



Etapas de la mujer



Embarazo

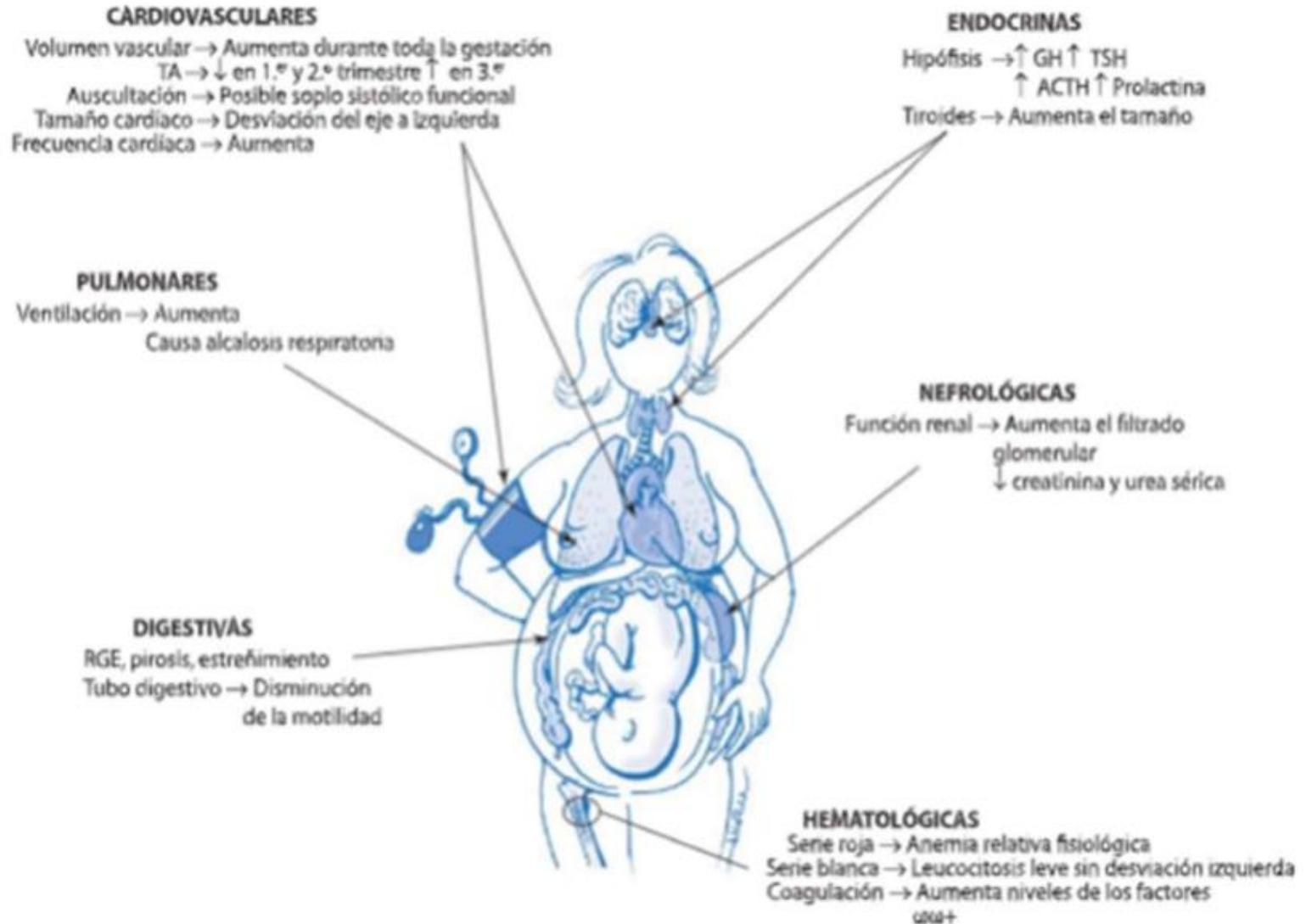
La importancia de los 1000 primeros días.



ESTRÉS,
INFLAMACIÓN,
OBESIDAD,
MALNUTRICIÓN,
MEDICAMENTOS

Todo lo que pasa en esos primeros 1000 días condiciona mi probabilidad de enfermarme

Cambios en el embarazo





Embarazo

Es esencial que la madre se encuentre en un buen estado nutricional antes de la concepción y durante todo el periodo de la gestación.

