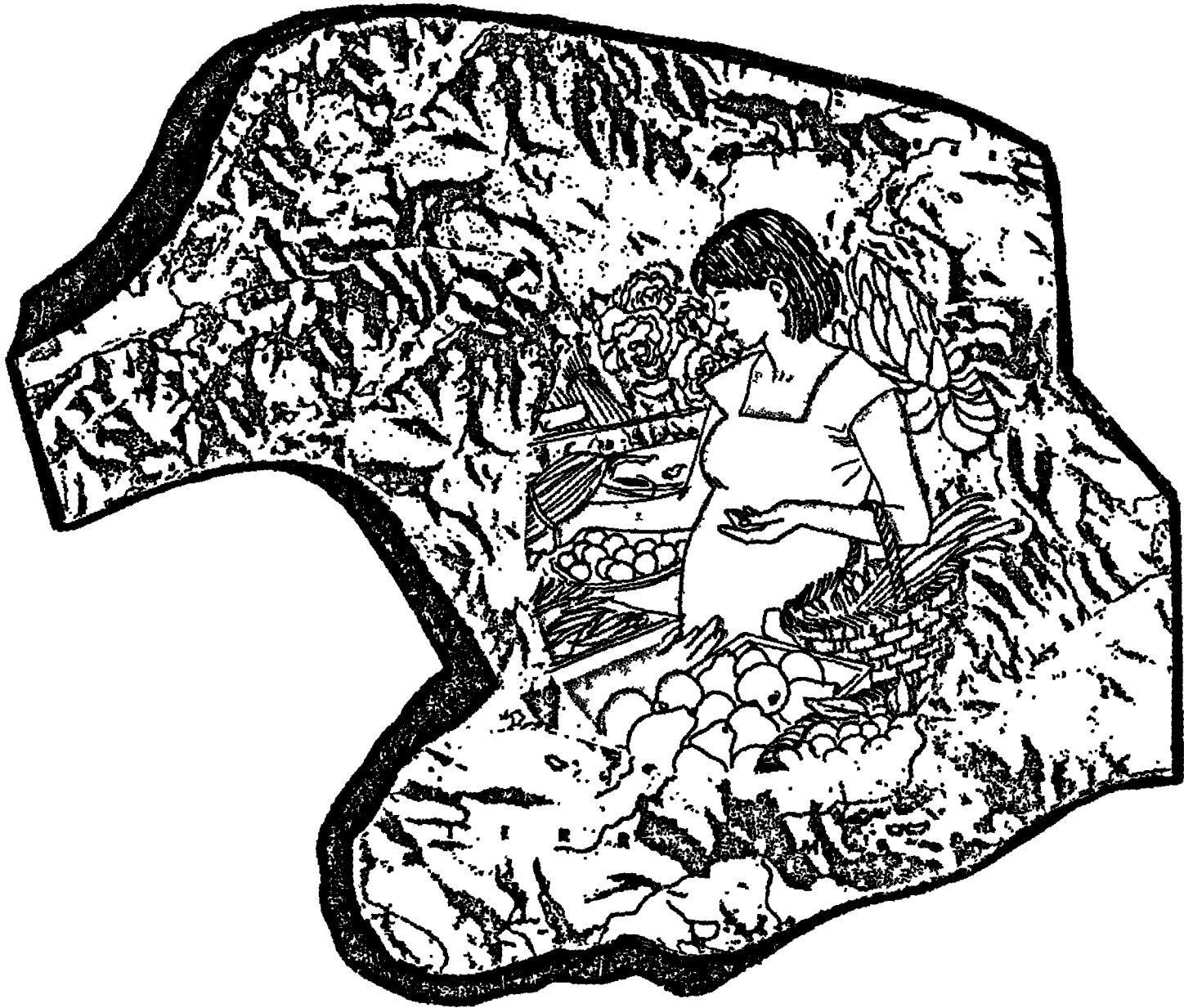


**Ministerio de Salud
SILAIS-Estelí**



ALIMENTACION DE LA MADRE

Fascículo 5

Material para Educación Popular en Salud

Elaborado por:

