Taller para madres gestantes y lactantes en la primera infancia



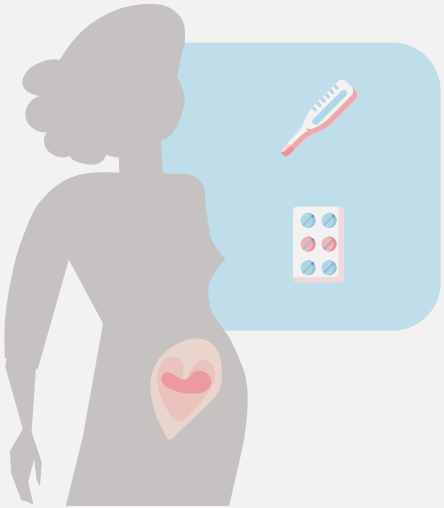


La gestación define lo que somos

Proceso biológico, en el cual el feto se desarrolla en el útero durante 9 meses (40 semanas), trayendo consigo cambios físicos y emocionales.
Requiere de atención constante a la madre gestante, a la pareja y familiares.
Durante este período el bebé se relaciona con su entorno y todo lo que la madre realice influye en su crecimiento y actividad cerebral.

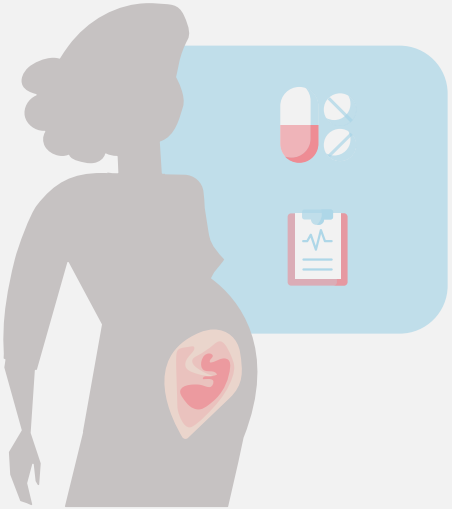
Un ambiente libre de estrés

1-3 MONTHS



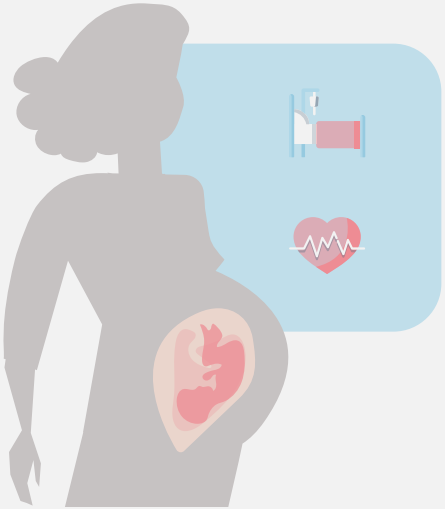
Los 3 primeros meses son fundamentales para el desarrollo del feto

4-6 MONTHS



Durante la gestación es importante mantener los niveles de estrés controlados, ya que influye negativamente en el desarrollo emocional

7-9 MONTHS



Estudios indican que cuando la madre sufre niveles de estrés durante el embarazo, el bebé presenta reaaciones anormales de estrés posteriormente y predisposición a desarrollar enfermedades.

Alimentación: prueba de amor que define lo que somos

Cada alimento consumido define la calidad de vida que tendrá el nuevo ser. Un estilo de vida nutritivo constituirá una epigenética favorable y potenciadora para el bebé. El consumo de alimentos ricos en vitaminas representa que los niños crezcan sanos y saludables, que su actividad cerebral se desarrolle y evita futuros problemas alimenticios.



La desnutrición o mala alimentación en la madre afecta la capacidad de concentración, provocando dificultades escolares y problemas de aprendizaje

En cuanto al desarrollo físico, nace con bajo peso y con retraso en el crecimiento. Además, puede ocasionar desarrollo de TDA e Hiperactividad, irritabilidad

La alimentación debe incluir una dieta con alimentos frescos, de gran aporte nutricional para asegurar el metabolismo de la madre e hijo.



Lactancia

La LM es el alimento que beneficia la salud de la madre y del bebé

El calostro es la primera leche, rica en proteínas e inmunoglobulinas. La composición de la leche cambia durante la toma



Beneficios: proximidad y contacto estrecho y frecuente madre-hijo, síntesis de oxitocina y la prolactina, niños más equilibrados psicológicamente y con menos problemas de conducta, hiperactividad, depresión y ansiedad, incluso en la adolescencia.

Técnica de lactancia

Posturas para amamantar
Posición de Crianza biológica
Posición sentada
Posición acostada
Posición invertida o balón de rugby
Posición de caballito

Sueño, colecho y LM
Los bebés necesitan un contacto estrecho con su madre, durante los primeros años de la vida (en especial durante los primeros meses) y sus ritmos de sueño son diferentes a los del adulto. El colecho favorece la LM

Chupo
Debe evitarse el chupo en los niños alimentados al pecho hasta que la lactancia materna esté bien establecida



La forma más segura de dormir para los lactantes menores de seis meses es en su cuna, boca arriba, cerca de la cama de sus padres. Disminuye el riesgo de SMSL en más del 50%

Un buen agarre

evita la aparición de complicaciones como grietas y dolor, vacía correctamente el pecho y permite una producción de leche adecuada para cada bebé.

Extracciones de leche con extractor o manual

Alimentación, bebidas y medicamentos

La mujer que amamanta no precisa dietas especiales. No se ha demostrado que algún alimento ayude a producir más leche. El mejor estímulo para tener una producción adecuada de leche es que el bebé mame a demanda sin restricciones.

La mayoría de los fármacos habituales son compatibles con la lactancia y en muy pocas ocasiones es necesario suspender la lactancia. Puedes consultar dudas en la dirección www.e-lactancia.org

Cafeína: Se debe evitar el consumo en exceso irritabilidad y falta de sueño en el bebé

Tabaco: el humo del tabaco es muy perjudicial para la salud.

Alcohol: perjudicial para la salud de la madre y del bebé.

Fitoterapia: medicamentos y lactancia www.e-lactancia.org.

Otras drogas de abuso

Gracias