Requiere un aumento de las exigencias energéticas diarias:

100-300 kcal

Reducir tóxicos.

Actividad física.

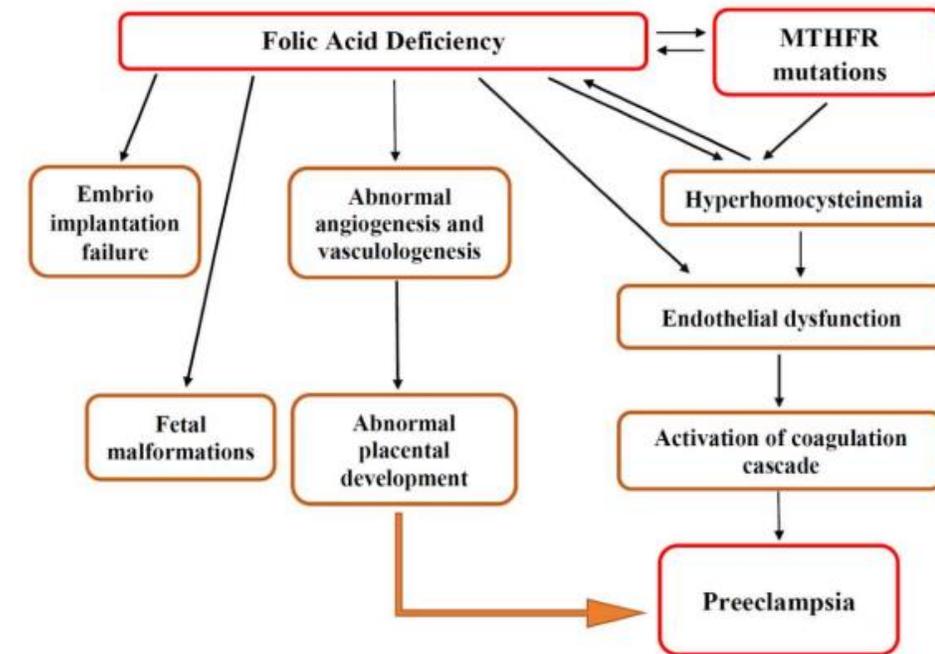
Nutrientes en el embarazo

ÁCIDO FÓLICO (VIT B9)

Se debe tomar antes de la concepción (400 mcg).

Riesgos en deficiencia de ácido fólico

Riesgos maternos	Riesgos fetales
Depresión postparto Psicosis puerperal Alteraciones neurológicas Anemia megaloblástica Preeclampsia Riesgo trombótico	Defectos del tubo neural: espina bífida, labio leporino, encefalocele... Aborto Prematuridad Retraso psicomotor