Ing. Reyna Buys

Asesora Holandesa

Lourdes Lazo

Educadora en Salud

Revisión General:

Lic. Francisca Ortega Moreno

Dir. en Administración en Salud, SILAIS Estelí

Dr. José Angel Pino Corrales

Coordinador Proyecto Vigilancia Nutricional Comunitaria

Revisión Metodológica:

Prof. Francisco A. Herrera P

Asistencia Técnica-Metodológica:

Lic. Mireya Palmieri, INCAP/OPS

Lic. Nubia Herrera, INCAP/OPS

Ilustración y diseño:

Sr. Víctor Flores

Diseño de Portada:

Lic. Francisca Ortega Moreno

Dr. José Angel Pino Corrales

Coordinación:

Dr. Juan José Cerda Sáenz

Director SILAIS Estelí

Lic. Francisca Ortega Moreno

Dr. José Angel Pino Corrales

Levantado de Texto:

Srta. Gloria Herrera

Sra. Esperanza Calderón

Diagramación e Impresión:

Imprenta Multiformas

Apoyo Financiero:

Proyecto de Cooperación Sueca (ASDI)

Estelí, agosto 1994

PRESENTACION

La niña y posteriormente la mujer deben recibir igual atención de parte de su familia en lo concerniente a la satisfacción de sus necesidades básicas. Sin embargo, hay dos períodos en su vida que merecen especial atención sobre todo en relación a su alimentación, para lograr el mantenimiento de un adecuado estado nutricional: Embarazo y lactancia.

Tanto el embarazo como la lactancia, son estados que exigen al cuerpo de la mujer funciones extras para garantizar la formación, crecimiento y mantenimiento de una nueva vida. Si la situación de salud de la mujer antes del embarazo, no es satisfactoria, posiblemente su embarazo presente algunas complicaciones que la ponen en riesgo de perder la vida, tanto ella como su hijo.

En este fascículo abordaremos específicamente lo relacionado a la alimentación de la mujer tanto durante el embarazo como durante la lactancia. Los contenidos deberán abordar se de la manera más completa posible incluyendo actividades prácticas que contribuyan a modificar algunos hábitos de consumo de los involucrados.

Recordemos... debemos tener siempre en cuenta las condiciones socio-económicas de la comunidad donde nos encontramos.

Agradecemos la colaboración brindada por el personal de salud, brigadistas y parteras de los SILAIS de Estelí, Madriz y Nueva Segovia que participaron en la validación de los fascículos, cuyas sugerencias y observaciones enriquecieron más su contenido.

