



**Plenufar**  
Plan de Educación  
Nutricional Farmacéutico

**IV**

# Guía/Agenda

## Embarazo y lactancia



**CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE FARMACÉUTICOS**



# Guía/Agenda

## Embarazo y lactancia



**Dirección:**

Aquilino García, Vocal Nacional de Alimentación del CGCOF y  
Consuelo de la Riva: Ex Vocal Nacional de Alimentación del CGCOF.

**Comité de expertos:**

Alfredo Martínez, Consuelo de la Riva, Montserrat Rivero, Rita Soler y Aquilino García.

**Han redactado los contenidos:**

Miembros de GENA (Grupo de Estudios en Alimentación y Nutrición).

- Carmen Barriga: Doctora en Ciencias Biológicas. Catedrática de Fisiología. Universidad de Extremadura.
- Cristina Campoy: Profesora Titular de Pediatría. Universidad de Granada. Directora del Centro de Excelencia en Investigación Pediátrica EURÍSTIKOS. Parque Tecnológico de Ciencias de la Salud. Granada. Responsable de la Delegación Española de la Early Nutrition Academy (ENA). Miembro de la European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (ESPGHAN).
- Gemma Colomé: Doctora en Medicina. Pediatra. Centro de Salud de St. Andreu, Barcelona.
- Rosaura Farré: Doctora en Farmacia. Catedrática de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Valencia. Directora de la Fundación CESNID.
- Joana M. Planas: Doctora en Farmacia. Catedrática de Fisiología de la Universidad de Barcelona.
- Elena Puente: Diplomada en Turismo y Hostelería. Postgrado en Seguridad Alimentaria.
- Isabel Puigdueta: Farmacéutica. Especialista en nutrición. Ex profesora de nutrición de la Escuela de enfermería Creu Roja UAB. Ex profesora de dietética e higiene de los alimentos de la Escuela de Turismo y Dirección Hotelera, UAB.
- Josepa Quer: Doctora en Farmacia y Licenciada en Ciencias Químicas. Especialista en nutrición.
- Montserrat Rivero: Doctora en Farmacia. Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Miembro de la Real Academia de Farmacia de Cataluña. Directora General-Científica del Grupo Ordesa.
- Ramón Tormo: Médico Especialista en Pediatría y en Enfermedades del Aparato Digestivo. Miembro de la New York Academy of Sciences. Jefe de la Unidad de Gastroenterología Pediátrica y Nutrición del Hospital Quirón, Barcelona.
- Isolda Ventura: Farmacéutica especialista en marketing farmacéutico. MBA de Esade. Consejera del grupo Ordesa

**Otras colaboraciones:**

- Mercè Piquer: Ginecóloga del equipo médico del grupo Mútua Terrassa.

Josep Mª Carrera: Doctor en Medicina. Especialista en Medicina Perinatal, Presidente Matres Mundi. Secretario General de "Internacional Academy of Perinatal Medicine".



**Ilustraciones y diseño gráfico:** ACV Ediciones

**Fotografías:** Stockxpert

**Edita:** ACV Ediciones

ISBN: 978-84-92712-38-0

# Contenidos

● Datos personales	4
● Introducción	5
● Necesidades nutritivas de la madre embarazada	6
● ¿Me alimento adecuadamente?	8
● Dieta recomendada durante el embarazo	10
● ¿Cómo va a aumentar mi peso?	12
● ¿Qué cambios voy a experimentar?	13
● Agenda de mi embarazo	14
● La canastilla para mi bebé	24
● Recuperación de la mamá tras el parto	25
● Mi bebé... Calendario de vacunaciones	26
● Ventajas de la lactancia materna	28
● ¿Cuánto tiempo tiene que estar el bebé al pecho?	29
● Las fórmulas infantiles y preparación de biberones	30
● Homeopatía e infusiones de plantas medicinales	31
● Notas	32

Mi nombre

Mi médico

fl

Mi comadrona

fl

Fecha prevista  
para el parto

4

## Segundo trimestre

Visitas médico

Visitas comadrona

## Primer trimestre

Visitas médico

Visitas comadrona

## Tercer trimestre

Visitas médico

Visitas comadrona

Ser madre en la antigüedad era el principal cometido en la vida de la mujer. La antropología nos muestra que todas las civilizaciones y grupos sociales han dado a los ritos de iniciación en la adolescencia y las fiestas de desposorio un papel de hilo conductor, preámbulo de la fecundación, del embarazo y de la nueva vida, verdadera meta de todo el proceso.