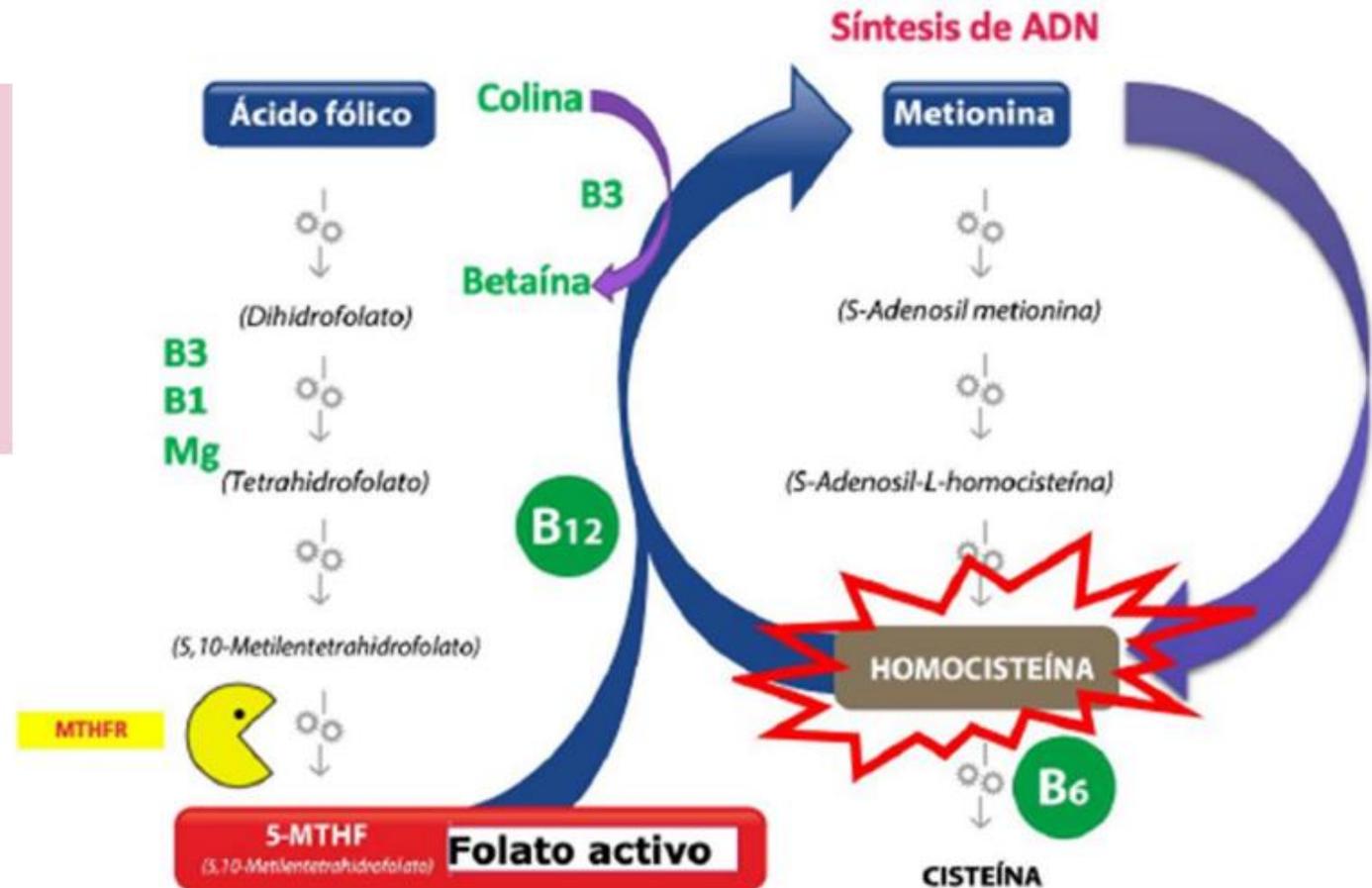
ÁCIDO FÓLICO (VIT B9)

Consejos:

- Mejor suplementar con la forma metilada
- Se puede complementar con vit B + Mg + colina

DATO:

Se ha visto que la forma no metilada se puede acumular en mujeres con polimorfismos y dar problemas a nivel de SI y de síntesis de ADN.