A. ALIMENTACION DE LA MADRE

ALIMENTACIÓN DE LA MADRE

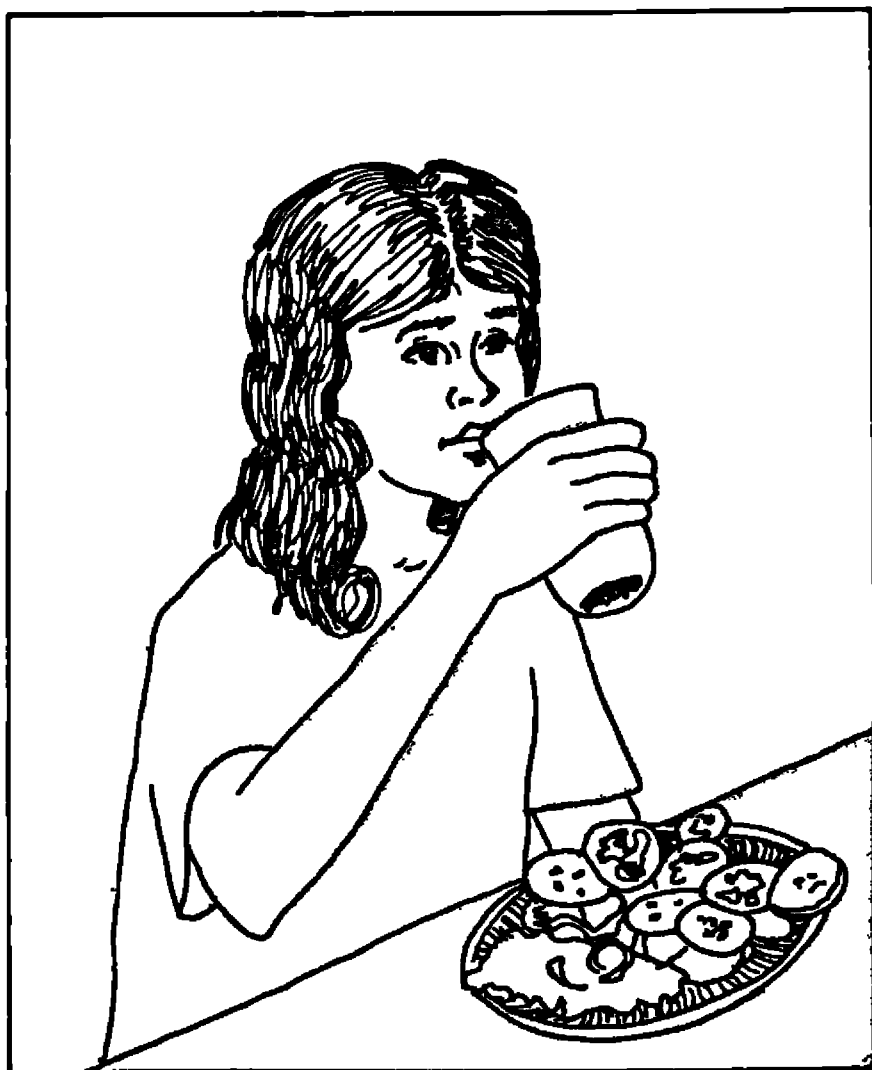
Toda mujer que se da cuenta que está embarazada, debe asistir lo más pronto posible al Puesto o Centro de Salud para controlar su embarazo y prevenir cualquier complicación. El personal le hará varios exámenes que permitirán saber si su niño o niña está creciendo adecuadamente dentro de ella. También le brindarán los consejos sobre:

- Cuidados especiales durante el embarazo;
- Alimentación;
- Higiene del embarazo;
- Preparación para la lactancia y el parto.

Es importante saber que el crecimiento del niño empieza en el vientre de la madre. Durante el embarazo ella garantiza la alimentación de su hijo, igual sucede después de nacer, ya que a través de la **lactancia materna exclusiva** la madre mantiene al niño durante los primeros cuatro o seis meses de su vida.

La alimentación adecuada durante el embarazo y el período de lactancia es indispensable para que:

- La madre se mantenga sana;
- El niño crezca y se desarrolle bien en el vientre;
- La madre tenga suficiente leche para alimentar bien al niño.



Alimentación de la madre embarazada

Durante el embarazo, la futura madre debe comer un poco más de alimentos que lo acostumbrado para:

- **Mantenerse sana,**
- **Tener un niño de buen peso al nacer,**
- **Producir suficiente leche.**

Si la madre no come lo necesario el niño puede nacer pequeño y débil.

No es cierto que si la madre come bastante el niño será demasiado grande y por eso tendrá un parto difícil. Aunque la madre coma mucho el niño no nacerá demasiado gordo y grande.

Si la madre come bien, tanto ella como su hijo estarán fuertes y sanos en el momento del parto.

En el siguiente cuadro se presentan algunos ejemplos de alimentos que la mujer debe comer en cantidad extra o sea, un poco más de lo acostumbrado cada día.

De cada grupo hay que escoger un alimento con la cantidad indicada. Después se distribuye esta cantidad extra en los 3 tiempos de comida o puede comerlos entrecomidas por ejemplo: a las 10 de la mañana y las 3 de la tarde.