Hoy en día hay otros valores que contribuyen al sentido de la vida, de modo que una mujer puede sentirse realizada sin llegar a la maternidad. Sin embargo, este privilegio con que la naturaleza ha dotado a la mujer no ha cedido en importancia.

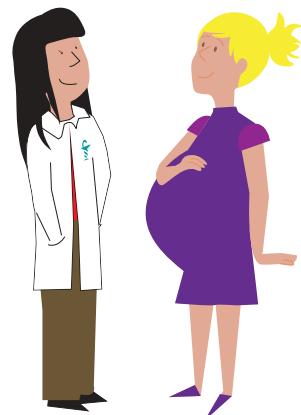
En nuestra sociedad, el tiempo destinado a la preparación de un proyecto es clave para determinar el éxito del mismo. Cuando se trata del proyecto de la maternidad el criterio no cambia y es bueno prepararla convenientemente por varias razones:

- Porque la naturaleza va a hacer tantas modificaciones en el organismo que es necesario tomar el tiempo y el interés en conocerlas y asimilarlas a fin de poder disfrutarlas.
- Porque la ciencia ha ido descubriendo las relaciones que existen entre el grado de salud de la madre y el desarrollo y salud futura del hijo.
- Porque la alimentación incide de modo determinante tanto en el estado de salud de la mamá como de su futuro hijo y en consecuencia, muchos problemas pueden ser prevenidos adecuándola.

Durante los primeros dos años de vida el ser humano sufre cambios físicos y morfológicos muy importantes. La nutrición es fundamental en este proceso, no sólo porque debe satisfacer las elevadas necesidades energéticas y nutricionales de este periodo, sino también porque puede influir de una forma decisiva en el desarrollo y en la salud del individuo a corto e incluso a largo plazo.

Por lo tanto, la nutrición del lactante y del niño de corta edad no es sólo una cuestión que aplicar a la edad pediátrica, sino que tiene también repercusiones sobre la medicina preventiva del adulto.

Es pues, nuestro deseo, acompañar a la futura mamá en esta etapa tan importante de su vida para aconsejarla y orientarla en todos aquellos temas relacionados con la alimentación que pueden hacer que su embarazo sea satisfactorio y saludable tanto para ella como para su bebé.



# Necesidades nutritivas de la mamá embarazada

La dieta debe ser equilibrada, variada, agradable y debe aportar los nutrientes necesarios para el mantenimiento y desarrollo de las funciones corporales, que es la mejor preparación para tu embarazo.



Composición de macronutrientes del cuerpo humano

Proteínas

Grasas

Hidratos de carbono

Agua

Dieta equilibrada  
(Proporción de macronutrientes)

Es importante beber de 2 a 2,5 litros de líquidos diarios.



6

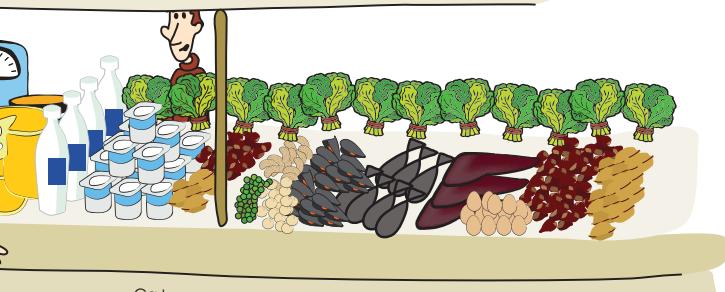


Tipo alimento	Ácido fólico	Vitamina A	Hierro	Calcio	Yodo	Omega 3	Fibra
Frutas, verduras y hortalizas	●			●			●
Cereales				●	●		●
Legumbres	●		●	●	●		●
Frutos secos	●		●	●		●	●
Leche y derivados		●		●			
Huevos	●	●	●				
Carnes			●				
Pescados				●	●	●	

