

# mama por Tres

Maternidad, bebés sanos y felices

Bebés

## EL PRIMER BAÑO DEL BEBÉ



Te dejamos algunos consejos para que el primer baño de tu bebé sea un éxito. **Pág. 24**



Salud

## MANEJO DE LA FIEBRE EN NIÑOS

Conoce cómo controlar la fiebre en casa y en qué casos es necesario llamar al pediatra. **Pág. 50**



# El déficit de yodo amenaza la inteligencia de los niños

El Dr. Montesinos nos habla de la necesidad del consumo de yodo para un correcto desarrollo infantil. **Pág. 33**



# Editorial

Estimadas lectoras y lectores,

Es muy grato volver a encontrarnos en esta nueva edición. En este número, de cara al verano 2022, les traemos artículos sobre el baño del bebé, el manejo de la fiebre infantil y la importancia del consumo de yodo. También, hablaremos sobre la depresión postparto, un tema que ha cobrado relevancia a raíz de la afectación de la salud mental a dos años del inicio de la pandemia. Esperamos que esta información les sea de mucha utilidad para la crianza de sus bebés y el hermoso camino de la maternidad.

Sigamos cuidándonos, sin bajar la guardia, para que pronto podamos regresar a los eventos en vivo. Mientras tanto, continuaremos con las capacitaciones gratuitas de forma virtual, a las que podrán inscribirse libremente a través de nuestras redes sociales.

Les deseamos una Feliz Navidad y un venturoso 2022.

Un saludo,

**Fanny Ikeda** | *Directora*

Agradecimiento por las fotografías de portada y editorial al Dr. Eisten Aarón Jara Díaz.



# ÍNDICE

<b>OPINIÓN</b> La importancia de los primeros 1000 días	<b>06</b>
<b>MATERNIDAD</b> ¿Lactancia Exclusiva o Mixta?	<b>08</b>
<b>PSICOLOGÍA</b> Cómo lidiar con la depresión post parto	<b>12</b>
<b>MATERNIDAD</b> Presentación de Libro: "El Círculo"	<b>16</b>
<b>EMBARAZO</b> Combatir el estreñimiento en el embarazo	<b>18</b>
<b>PSICOLOGÍA</b> Superar el abandono durante el embarazo	<b>22</b>
<b>BEBÉS</b> Consejos para el primer baño del bebé	<b>24</b>
<b>MATERNIDAD</b> Libro educativo: "Un papá intermitente"	<b>30</b>
<b>NUTRICIÓN</b> La importancia del consumo de Yodo en los niños	<b>32</b>
<b>EMBARAZO</b> Evitar la hinchazón en las piernas en el embarazo	<b>36</b>
<b>SALUD</b> Cuidados Post Cesarea	<b>38</b>
<b>SALUD</b> La malnutrición en el embarazo	<b>42</b>
<b>EMBARAZO</b> ¿Por qué evitar el pescado crudo en el embarazo?	<b>46</b>
<b>SALUD</b> Manejo de fiebre en niños	<b>50</b>

## Directora

Fanny Ikeda

## Diseño y diagramación

Cristina Monterrey

Luciel Bejarano

## Redacción

Angie Anticona

Rayza Cubas

## Colaboración y agradecimiento

Nícida Ferreyros

Jesica Kuwae

Dr. Edwin Montesinos

Jullyane Quispe

Erika Mora

Jane Garay

## Distribución gratuita

**Impreso en:** Industria Gráfica  
Isagraph en agosto 2021.

Hecho en el Depósito Legal en la  
Biblioteca Nacional del Perú  
Nº-2010-05598

La revista **Mamá Por Tres**  
es un producto de  
**Editorial Euterpe S.R.L.**

## Publicidad a:

fanny.ikeda@mamaportres.com

Periodicidad trimestral.  
Prohibida cualquier reproducción de material  
de esta revista sin autorización del editor.