DHA

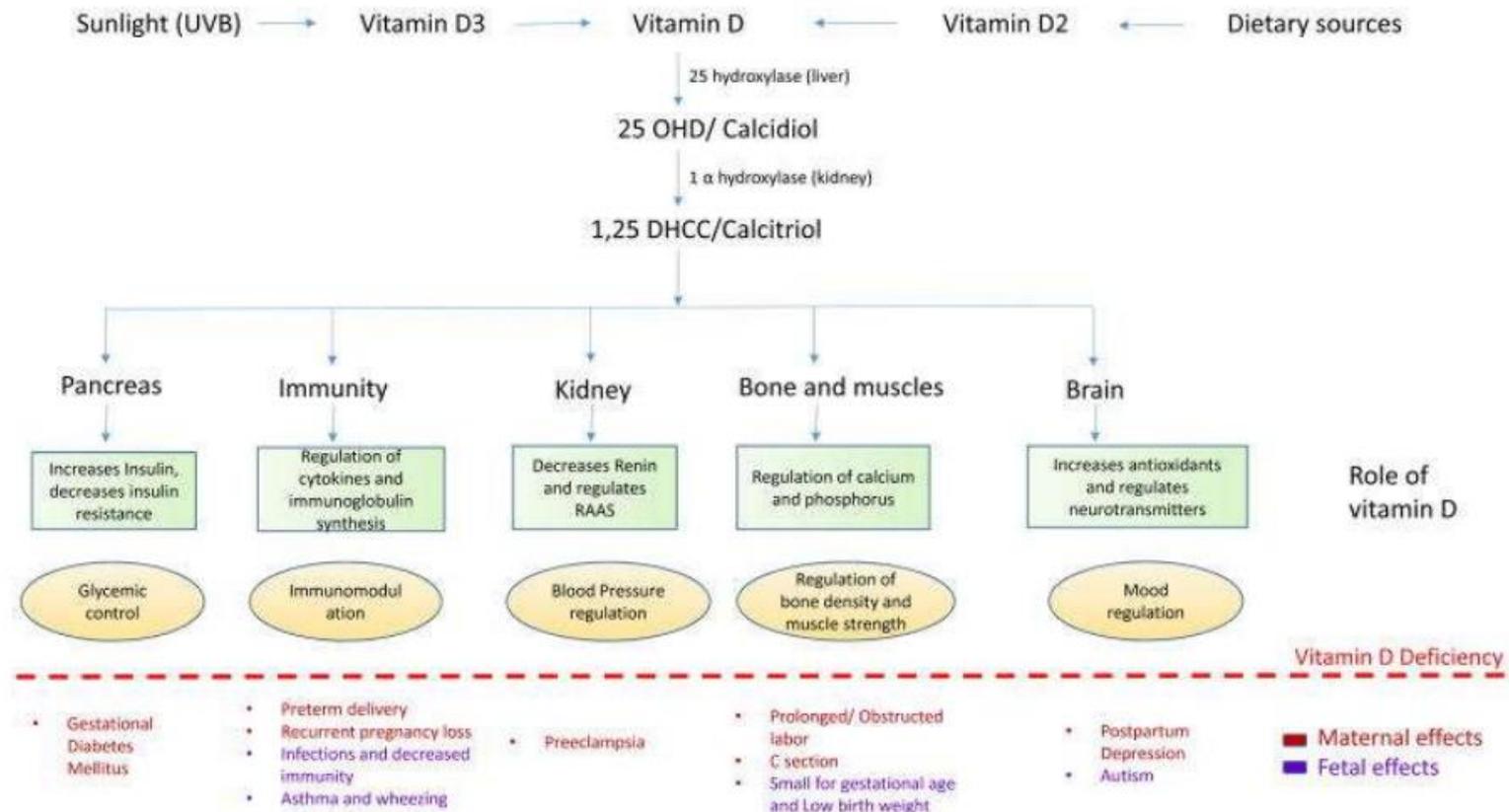
El desarrollo cerebral necesita ácido araquidónico (w6) y DHA (w3).

Recomendaciones dietéticas

- Llegar al embarazo con buenas dosis de DHA, sino suplementar ya antes
- Suplementación entre 1-2 g de DHA especialmente 2ndo y 3r trimestre embarazo
- Suplementación entre 1-2 g de DHA durante toda la lactancia

VITAMINA D

Las bajas concentraciones de vitamina D en la sangre de las embarazadas se han asociado con complicaciones del embarazo.





VITAMINA D

Revisión Cochrane 2019:

Administrar a las embarazadas suplementos de vitamina D sola probablemente reduzca el riesgo de preeclampsia, diabetes gestacional y bajo peso al nacer, y podría reducir el riesgo de hemorragia posparto grave. Puede tener una influencia escasa o nula en el riesgo de tener un parto prematuro de <37 semanas de gestación

Valores funcionales > 50 ng/dl.