ALIMENTOS BASICOS. Comer uno de éstos:

4 Cucharadas de Arroz

1 Tortilla

1 1/2 porción de Papas o Yuca



ALIMENTOS FORMADORES. Comer uno de éstos:

6 Cucharadas de frijol

2 huevos

1 taza de leche

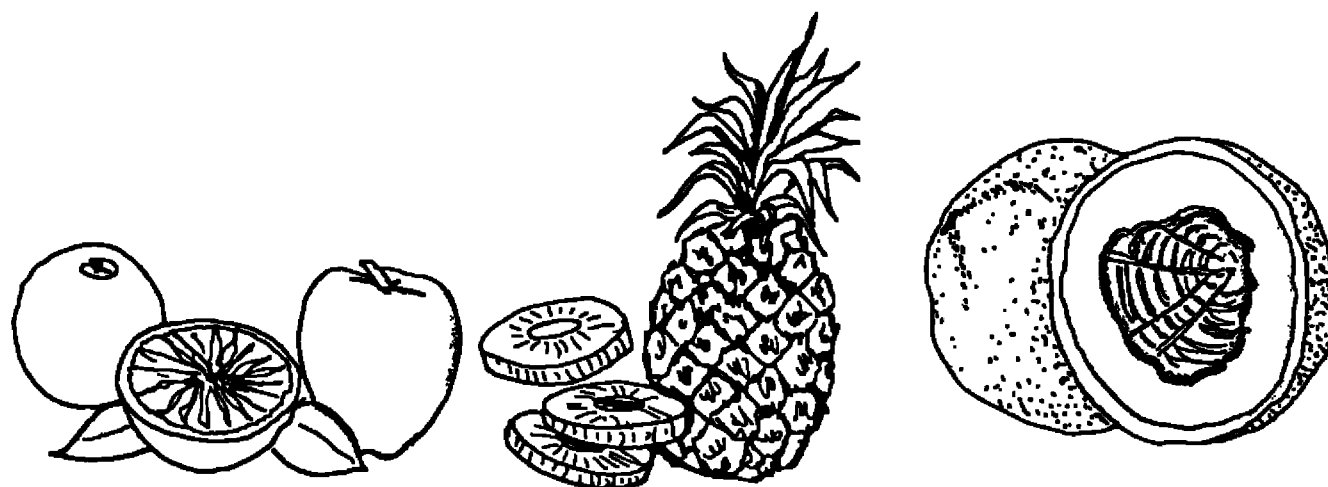
1 porción pequeña de carne (2 onzas)

1 rodaja de queso



ALIMENTOS PROTECTORES. Frutas, verduras y ensalada:

Se puede comer la cantidad deseada



ALIMENTOS DE ENERGIA CONCENTRADA. Comer uno de éstos:

2 1/2 cucharadas de Aceite vegetal o

2 1/2 cucharadas de crema o

2 1/2 cucharadas de mantequilla o

2 1/2 cucharadas de margarina



Cuando la dieta durante el embarazo es balanceada y contiene suficiente alimentos básicos y de energía concentrada, la mujer:

- **Gana peso.**
- **El niño crece y así su barriga se agranda.**
- **Sus pechos se hacen más grandes y se preparan para producir leche.**
- **Se forma grasa, que es una reserva para el período de la lactancia.**

¡Si la mujer no come lo suficiente cuando esta embarazada no producirá suficiente leche!

Por supuesto la mujer debe comer alimentos formadores y protectores en suficiente cantidad.

Lo anterior es recomendable cuando la mujer embarazada tiene peso normal, pero si está de muy bajo peso o por el contrario su peso es mayor de lo normal el asunto varía un poco.

- En el caso que la mujer tenga un peso menor que el normal, debe consumir mayor cantidad de alimentos básicos y de energía concentrada.
- Si la mujer tiene un peso mayor que el normal debe consumir mayor cantidad de alimentos formadores y protectores.

**¡NO SE OLVIDE RECOMENDAR A LA MUJER EMBARAZADA
QUE DEBE CONSUMIR BASTANTE LIQUIDOS YA
SEA AGUA SOLA, FRESCOS, TIBIO O LO QUE PREFIERA!**

Alimentación de la madre durante la lactancia



La madre que está dando el pecho debe comer más de lo acostumbrado y aún un poco más de lo que debería comer durante su embarazo. Debe comer más, porque tiene que producir leche.