# Maddre®

*Dale lo mejor de ti*

*fórmula nutricional especialmente diseñada para cumplir con requerimientos nutricionales de la mujer en las etapas de:*

- **Pregestación**
- **Gestación**
- **Lactancia**



R.S.: A3500314N NAHRSA



R.S.: P2992314N NAHRSA



R.S.: DE-02482

#### DOSIFICACION DIARIA SUGERIDA:



#### DOSIFICACION:

**Gestantes mayores de 18 años:  
1 cápsula al día.**

No superar la dosis diaria recomendada para productos dietéticos. Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada.



# DOLORAL<sup>®</sup>

## Suspensión

La solución  
de mamá  
para la fiebre  
y el dolor



Sabor a Fresa

R.S.: EN-2007



R.S.: EN-01666



**Precauciones:** Pacientes sensibles a algún antiinflamatorio no esteroideo (AINEs). Embarazo: no se recomienda el uso de los AINEs en la segunda mitad del embarazo debido a posibles efectos en el feto. Pediatría: estudios apropiados, no han demostrado problemas pediátricos específicos que limiten su uso en niños mayores de 6 meses. **Advertencias:** Antecedentes de rinitis alérgica, urticaria o erupción cutánea inducida por ácidoacetilsalicílico u otros AINES. Puede exacerbar la anemia o los cuadros de asma. Contiene Ibuprofeno 100mg/5 mL. También disponible en gotas. Dosis: Niños menores de 2 años: consulte a su médico antes de usarlo. De 2-3 años: 1 cda (5 mL) 3 ó 4 veces a día. De 4-5 años: 1.5 cdtas (7.5 mL) 3 ó 4 veces al día. De 6-8 años: 2 cdtas (10 mL) 3 ó 4 veces al día. De 9-10 años: 2.5 cdtas (12.5 mL) 3 ó 4 veces al día. Mayores de 11 años: 3 cdtas (15 mL) 3 ó 4 veces al día.

Para mayor información, dirigirse al departamento médico:  
Av. Los Frutales 220 Ate, Lima 3 - Perú, Teléfono: 713-3333 E-mail: [direccionmedica@hersil.com.pe](mailto:direccionmedica@hersil.com.pe) web: [www.hersil.com.pe](http://www.hersil.com.pe)

 **Hersil**

# La importancia de los **1000** primeros días de vida



Traer un hijo al mundo es una de las experiencias más importantes para toda mujer, ya que implica grandes desafíos y cambios. Por ello, es fundamental informarse acerca de los cuidados que debemos tener, tanto nosotras como madres, como con nuestros bebés, ya que los primeros días de vida de los hijos son cruciales para su formación. Si quieres saber más en torno a este tema, en este artículo te lo contamos.

La obstetra Jane Garay especialista en temas de psicoprofilaxis, menciona que desde el embarazo nosotras podemos influenciar en el desarrollo y en la vida adulta de nuestro bebé. Además, nuestra alimentación, el cuidado que tengamos, evitar el estrés y todo lo que esté relacionado al ambiente donde se está formando y dando vida a nuestro bebé dentro del útero, va a influenciar en un futuro.

La especialista sostiene que debemos ser conscientes de lo que podemos hacer e iniciar ese gran cambio lo antes posible. Asimismo,

**recalca que tenemos 270 días de vida dentro de nosotros, donde podemos aprovechar para darle cariño, amor, alimento y una buena nutrición.** Vale decir que todo ello no es un trabajo solo de mamá, sino también de papá y de toda la familia. Todos queremos que estos mil primeros días de nuestros bebés sean los mejores, porque serán una base para un mejor adulto.

Garay recalca, también, que podemos evitar el hecho de que nuestro bebé pueda tener alguna enfermedad, como la diabetes o que sea un



adulto obeso. Además, el vínculo afectivo puede iniciar desde el embarazo cuando le hablamos a nuestro hijo, cuando el papá interactúa, porque el bebé nos escucha, y , de esa manera, la mamá también se siente segura.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud, la Unicef y el Ministerio de Salud nos indican que hay tres puntos muy importantes que se deben respetar para poder lograr estos mil primeros días en un mejor contexto. **Es fundamental respetar el contacto precoz piel a piel.** Si toda la situación durante el parto se da bien, en buenas condiciones, el bebé puede estar con la mamá en ese contacto. Por su parte, la lactancia materna, en estas primeras horas de vida, y el corte oportuno del cordón umbilical se pueden dar a pesar de estar en un tiempo de pandemia y pese a que la mamá pueda tener alguna enfermedad, como el covid, siempre y cuando logre estar en un buen estado.