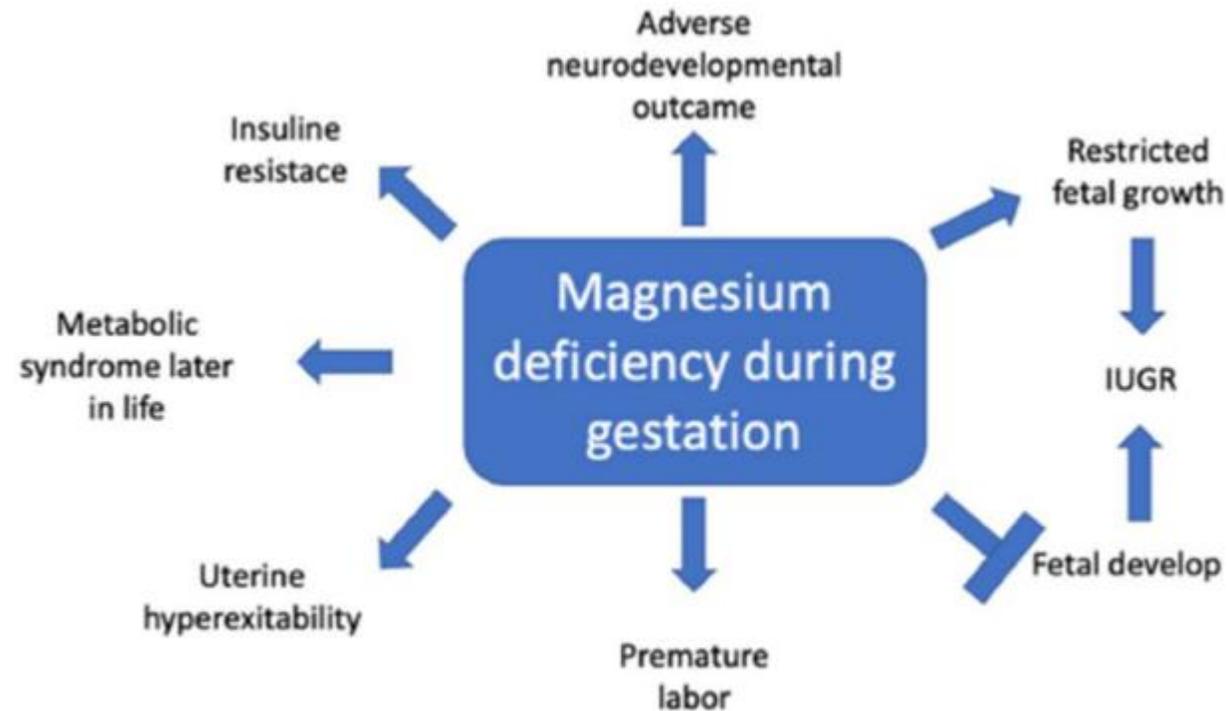
Suplementar fórmulas en aceite y tomar el sol.