Si la madre no come lo suficiente tendrá menos leche. Además, se debilitará si sigue dando pecho, por que estará utilizando sus reservas, las cuales se agotarán rápida mente si no se reponen de manera adecuada.

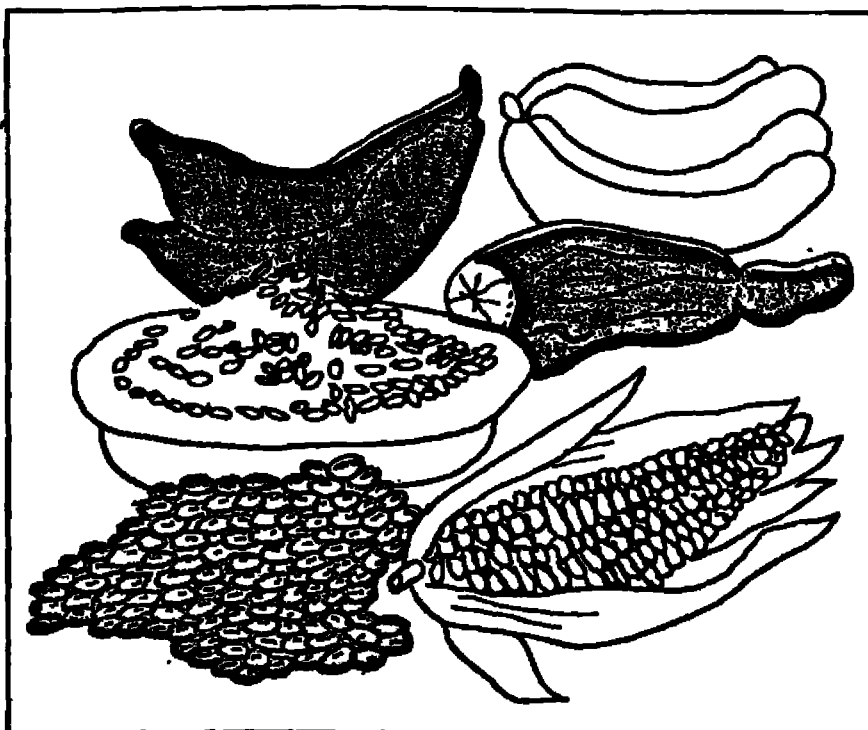
En el cuadro siguiente presentamos ejemplos de alimentos que la mujer lactante debe comer en cantidad extra.

Alimentos Básicos

6 cucharadas de arroz

1 1/2 unidad de tortilla

2 1/2 unidades de papa o yuca



Alimentos Formadores

(comer uno de estos)