La especialista señala que todo eso va a llegar a tener un mejor vínculo, una mejor alianza con

nuestro bebé los 365 días, apenas nazca mi bebé, en ese primer año de vida.

Por otro lado, Garay sostiene que nosotros podemos influenciar en el aprendizaje de nuestro bebé por medio de la caricia de mamá y por la voz de ambos padres. Por ello, tiene gran importancia para nosotras conocer estos cambios que podemos tener frente a nuestro bebé y protegerlos del exterior. **La especialista indica que no debemos olvidar la lactancia materna,** esa fuente que brota de nuestro seno para darle alimento en ese crecimiento y no solo físico, sino también es una seguridad emocional con el fin de crear futuros hijos seguros y autónomos que pueden desenvolverse de manera óptima y brindarles todas las facilidades.

**“DIOS NO PODÍA ESTAR EN TODAS PARTES, POR LO TANTO, HIZO A LAS MADRES”.**



Agradecimiento especial a:

**Jane Garay Mosquito - Obs. 17634**

Educadora Prenatal Postgrado en psicoprofilaxis Obstétrica y estimulación prenatal.

Directora del centro de estimulación **Hola Bebé.**



# ¿Lactancia exclusiva o mixta?

Para muchas mujeres, tener un hijo es una de las experiencias más especiales de su vida. Sin embargo, se debe tomar en cuenta que el ser madre conlleva una serie de cuidados y cambios en nuestras actividades diarias y cotidianidad. Por ejemplo, el tema de la lactancia es parte fundamental del proceso que implica aprender a ser madres. Es crucial informarse acerca de lo que esto trata, ya que un descuido o desliz puede ocasionar complicaciones tanto en la salud de la madre como en la del bebé. En este artículo, te contamos más al respecto.





La obstetra Nícida Ferreyros, educadora prenatal y posnatal, menciona que la lactancia materna exclusiva es un tipo de alimentación que consta de alimentar a los bebés sólo con leche materno sin ningún otro alimento durante los seis primeros meses, recomendado por la Organización Mundial de la Salud y la Unicef. Asimismo, tiene muchas ventajas para la madre, bebé, familia y sociedad.

## Ventajas

Es el mejor alimento porque tiene todo lo que necesita.

Favorece el desarrollo inmunológico.

Es un estímulo para sus sentidos del tacto, vista, gusto y oído.

Funciona como barrera protectora de enfermedades gastrointestinales

Protege las alergias.

Protege de la muerte súbita del lactante.

Previene a largo plazo enfermedades como obesidad, diabetes y cáncer.

Establece una relación íntima con la madre.

A la madre, le ayuda a la recuperación posparto.

Favorece la recuperación de peso obtenido en el embarazo.

Reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario.

Permite ahorrar en la economía familiar y social.

Protege al medio ambiente.

## Desventajas

Sólo lo puede realizar mamá.



## FAJA POST PARTO Y CESÁREA

- Ajuste suave (Genera soporte y movimiento libre)
- No suda ( No contiene Látex)
- Forro interno de algodón al 100%

+51 954 785 358

killla\_fajas

@dkillaperu

https://dkilla.com.pe

Es un esfuerzo importante el de mamá, ya que se encuentra en los primeros días posparto.

No es siempre fácil.



**LA LACTANCIA ES EL VÍNCULO DE AMOR QUE VUELVE MÁS SANOS Y FUERTES A NUESTROS HIJOS.**

La especialista comenta que la superioridad de la leche materna en todos los aspectos, nutricional, bioquímica, inmunológica, psicológica e incluso económica es indiscutible en la actualidad, garantizando el óptimo desarrollo y crecimiento del niño o niña.



Por su parte, Ferreyros señala que la lactancia mixta consiste en alimentar al bebé, alternando tomas de leche materna y tomas con leche artificial.