7

## Calcio

## Hierro



Garbanzos	Leche	Carne	Mejillones
Soja	Yogur	Hígado	Legumbres
Espinacas	Queso	Huevos	Frutos secos
Escarola	Frutos secos	Pescado	
Sardinas			

## Yodo

Pescado  
de mar  
Mariscos  
Sal marina



# ¿Me alimento adecuadamente?

- 1 Número de ingestas diarias

2      3      4      5      6      7      8

(señala con un círculo las veces que comes algo durante el día y señala con un cuadrado el número de veces que te sientas a comer)

- 2 ¿Cuántas horas pasan entre una y otra ingesta?

1 2 3 4 5

(indica el mínimo y el máximo de horas)

- 3 Escribe los cinco alimentos objeto de tus preferencias

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Escribe los cinco alimentos que menos te apetecen

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



#### 4 Rellena el cuadro

Antes de empezar la sesión

- 1 Escribe día a día todo lo que has ingerido durante tres días.
- 2 Traslada a la tabla los datos de lo que has comido, señalando con una cruz o anotando el número de veces que has consumido cada tipo de alimentos.
- 3 Suma y divide por tres cada resultado.

Al finalizar la sesión (o en casa si no ha habido tiempo)

- 4 Compáralo con las frecuencias recomendadas por tu farmacéutico.
- 5 ¿Qué alimentos están por defecto? ¿Cuales están presentes en exceso? ¿Cuales están dentro de los límites normales?
- 6 Resumen y conclusión para tu caso particular: qué debes potenciar, qué debes limitar, qué hábito es el más correcto.

Tipo alimento	Día 1	Día 2	Día 3	Promedio
Frutas Hortalizas Verduras Patatas				
Cereales Pasta Arroz Pan				
Legumbres Alubias, garbanzos, guisantes, habas, lentejas, soja				
Frutos secos Almendras, avellanas, nueces, piñones, pistachos				
Leche Queso Yogur				
Pescado Carne Huevos				

# Dieta recomendada durante el embarazo

## Ejemplos de dieta tipo



## La importancia de las vitaminas y los minerales

Las vitaminas son elementos que el organismo no puede sintetizar pero que son necesarios en la dieta, al igual que los minerales. Se encuentran ampliamente distribuidas en los alimentos con lo que una dieta suficiente, variada y equilibrada cubre de modo satisfactorio sus necesidades. Sin embargo se debe poner especial cuidado en cubrir estas demandas en el periodo de preparación al embarazo.

### Se recomienda...

- Ingerir ácidos grasos poliinsaturados omega-3 como mínimo 200 mg/día.
- Asegurar el consumo de cereales, frutas, verduras y legumbres.
- Realizar cinco comidas al día.

La deficiencia de vitaminas y minerales pueden causar retraso del crecimiento intrauterino y anomalías congénitas.

El ácido fólico es un nutriente básico para la actividad celular, por lo que las mujeres embarazadas deben tomarlo en ingestas adicionales.

- Las vitaminas son nutrientes esenciales para la vida, de especial importancia en la etapa preconcepcional



Vitamina A  
(Retinol)



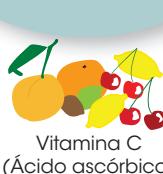
Vitamina D  
(Calciferol)



Vitamina E  
(Tocoferol)



Vitamina K  
(Naftoquinona)



Vitamina C  
(Ácido ascórbico)



Vitamina B<sub>1</sub>  
(Tiamina)



Vitamina B<sub>2</sub>  
(Riboflavina)



Vitamina B<sub>6</sub>  
(Piridoxina)



Vitamina B<sub>12</sub>  
(Cianocobalamina)



Vitamina B<sub>3</sub>  
(Niacina)



Vitamina B<sub>9</sub>  
(Ácido fólico)



Vitamina B<sub>5</sub>  
(Ácido pantoténico)



Vitamina B<sub>7</sub> o B<sub>8</sub>  
(Biotina)