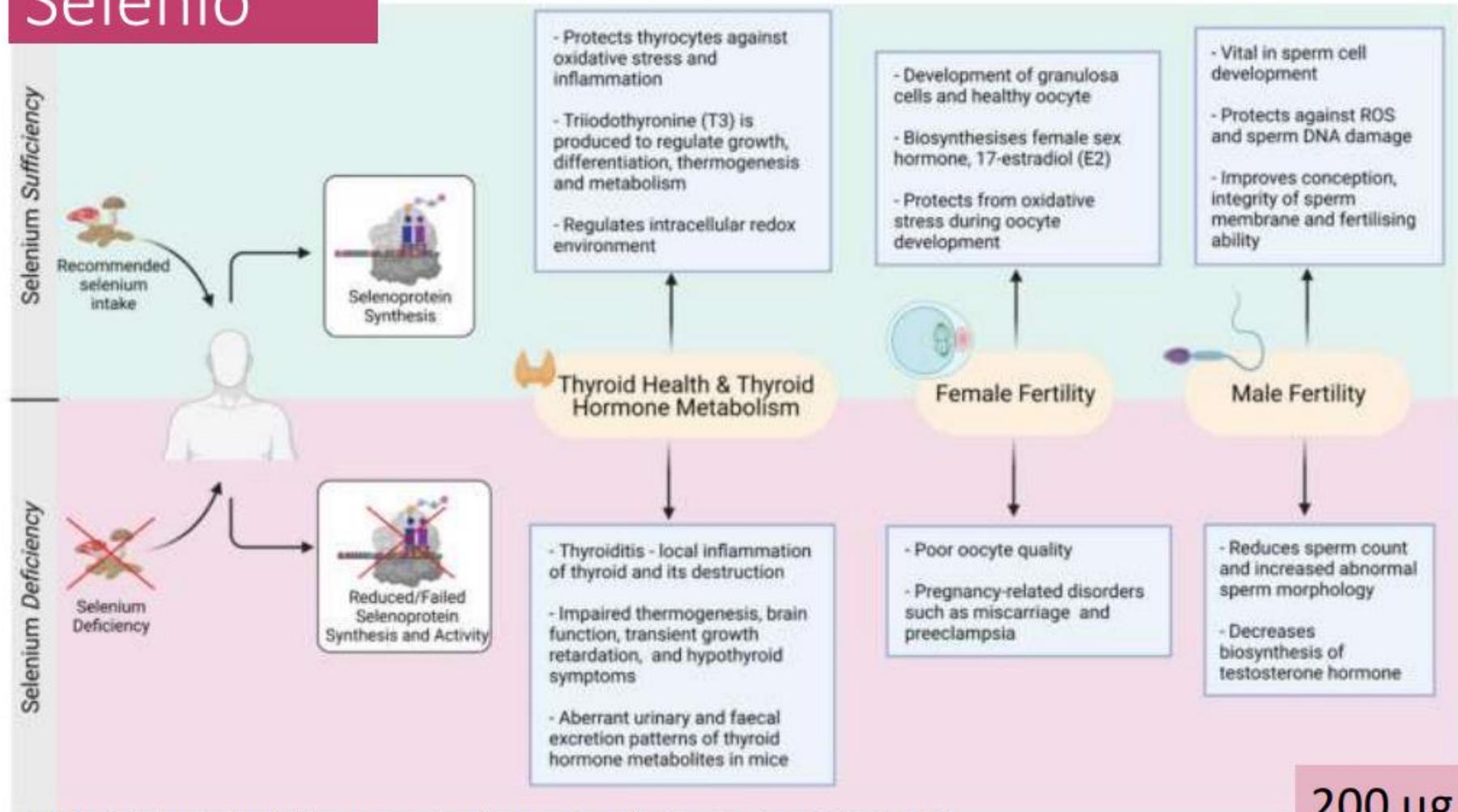
Magnesio

Es común tener deficiencia de magnesio.

Rango funcional $>2,2$ mg/dl



Selenio

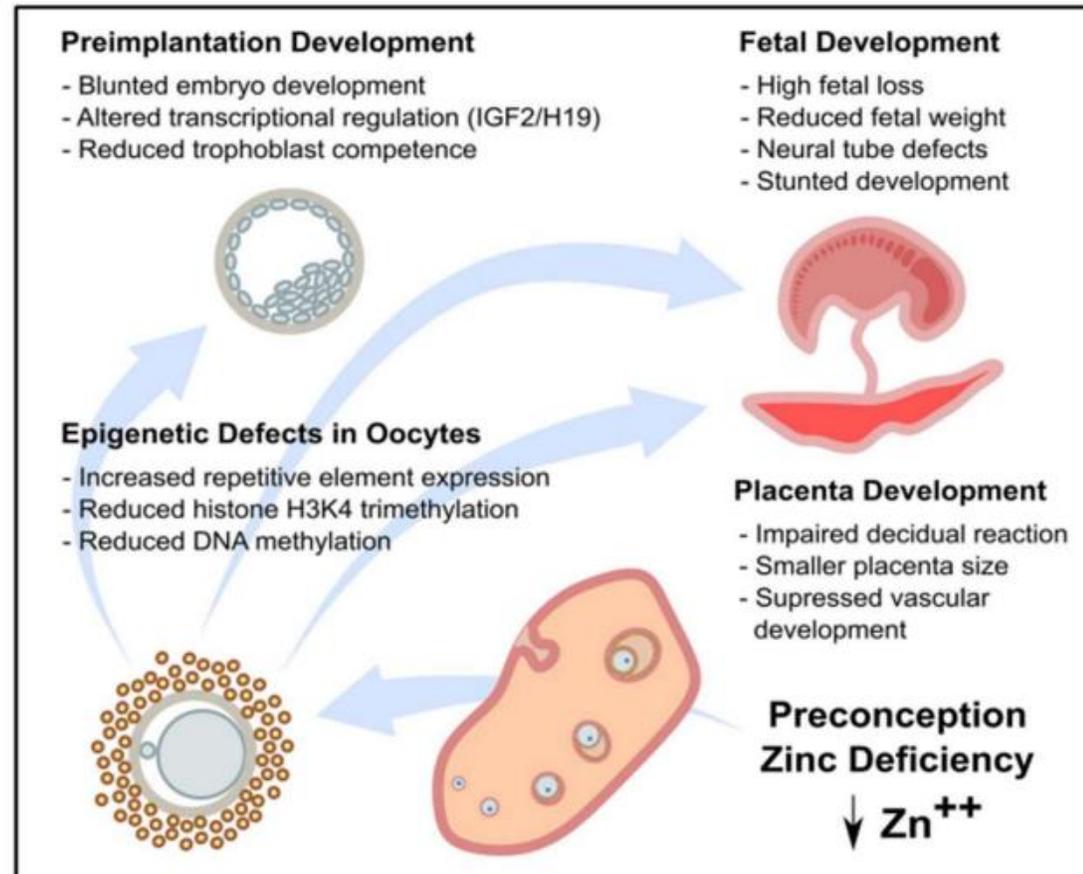


Role for Selenium in Metabolic Homeostasis and Human Reproduction. Nutrients 2021, 13, 3256