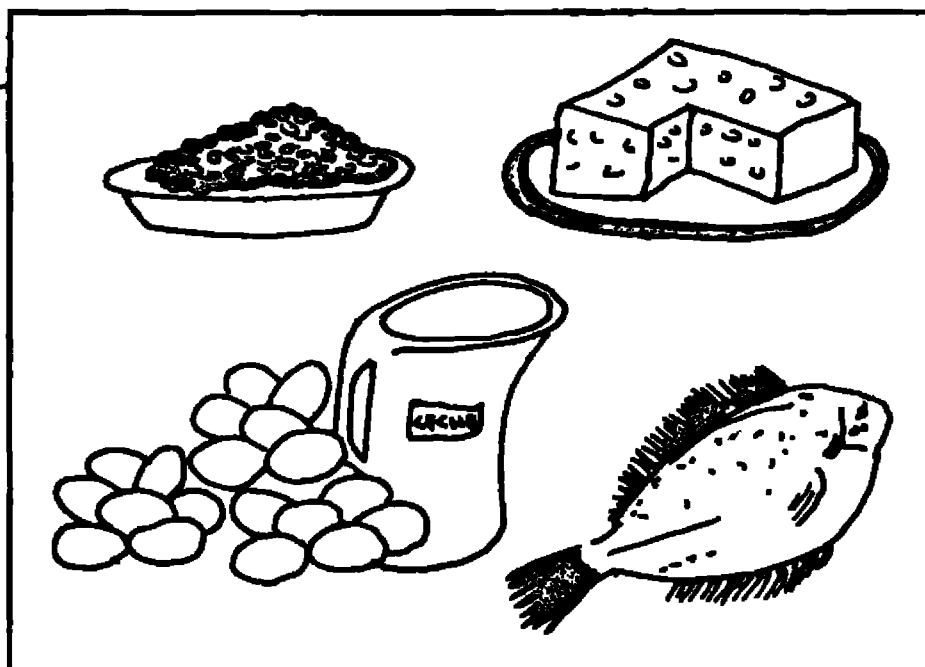
6 cucharadas de frijol

1 huevo

1 taza de leche

1 porción pequeña de carne

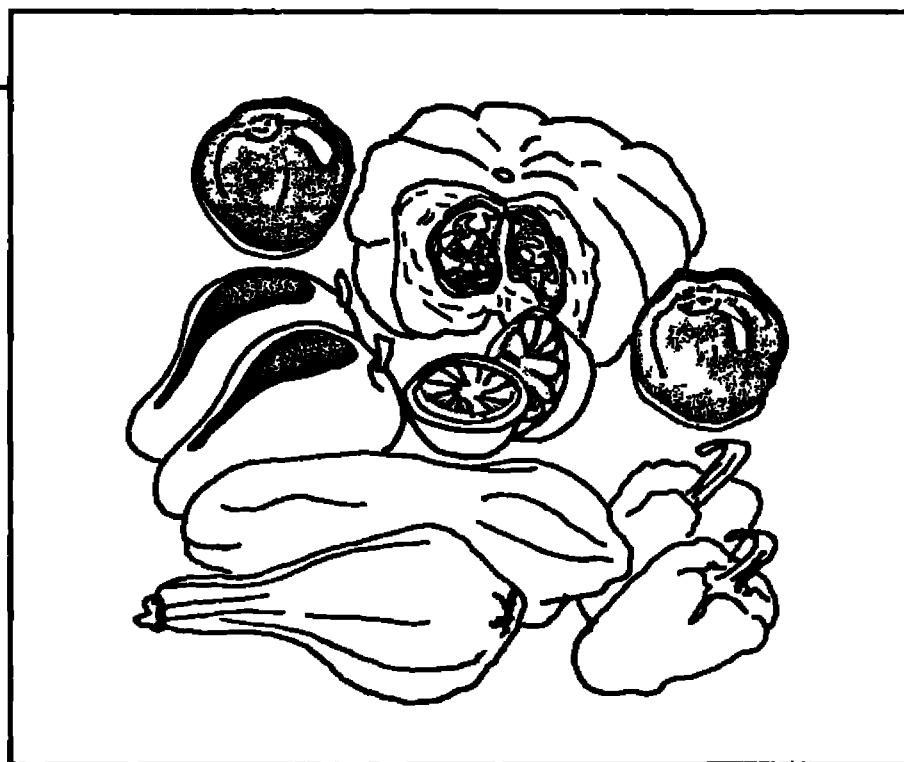
1 rodaja de queso



Alimentos Protectores

Frutas, verduras y ensalada:

(cantidad deseada)



Alimentos de Energía Concentrada

- 4 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de crema
- 4 cucharadas de mantequilla
- 4 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de azúcar



Es muy importante que la madre que está dando el pecho, tome suficientes líquidos ya sea agua, frescos, jugos de frutas (de acuerdo a la cosecha) tibio, o lo que ella prefiera.

**Si la mujer lactante no toma suficiente líquido,
no puede producir suficiente leche.**

En Nicaragua muchas mujeres embarazadas tienen anemia por falta de **hierro**. La anemia le causa mucho cansancio a la mujer; además si está embarazada, el niño puede nacer con la misma deficiencia y si está dando el pecho, la leche materna contendrá poco hierro.