A pesar de que la Organización Mundial de la Salud recomiende lactancia materna exclusiva durante los seis meses, algunas madres necesitan recurrir a este tipo de lactancia por diferentes situaciones.

## Ventajas

Puede ser un refuerzo para enriquecer sus necesidades nutricionales cuando no es posible la lactancia directa.

Lo puede realizar otro miembro de la familia, como el papá o un familiar.

Es una buena manera de alimentar al bebé cuando existe alguna condición médica.

## Desventajas

Es un camino a rechazar la lactancia materna, ya que succionar el biberón es más fácil y distinto al pecho de mamá.

Elaborar un biberón requiere de tiempo para la esterilización, preparación y calentamiento.

Podría disminuir la producción de leche materna y que no se extienda mucho.



Además, la obstetra recalca que la lactancia materna siempre será lo más conveniente para los bebés, ya que proporciona los mejores requerimientos para el crecimiento y desarrollo, pero de no ser posible, es mejor la lactancia mixta antes que darle a tu bebé sólo leche artificial.

Sin embargo, cada mujer es distinta y sus circunstancias también. Por esto, debes decidir qué es lo más conveniente para ti y tu bebé teniendo en cuenta sus condiciones particulares.



*Agradecimiento especial a:*

**Nícida Ferreyros**

Obstetra y educadora perinatal

**Instagram:** @obstetra.ferreyros

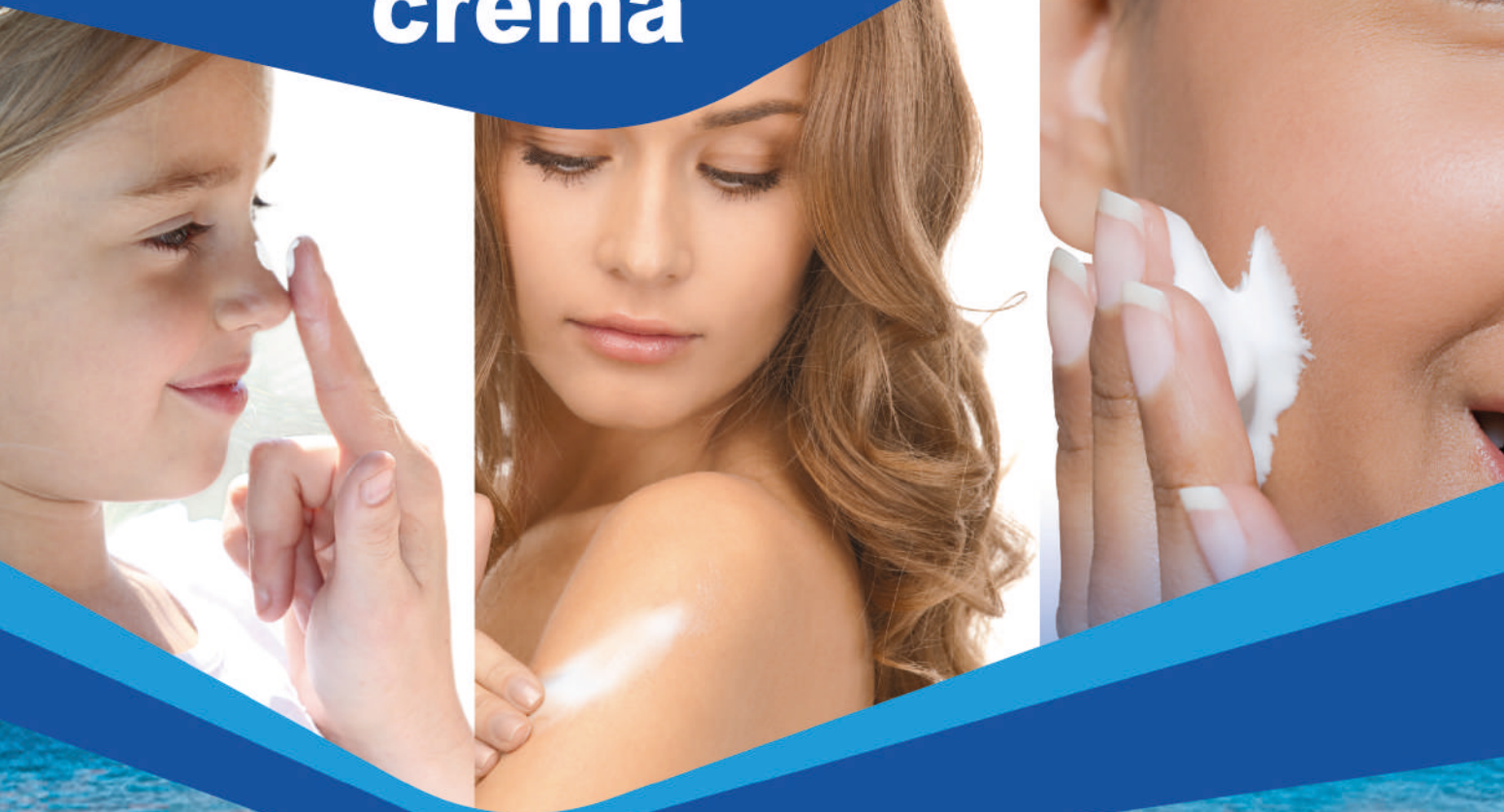
**Facebook:** Obstetra Ferreyros

**E-mail:**

obstetra.ferreyros@gmail.com



# Mucovit® crema



## Para el cuidado de tu piel

Con vitaminas A, E y Dexpantenol, que humectan, protegen y regeneran la piel.



Alivia el enrojecimiento de la piel ocasionado por la radiación solar.