200 µg/dia

Zinc

Nivel deseable en sangre: $> 100 \mu\text{g}/\text{dl}$





Microbiota

La microbiota intestinal de las futuras madres está vinculada a su alimentación durante el embarazo, la cual influirá en la composición de la comunidad microbiana de los bebés y en el desarrollo del niño durante sus primeros 18 meses de vida.

GUT MICROBES
2020, VOL. 11, NO. 4, 962–978
<https://doi.org/10.1080/19490976.2020.1730294>



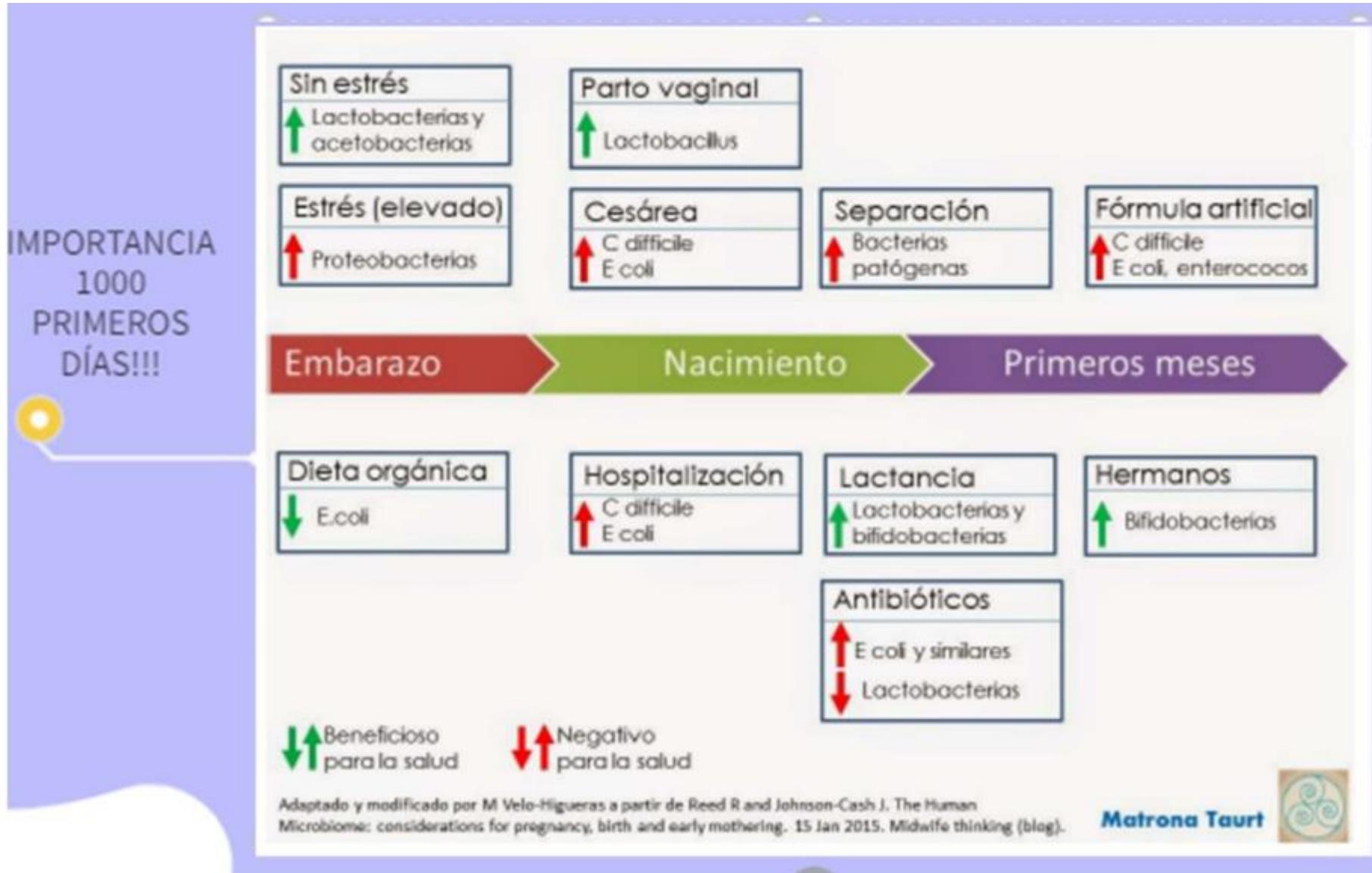
RESEARCH PAPER

OPEN ACCESS Check for updates

Distinct maternal microbiota clusters are associated with diet during pregnancy: impact on neonatal microbiota and infant growth during the first 18 months of life

