

Embarazo, Lactancia y Salud Ósea

Beneficios para la Mamá y el Bebé

La mamá absorbe la Vitamina D de



Sol



Dieta



El feto depende de la Vitamina D

Sistema
inmune



Pulmones



Huesos



La **deficiencia** de vitamina D se ha asociado con un **riesgo cuatro veces mayor** de **cesárea** en el primer nacimiento.

La vitamina D regula el calcio en el cuerpo, lo que es importante para reducir el riesgo de hipertensión y preeclampsia de la madre.

Vitamina D

Las fuentes ricas en vitamina D incluyen el pescado azul (salmón, caballa, atún, sardinas), las yemas de huevo, las setas y la carne.

Las pruebas han demostrado que unos niveles adecuados de vitamina D pueden prevenir múltiples **trastornos óseos** como el raquitismo en los niños y la osteoporosis en los adultos.

Durante el embarazo, las mujeres producen más **estrógenos**, una hormona que **protege los huesos**.

Es **difícil diagnosticar** cuando es necesaria la **suplementación con Vitamina D** debido a que hay mucha información contradictoria. Pero los **factores de riesgo clave** son la pigmentación de la piel, la obesidad y la reducción en la exposición a la luz solar. Los profesionales de la salud deben confiar en la **identificación** de los grupos de mayor riesgo.



Calcio

Los **alimentos ricos en calcio** incluyen la leche, el queso, el yogur, las verduras verdes, los garbanzos, las sardinas enlatadas, el tofu...

Las mujeres **embarazadas absorben mejor el calcio** de los alimentos y suplementos.

Las madres lactantes pueden perder entre el **3 y el 5% de masa ósea** debido a la mayor necesidad de calcio del bebé. Las madres deben saber que **cualquier masa ósea perdida** durante el embarazo se recupera de forma normal en los meses posteriores al parto (o en los meses posteriores a la interrupción de la lactancia).

La OMS recomienda la administración de **suplementos de calcio** a las mujeres embarazadas con **dietas bajas en calcio** para prevenir la **preeclampsia**. Se recomienda la suplementación diaria de calcio (1,5 g-2,0 g)

Lansinoh.