Ayuda en la reparación de lesiones superficiales y leves de la piel.

**No usar como bloqueador solar**



**Precauciones:** Evitar su uso en mucosas o en heridas infectadas. **Advertencias:** Si aparecieran manifestaciones de hipersensibilidad (rash cutáneo, eritema, prurito o irritación) suspender la administración. Para mayor información visite [www.hersil.com.pe](http://www.hersil.com.pe)







**DEPRESIÓN  
POST PARTO**  
*y adaptación*  
**a la COVID-19**



Es muy común que, durante y después del embarazo, nuestro organismo y carácter atraviesen por diversas etapas, las cuales incluyen cambios. Además, la actual coyuntura de la pandemia ha generado nuevas variaciones en nuestra vida. Por tal motivo, debemos aprender a adaptarnos no solo a la nueva normalidad, sino también a aprender a lidiar con los diferentes cambios de ánimo que podemos llegar a tener, ya sea por el contexto o por situaciones personales. Por ello, en este artículo te contamos qué hacer frente a la depresión posparto y cómo aprender a adaptarnos en situaciones adversas, como por ejemplo, la emergencia sanitaria.

Jessica Kuwae, psicoterapeuta infantil y directora del Centro Crianza Danza, menciona que la depresión postparto es un desorden emocional/afectivo que afecta a algunas mujeres luego del nacimiento de su bebé. Se observan indicadores como alteraciones en el sueño o la alimentación, baja energía, desmotivación, angustia, desánimo constante, dificultad en el disfrute, pensamientos pesimistas o incluso pueden aparecer ideas suicidas. Asimismo, sostiene que es difícil identificar una sola causa u origen. Puede ser por cuestiones hormonales, influidas por aspectos familiares o antecedentes emocionales en la historia de la mujer.

