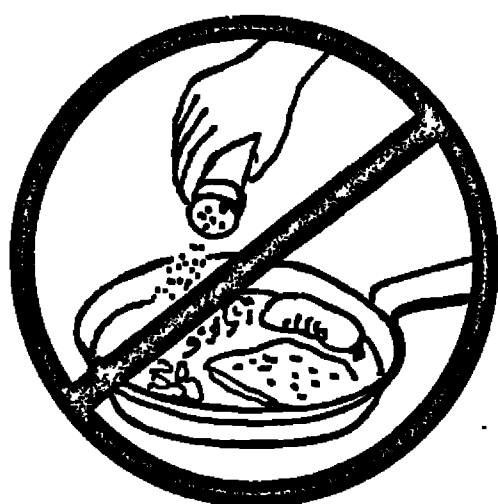
Otros problemas que puede presentar la mujer embarazada son:

- * Los gases o aventazón
- * El estreñimiento o estitiquez
- * Las náuseas y vómitos o basca
- * La acidez o agrura



Los gases estomacales o aventazón. Para evitar este malestar deben seguirse los siguientes consejos:

- * Comer cantidades pequeñas de repollo y pepino.
- * Mejorar el hábito de hacer sus necesidades, haciéndolo a horas determinadas.



Acidez o agrura. Cuando se presenta este problema se deben seguir los siguientes consejos:

- * No comer alimentos fritos o grasosos.
- * No comer alimentos muy condimentados.
- * Tomar poco café
- * No tomar bebidas alcohólicas.

El estreñimientos o Estitiquez. Es la dificultad que la madre siente al hacer sus necesidades por lo que cuando se presenta este problema se recomienda:

- * Tomar mayor cantidad de líquidos de lo que toma regularmente.
- * Comer a horas regulares y despacio.
- * Comer frutas como: mango, ciruela, marañón, guayaba, fresco de tamarindo y vegetales verdes.
- * Caminar.



Nauseas y vómitos o basca. Al presentarse este malestar se recomienda.