- Los minerales son indispensables para la protección del organismo frente a las infecciones



Calcio (Ca)



Magnesio (Mg)



Cobre (Cu)



Manganoso (Mn)



Yodo (I)



Potasio (K)



Hierro (Fe)



Fósforo (P)



Sodio (Na)



Cromo (Cr)



Zinc (Zn)



Cloruro (Cl<sup>-</sup>)

# ¿Cómo va a aumentar mi peso?

Componentes del aumento de peso medio durante el embarazo

## Producto de la concepción Tejidos maternos (sin tejido graso)

Feto 3.400 g

Líquido extracelular 1.680 g

Líquido amniótico 800 g

Útero y mamas 1.375 g

Placenta 650 g

Sangre 1.250 g

**Subtotal 4.850 g**

**Subtotal 4.305 g**

Grasa corporal de la madre

Depósito de grasa 3.350 g

Aumento total de peso  
**12.500 g**

## Primer trimestre

Semana 0 a 4

Semanas 5 a 8

Semanas 9 a 12

## Segundo trimestre

Semanas 13 a 16

Semanas 17 a 20

Semanas 21 a 24

## Tercer trimestre

Semanas 25 a 28

Semanas 29 a 32

Semanas 33 a 36

Semanas 37 a 40

# ¿Qué cambios voy a experimentar?

**Glándula mamaria**  
Aumento del tamaño  
cambios y oscureci-  
miento del pezón.

**Piel**  
Aumento de la pig-  
mentación, mayor  
transpiración y secre-  
ción de grasa.

**Sistema digestivo**  
Aumento de la absor-  
ción de nutrientes.  
Náuseas y vómitos  
los primeros meses,  
tendencia al estre-  
ñimiento, ardores al  
final del embarazo.

**Sistema reproductor**  
Ausencia del ciclo  
menstrual, desarollo  
del útero y la placenta.

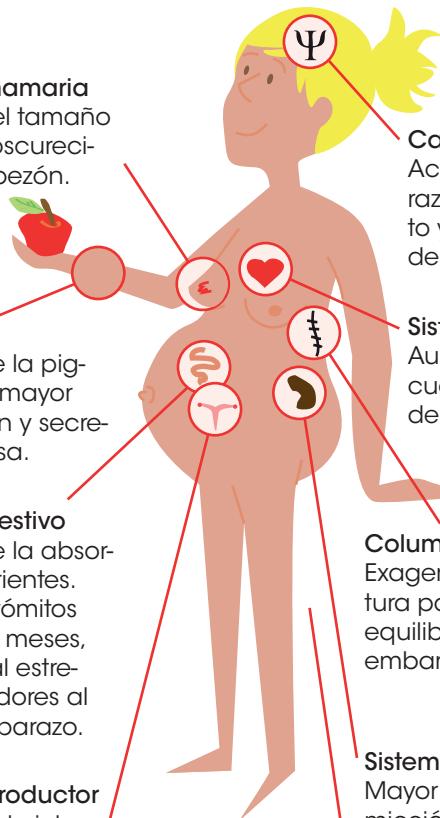
**Cambios psicológicos**  
Aceptación del emba-  
razo, ansiedad al par-  
to y posible depresión  
después del parto.

**Sistema circulatorio**  
Aumento de la fre-  
cuencia cardiaca y  
de la presión arterial.

**Columna vertebral**  
Exageración de la curva-  
tura para compensar el  
equilibrio: "orgullo de la  
embarazada".

**Sistema renal**  
Mayor frecuencia de  
micción.

**Aumento de peso**



# Primer trimestre

## Semana 0 a 4...

- Visitas con mi médico y/o comadrona



Atención  
a la ingesta  
de ácido  
fólico.

*Mi bebé mide aproximadamente 3 milímetros*



# Semana 5 a 8...

- Visitas con mi médico y/o comadrona

15

Recuerda la  
importancia de  
beber de 2 a 2,5  
litros de agua  
al día.



*Mi bebé mide aproximadamente 2,5 cm*



# Semana 9 a 12...

- Visitas con mi médico y/o comadrona

16



Recuerda  
la importancia  
de ingerir líquidos  
como zumos,  
infusiones, agua  
o bebidas con  
sales minerales.

