

Educación nutricional en el embarazo

Merino L, Casalilla M.P

Introducción

El estado nutricional de la mujer cuando se queda embarazada y durante el embarazo puede tener una influencia importante en los resultados sanitarios del feto, el lactante y la madre.

Una ingesta dietética deficiente así como un aumento de peso excesivo durante el embarazo pueden provocar resultados maternos y perinatales adversos.

Por lo tanto, el asesoramiento a las mujeres sobre su dieta y la provisión de suplementos alimentarios durante el embarazo pueden ayudar al feto a crecer y a alimentarse y a la madre a disfrutar de su embarazo sin complicaciones añadidas.

Resultados

Las mujeres que tienen una ganancia excesiva de peso presentan mayor riesgo de parto prematuro, cesárea, retención extra de peso después del parto.

El bajo peso materno contribuye a la restricción del crecimiento fetal, lo que aumenta el riesgo de morbi-mortalidad neonatal y retraso de crecimiento en los niños hasta los dos años de edad.

Proporcionar asesoramiento nutricional durante el embarazo puede mejorar significativamente la ganancia de peso gestacional en 0.45Kg, las embarazadas con apoyo nutricional ganan menos peso durante el embarazo, el riesgo de anemia se reduce al final del embarazo en un 30%, el peso del RN al nacer es mayor (100gr más aproximadamente) y se reduce el riesgo de parto prematuro en un 19%.

El uso de suplementos nutricionales como por ejemplo calcio, ácido fólico, hierro o zinc, usados junto a una dieta equilibrada, también disminuyen el riesgo de parto prematuro y el bajo peso al nacer de los RN.

Objetivos

- Analizar el papel de la nutrición de la mujer gestante y su influencia en el feto.
- Conocer la eficacia de la educación nutricional durante el embarazo como medida para mejorar los resultados de la madre y del feto.

Metodología

Se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica en distintas bases de datos como, Cochrane, Medline, y Pubmed. Se han utilizado como criterios de inclusión los artículos publicados en el periodo comprendido entre 2010 y 2016. Como palabras clave se han utilizado los términos “embarazo” y “nutrición”.

Conclusiones

El asesoramiento y la educación nutricional tienen un papel fundamental en la embarazada ya que con una dieta equilibrada y el uso de suplementos se consiguen mejores resultados tanto maternos como neonatales.

La matrona tiene un papel fundamental en cuanto a la educación nutricional durante el embarazo debiendo abordar el tema tanto en la consulta como en la educación maternal grupal.

Bibliografía

- Ota E, Hori H, Mori R, Tobe-Gai R, Farrar D. Educación prenatal sobre la dieta y administración de suplementos para aumentar la ingesta calórica y proteica. Cochrane Database of Systematic Reviews 2015 Issue 6. Art. No.: CD000032. DOI: 10.1002/14651858.CD000032.
- Ramakrishnan U, Imhoff-Kunsch B, Martorell R. Maternal nutrition interventions to improve maternal, newborn, and child health outcomes. Nestle Nutr Inst Workshop Ser. 2014;78:71-80. doi: 10.1159/000354942. Epub 2014 Jan 27. Review. PMID: 24504208.