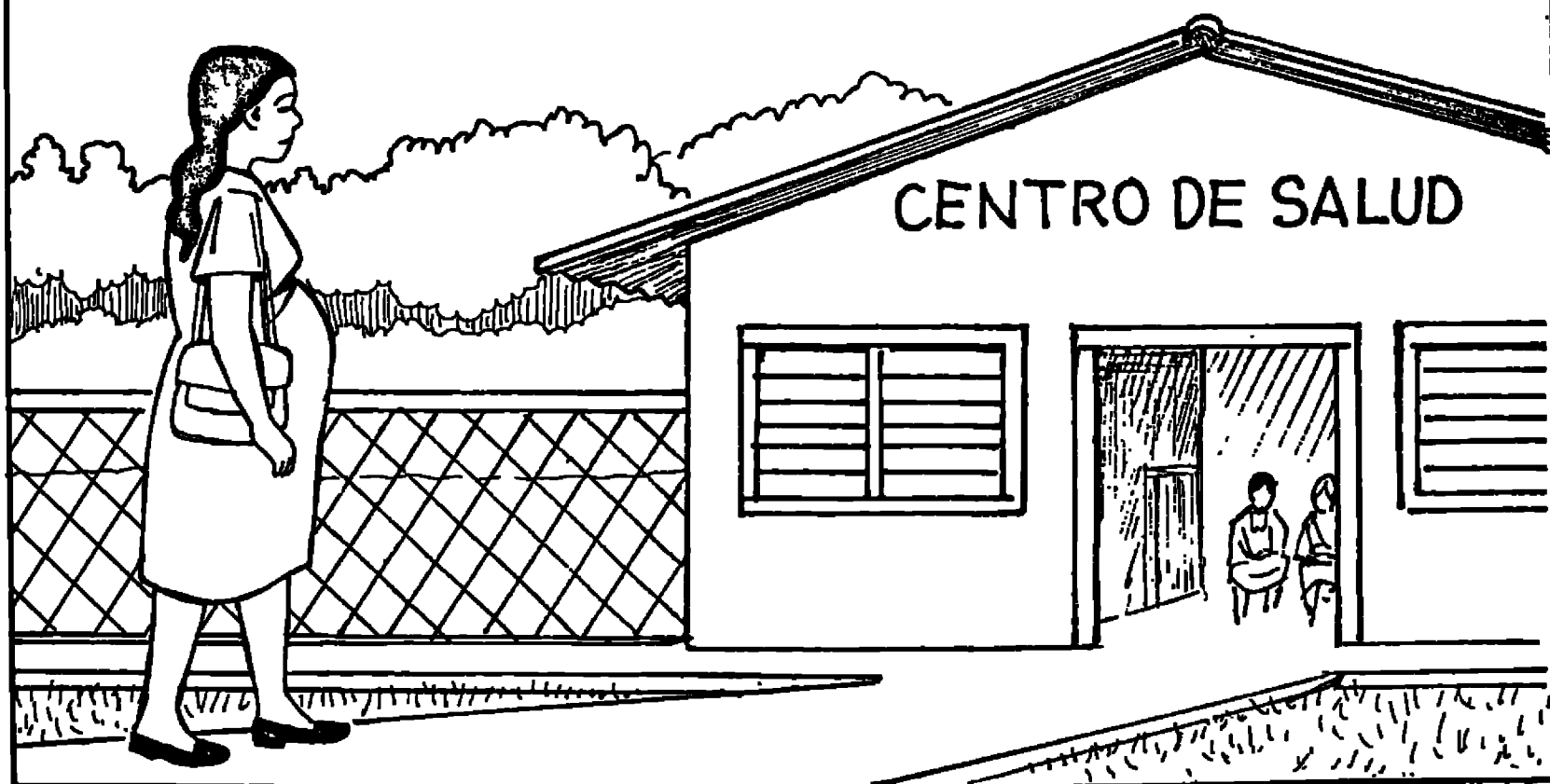
- * Dividir los alimentos del día en seis tiempos de comida.
- * Tomar los alimentos líquidos separados de los sólidos.
- * Comer algo que sea salado antes del desayuno.
- * Evitar los alimentos muy grasosos, de olor fuerte, o muy condimentados.

Otras recomendaciones que debe seguir la mujer embarazada y madre lactante son:

Consultar a la partera de su comunidad.



Asistir al Centro de Salud.



RECUERDE QUE:

1. La mujer embarazada y la madre lactante necesitan de una buena alimentación, ya que es importante para su salud y bienestar, así como para el crecimiento y desarrollo del niño.
2. La mujer embarazada y la madre lactante deben consumir mayor cantidad de los alimentos que tienen disponibles en su hogar, por lo que se recomienda aumentar el número de tiempos de comidas.
3. La mujer embarazada y la madre lactante deben consumir de todos los alimentos disponibles.
4. Para prevenir la anemia durante el embarazo, la mujer debe seguir las siguientes recomendaciones:

Comer alimentos ricos en hierro, alimentos ricos en vitamina "C", practicar medidas básicas de higiene, tomar las pastillas prenatales que le dan en el centro de salud.

5. La mujer embarazada y la madre lactante deben también tener otros cuidados como: Consultar a la partera de su comunidad y asistir al Centro de Salud.

La Biblioteca Básica de Alimentación y Nutrición ha sido elaborada por un equipo de profesionales de las siguientes instituciones:

Ministerio de Salud Pública
Instituto Nacional Agrario
Ministerio de Recursos Naturales
Instituto de Nutrición de Centro América y
Panamá (INCAP)

Con el apoyo financiero de:

OPS/INCAP, FAO (Proyecto GCP/HON/015/NET)
y gobiernos de los Países Bajos.