## ¿SABÍAS QUE LA DEPRESIÓN DURANTE EL EMBARAZO Y LA DEPRESIÓN POST PARTO SON MÁS FRECUENTES DE LO QUE CREEMOS?



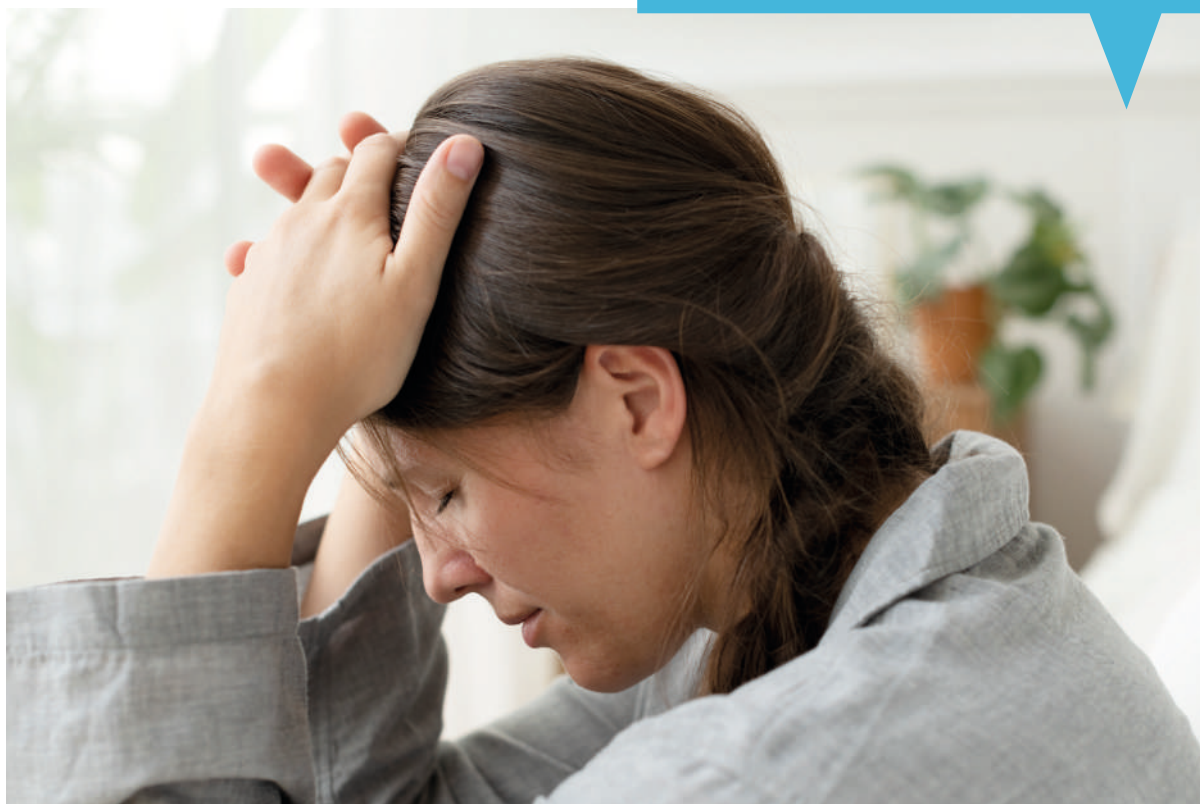
## ¿Qué puede hacer el paciente para salir de esa depresión?

Kuwae señala que cuando la mujer o su entorno cercano nota que aparecen estos indicadores y que se prolongan en el tiempo, que ya está afectando su día a día y sus interacciones, es esencial buscar la ayuda de especialistas en salud mental. Además, la especialista recalca que cuando hablamos de una depresión postparto no podemos creer que con actividades recreativas o cotidianas vamos a hacerle frente. **Lo que debe hacer es buscar ayuda especializada.** Pero tal vez los profesionales, además del tratamiento, harán algunas recomendaciones que estarán orientadas a trabajar sus aspectos emocionales y afectivos

La etapa del puerperio es una etapa de transición, de adaptación y de mucho cambio. Es natural que muchos estados emocionales emerjan en las mamás y que requieran contención y apoyo de su familia cercana. Pero cuando se identifican indicadores de una depresión postparto **no es suficiente el apoyo de la familia**, proponer distracciones o pedirles fuerza de voluntad. Ya es necesaria la intervención profesional.