Mi bebé mide aproximadamente 6,5 cm y pesa unos 15 g



# Segundo trimestre

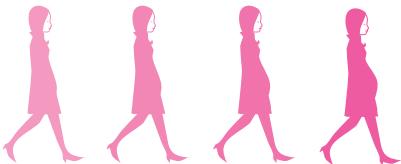
## Semana 13 a 16...

- Visitas con mi médico y/o comadrona

Atención  
a la ingesta  
de hierro.

17

*Mi bebé mide aproximadamente 15 cm y pesa unos 70 g*



# Semana 17 a 20...

- Visitas con mi médico y/o comadrona

18

Las infusiones de plantas medicinales pueden aliviar pequeños problemas.



Mi bebé mide aproximadamente 20 cm y pesa unos 250 g



# Semana 21 a 24...

- Visitas con mi médico y/o comadrona

19

Recuerda  
la importancia  
de ingerir líquidos  
como zumos,  
infusiones, agua  
o bebidas con  
sales minerales.



*Mi bebé mide aproximadamente 27 cm y pesa entre 550 y 650 g*



# Tercer trimestre

## Semana 25 a 28...

- Visitas con mi médico y/o comadrona

Atención  
a la ingesta  
de hierro y  
calcio.

20

*Mi bebé mide aproximadamente 35 cm y pesa alrededor de 1 kg*



# Semana 29 a 32...

- Visitas con mi médico y/o comadrona

21

La ingesta de  
leche aporta  
vitaminas y  
minerales.



*Mi bebé mide entre 38 y 42 cm y pesa entre 1,5 y 2 kg*



# Semana 33 a 36...

- Visitas con mi médico y/o comadrona

Recuerda la  
importancia de  
beber de 2 a 2,5  
litros de agua  
al día.



22

*Mi bebé mide entre 40 y 48 cm y pesa entre 2,5 y 3 kg*



# Semana 37 a 40...

- Visitas con mi médico y/o comadrona

23

La ingesta de  
leche aporta  
vitaminas y  
minerales.



*Mi bebé mide entre 48 y 53 cm y pesa de 3 a 4,5 kg*



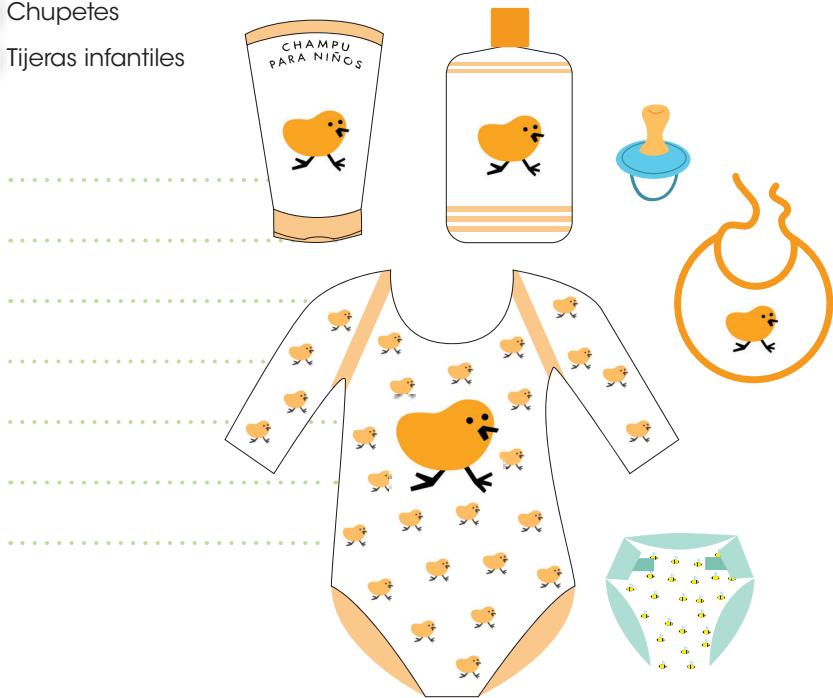
# La canastilla para mi bebé

## Canastilla para mi bebé

- Pañales
- Gel de baño
- Champú
- Loción corporal hidratante
- Bálsamo para el culito
- Colonia
- Toallitas húmedas
- Cepillo para el pelo
- Suero fisiológico
- Gasas estériles
- Alcohol 70°
- Termómetro
- Chupetes
- Tijeras infantiles