Es muy importante orientar a las madres a comer alimentos que contienen hierro como las vísceras. Estos alimentos deben ser acompañados con frutas que son fuente de vitamina C, como la naranja y la mandarina, las que facilitan la absorción del hierro en el organismo.

B. ORIENTACIONES METODOLOGICAS

TEMA: Alimentación de la Madre

Objetivos: Al finalizar el desarrollo de este tema los participantes estarán en capacidad de:

- Promover la alimentación adecuada de la madre durante el embarazo y la lactancia.
- Identificar los riesgos que corre una madre al no comer lo suficiente durante el embarazo y la lactancia.
- Orientar a las madres sobre la alimentación adecuada durante el embarazo y la lactancia, tomando en cuenta la disponibilidad de alimentos y las costumbres de la comunidad.

Recomendamos abordar este tema en tres sesiones. Es importante que los participantes dominen los cuatro grupos de alimentos para aplicarlos en este tema.

Primera Sesión

Costumbres alimentarias de las madres durante el embarazo y la lactancia.

-Plantee a los participantes la siguientes preguntas:

¿Qué alimentos comen las mujeres embarazadas de la comunidad?

¿Cuáles alimentos no comen las mujeres embarazadas?

¿Por qué?

¿Las mujeres de su comunidad comen más cuando están embarazadas o después del parto?

¿Qué alimentos creen ustedes que deberían comer las mujeres embarazadas y las mujeres después del parto?

-Organice dos grupos y pídales que discutan y contesten por escrito las preguntas presentadas, usando un papel grande.

-Solicite a uno de los grupos que exponga sus respuestas, luego el otro grupo completa.

-Comente con los participantes sobre las costumbres alimentarias de las mujeres embarazadas y después del parto.

-Para finalizar pida al grupo que formen una lista de alimentos que deberían comer las mujeres embarazadas de su comunidad y otra lista de alimentos para mujeres después del parto.

Segunda Sesión

Importancia de buena alimentación durante el embarazo

- Revise con los participantes las listas de alimentos sugeridas para mujeres embarazadas y después del parto.

- Pregunte:

¿Por qué creen ustedes que las mujeres embarazadas deben comer esos alimentos?

¿Existen todos esos alimentos en la comunidad?

¿Por qué no comen... (mencione aquí algunos alimentos de los señalados en la sesión anterior como "no consumidos").

- Explique la importancia que tiene la buena alimentación de la madre durante el embarazo.

- Presente varios ejemplos de la cantidad de alimentos extras que la madre debe consumir durante el embarazo.

- Aclarar que estos ejemplos son para mujeres de peso normal y explicar los casos en que la madre tenga un peso mayor o un peso menor.

- Para finalizar pida a los miembros del grupo que visiten a madres embarazadas y conversen sobre lo tratado en la sesión de hoy.

Nota: Para la siguiente sesión inviten a dos o tres madres lactantes para que compartan su experiencia con el grupo.

Tercera Sesión

Importancia de una dieta adecuada durante la lactancia.

- Presente al grupo a las madres lactantes invitadas.
- Pida a los participantes que les hagan preguntas relacionadas con su alimentación después del parto.

Ejemplos:

¿Qué comió después del parto de su último hijo?

¿Es diferente esta comida a la que consumía antes del parto? ¿Por qué?

¿Quién le orientó a usted comer así?

¿Recomendaría usted otro tipo de alimentación a una mujer después del parto? ¿Por qué?

- Anote en la pizarra o un papel las respuesta que den las madres invitadas.
- Explique a los participantes algunos ejemplo de alimentos que la mujer lactante debe consumir en cantidad extra.
- Pida que hagan una comparación entre lo expuesto por las madres y la explicación dada.
- Para finalizar el grupo debe plantear algunas acciones para mejorar la alimentación de las madres durante el embarazo y después del parto.
- Es necesario insistir que las acciones sugeridas deben estar acorde con las condiciones de la comunidad para ejecutarlas.