Izaskun García-Mantrana ^{a*}, Marta Selma-Royo ^{a*}, Sonia González ^b, Anna Parra-Llorca^c, Cecilia Martínez-Costa^{d,e}, and María Carmen Collado ^a

Microbiota





Tóxicos

Los niños nacen con más de 300 sustancias de síntesis en el cuerpo.

Se han relacionado algunas patologías con mayor presencia de algunos aditivos.

La exposición al disruptor endocrino químico bisfenol A durante el embarazo puede causar daño oxidativo, problemas neurológicos o enfermedades cardiometabólicas.



Surtido embarazo

- Jengibre en polvo o cápsulas
- Antirreflujo/ ardor
- Laxantes tipo enemas
- Gel piernas cansadas
- Faja lumbar, cremas antiinflamatorias
- Protector solar
- Arándano rojo
- Suplemento embarazo: ácido fólico, vit d, mg, se, dha, yodo (sal yodada)
- Probiótico bucal, pasta y colutorio encías
- Glucómetro
- Dermoanalizador: manchas
- Tiras análisis orina
- Servicio nutrición
- Analizador vitamina D
- reducir estrés



Lactancia

La leche materna sale de la glándula mamaria.
Su contenido es distinto según la hora del día.
Se adapta a las necesidades del bebé.

Composición: Microbiota H2O Proteínas Vitaminas Minerales
Hormonas Ig Enzimas ácidos grasos lactoferrina
oligosacáridos



Propuesta by Regenera:

- Leche de cabra (tipo Holle)
- L-Glutamina en polvo 1,5gr repartido en tres biberones
- 1 perla de omega 3: aprox 200mg EPA-200mgDHA repartidos en 2 biberones
- 1/2 cápsula de lactoferrina repartida en 2 biberones 75mg en total primeros 2 meses. A partir de 3 meses 1 cápsula repartida en 3 biberones 150mg en total
- Vitamina D3 en gotas: 2 gotas repartidas en 2 biberones (400UI)
- Probiótico: Bacteri Infantis de bonusan 1 sobre repartido en 3 biberones



Suplementación en lactancia

Los 4 IMPRESCINDIBLES:

- DHA: 1-2g
- Vit D
- Multivitamínico
- Probióticos

Valorar:

- Melatonina
- Glutamina
- Antioxidantes
- Alimentación saludable



Servicios

- DOULA
- SERVICIO NUTRICIÓN
- ANÁLISIS VITAMINA D
- MAX PULSE
- TEST MICROBIOTA
- e-lactancia.org
- PREPARACIÓN AL PARTO (pack imprescindibles)
- Recordatorio vacunas
- Pesaje y seguimiento bebé
- Dermoanalizador



Mastitis

Se calcula que la mastitis afecta entre el 3-33% de las madres lactantes.

La mayoría son subagudas o subclínicas. Pero un 10% son agudas provocadas por *Staphylococcus aureus* que da efectos sistémicos.

Consideraciones:

- No es necesario dejar la lactancia
- Tratar con antibiótico cuando sea necesario (se debería hacer un cultivo de la leche pero no es la práctica habitual)
- En muchos casos resolvemos con:
 - Probióticos: *Lactobacillus fermentum* o *salivarius*
 - + alimentación + bajar estrés



Menopausia

- Riesgo cardiovascular
- Colesterol, HTA
- Nutrición
- Incontinencia
- Alimentación complementaria
- Ortopedia
- Colágeno, cúrcuma, vit C, condroitina
- omegas
- intestino-mucosas detox
- gel y cremas hidratantes cuerpo e íntimas
- cremas de estrógenos
- energizantes
- Eje HPA
- memoria, atención
- control del peso
- dermo (glicación)