## y para mí...

- Pezonera
- Sujetadores de lactancia
- Protectores mamarios
- Crema hidratante para los pezones
- Compresas
- Braguitas desechables
- Camisones abiertos



# Recuperación de la mamá tras el parto

- El puerperio es el periodo que comprende las cuatro semanas posteriores al parto durante las cuales tu organismo comienza a volver a la normalidad:

**Útero y vagina**  
recuperan su tamaño normal entre 8 y 112 días después del parto.

**Menstruación**  
Suele aparecer entre 10 y 16 semanas después del parto pero si das el pecho puede retrasarse mucho más.

- Tras el parto, los loquios o sangrados pueden durar hasta 5 semanas.
- Es importante cuidar la piel al máximo para recuperar su elasticidad y evitar las estrías.
- El ejercicio físico es fundamental en todo momento para la recuperación tras el parto.

25

## La alimentación

Para recuperarse tras el parto y alimentarse adecuadamente si la mamá amamanta a su bebé...



- La dieta debe ser variada y equilibrada.
- Se tiene que comer de todo, sin abusar de nada.
- No son recomendables hábitos como el tabaco, el alcohol y el café en exceso.
- Es importante beber de 2 a 2,5 litros de líquidos diarios.



# Mi bebé...

Se llama...

Ha nacido el día

Pesa...

A las

Mide...

En el hospital

	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses
Poliomielitis	VPI <sub>1</sub>	VPI <sub>2</sub>	VPI <sub>3</sub>			VPI <sub>4</sub>
Difteria Tétanos Perfusis	DTP <sub>1</sub>	DTP <sub>2</sub>	DTP <sub>3</sub>			DTP <sub>4</sub>
<i>Haemophilus influenzae</i> B	Hib <sub>1</sub>	Hib <sub>2</sub>	Hib <sub>3</sub>			Hib <sub>4</sub> opcional
Sarampión rubeola parotiditis				TV <sub>1</sub> (c)		
Hepatitis B	VHB 3 dosis 0, 2 y 6 meses (e)					
Meningitis meningocócica C	M <sub>1</sub>	M <sub>2</sub>	M <sub>3</sub> (f)			
Varicela						
Papilomavirus						

(a) Se puede contemplar la posibilidad opcional de una quinta dosis que, en caso que se estime necesario, será administrada entre los 4-6 años de edad.

(b) Se aconseja proceder a la revacunación cada 10 años.

(c) En situación de especial riesgo, una dosis a los 9 meses o antes.

(d) Niños que no hayan recibido la segunda dosis antes de los 6 años.

(e) Pueden considerarse otras pautas: 0, 1 y 6 meses ó 2, 4 y 6 meses, según CCAA.

(f) Para algunas vacunas comercializadas sólo se requieren 2 dosis (2, 4 meses).

(g) Sólo en aquellos casos en los que no hayan pasado la varicela.

# Calendario de vacunaciones

27

3 años	4 años	6 años	10 años	11 años	13 años	14 años	16 años
	VPI <sub>5</sub> (a)						
	DTP <sub>5</sub> o DT					Td (b)	
TV <sub>2</sub>				TV (d)			
			VHB 3 dosis				
			Varicela 1 dosis (g)				
			VPH 3 dosis				



# Ventajas de la lactancia materna

## Para el bebé...

- Está adaptada nutricionalmente.
- Protege frente a enfermedades infecciosas.
- Reduce el riesgo de alergias.
- Favorece un correcto desarrollo mandibular.
- Favorece el desarrollo afectivo y emocional entre madre e hijo.

## Para la mamá...

- Disminuye la hemorragia después del parto.
- Menor incidencia de depresión posparto.
- Mayor rapidez en la recuperación del peso.
- Puede disminuir el riesgo de cáncer ovárico y de mama.
- No supone gasto económico.
- No precisa ningún tipo de preparación.

# ¿Cuánto tiempo tiene que estar el bebé al pecho?

- Cuanto más frecuente y precoz sea la estimulación del pezón mayor será la producción y duración de la lactancia materna.
- El 90% de la leche del pecho fluye en los primeros 4' así que es suficiente con 10' o 15'.
- La concentración grasa de la leche es mucho mayor al final de la tetada.

Bebé nutrido: un pecho en cada tetada.

Bebé obeso: 4' de un pecho y 2' o 3' del otro.

Bebé vomitador: 4' a 5' de cada pecho.

# Las fórmulas infantiles

Las fórmulas infantiles se elaboran a partir de leche de vaca modificada, para asemejarse lo más posible a la leche materna.

Son la alternativa para aquellas madres que no pueden alimentar a sus hijos con leche materna.

Hay tres grupos de fórmulas infantiles:



De inicio  
Hasta los  
6 meses



De  
continuación  
De 6  
hasta 12-18  
meses

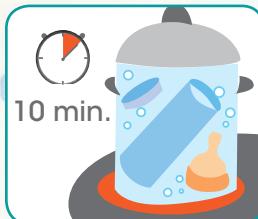


De  
crecimiento  
De 12 meses  
hasta 2-3  
años

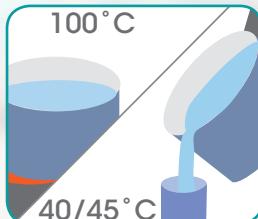
## Preparación de biberones



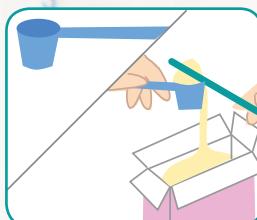
1 Lavarse las manos.



2 Hervir con agua el biberón, la tetina y la rosca durante 10 minutos.



3 Verter la cantidad precisa de agua potable hervida en el biberón esterilizado y dejarla atemperar. Se puede usar también agua envasada directamente.



4 Añadir al biberón las medidas rasas de leche.



5 Cerrar el biberón y agitar hasta su completa disolución.



6 Comprobar temperatura en la muñeca.

# Homeopatía



En el embarazo los tratamientos farmacológicos están muy limitados, por ello los medicamentos homeopáticos, por su buen perfil de tolerancia y seguridad demostradas en las investigaciones realizadas, pueden ser una buena opción para la mujer embarazada, así como en la lactancia y en los niños de cualquier edad a contemplar por su ginecólogo o pediatra.

Entre las principales indicaciones en el embarazo se encuentran: náuseas y vómitos, trastornos digestivos leves (hiperacidez, aerofagia, estreñimiento), trastornos circulatorios leves (pesadez de piernas, hemorroides), trastornos leves del aparato respiratorio (resfriados, faringitis) y trastornos del sueño e intranquilidad.

Asimismo, es cada vez más frecuente que las matronas y ginecólogos aconsejen los medicamentos homeopáticos para la preparación al parto, con el fin de ayudar a mejorar el proceso, disminuir las complicaciones y favorecer una recuperación más rápida.

31

## Infusiones de plantas medicinales



Las infusiones de plantas medicinales pueden ayudar a reducir los síntomas más comunes durante el embarazo y la lactancia:

Molestias digestivas y gases	Dificultades para conciliar el sueño	Resfriados, tos y congestión nasal
Manzanilla	Rooibos	Hinojo
Menta	Tila	Malva
Anís verde	Flores de azahar	Saúco
Hinojo	Melisa	Tila
Melisa	Pasiflora	Tomillo



## Notas

Consulte con su farmacéutico para conocer más sobre una correcta alimentación

Esta campaña se ha realizado con la colaboración de:



LABORATORIOS  
**BOIRON**  
www.boiron.es



Plan  
reconocido  
de interés sanitario  
por el Ministerio de  
Sanidad y Política  
Social

Más información en

**[www.portalfarma.com](http://www.portalfarma.com)**