## PIDE AYUDA SI PRESENTAS ESTOS SÍNTOMAS:

- \* Agitación e irritabilidad
- \* Fatiga y pérdida de energía
- \* Cambios de humor graves
- \* Cambios en el apetito
- \* Tendencia al aislamiento
- \* Sentimiento de inutilidad
- \* Ansiedad
- \* Transtornos del sueño
- \* Sentimiento de culpa
- \* Bajo deseo Sexual





## LA AYUDA PROFESIONAL ES NECESARIA

### ¿Cómo pasarla bien durante el embarazo en épocas de covid?

Kuwae afirma que el contexto de emergencia sanitaria ha influido e introducido cambios en la forma como las mujeres han transitado su embarazo. Algunas con mayores temores además de los propios de esta etapa. Lo importante es darse tiempo para conectarse con las propias necesidades emocionales, buscar la compañía y el apoyo de la familia y trabajar mucho con los recursos propios: habilidades para adaptarse, para afrontar situaciones adversas y desarrollar la fortaleza.

### ¿Cuándo acudir a un especialista?

La especialista menciona que, si se observan indicadores de depresión postparto, es necesaria la atención de un profesional en salud mental. No es un capricho, no es algo que la mujer debe afrontar sola. Tal vez pueda irse diluyendo con el tiempo, pero lo que no se elabora saludablemente queda pendiente y vuelve a aparecer.

El bebé necesita del apego y del vínculo materno en primera instancia, a una mujer con depresión postparto no le es posible vincularse con su bebé. Eso es una razón más que poderosa para buscar la intervención profesional.



Agradecimiento especial a:

#### Jessica Kuwae

Psicoterapeuta infantil  
y directora del Centro  
Crianza Danza

#### Contacto:

[www.crianzadanza.com](http://www.crianzadanza.com)

**Facebook:** CrianzaDanza

Espacio de Bienestar  
SocioEmocional

#### Instagram:

@crianzadanzaperu



**Teléfonos:** 01 271 7146 | 977 425 333

**Horario de atención:**

**Lunes a sábado de 11:00 am - 6:30 pm  
y domingos de 11:00 am - 4:00 pm**

**Facebook:** @elpalaciodelosbebes

**Av. Benavides 4545, Santiago de Surco**

# CARAMBUCO EDICIONES PRESENTA: “EL CÍRCULO”

Barcelona, diciembre de 2021 - Rosa, maestra de un colegio, observa cómo, a menudo, surgen conflictos entre sus alumnos, consecuencia del malestar que provocan algunas de las emociones que sienten. Con el objetivo de que vuelvan a conectar entre ellos y descubran que tienen más en común de lo que piensan, les propondrá un juego: El Círculo.

**A** sí comienza El círculo, último título fruto de la colaboración entre la escritora Míriam Tirado y el dibujante Joan Turu, autores, entre otros, del súperventas infantil “Tengo un volcán”. Una colaboración de la que Carambuco ediciones ha publicado ya 6 títulos y que ha vendido, entre sus ediciones en castellano y en catalán, más de 100.000 ejemplares.

El círculo, su última obra, es un cuento para tratar la diferencia, así como el conflicto, como una cosa natural e inherente a la vida. En lugar de verlo como algo negativo, los autores invitan a verlo como una oportunidad para crecer y aprender a relacionarnos.

## LOS AUTORES

Míriam Tirado es consultora de crianza consciente, especializada en maternidad/paternidad y periodista. Acompaña a mujeres y hombres en el camino de convertirse en madres y padres, ayudándoles a conectar con sus hijos. También da conferencias en escuelas y centros sobre los temas que más preocupan durante la primera infancia.

La crianza consciente es el pilar de su trabajo, una vocación que le viene de familia ya que su padrastro es psicólogo y su madre lleva más de 30 años ayudando a madres y sus parejas a transitar por embarazos y partos conscientes. Ellos han sido sus mentores y maestros en materia de crianza consciente.

Joan Turu es ilustrador profesional, se dedica a la literatura infantil y juvenil además de a visitar y realizar actividades y murales en escuelas.



## OTROS LIBROS DE CRIANZA CONSCIENTE

.....

### La FiesTeta

Una historia maravillosa por hacer entender a los más pequeños un cambio de etapa que puede resultarles muy difícil.

### Baba. No quiero dormir

Con Baba los autores facilitan las herramientas para conseguir que los niños se relajen y tengan un sueño profundo y tranquilo.

### Tengo un volcán

Un cuento sobre la respiración consciente al servicio del trabajo con las emociones.

ESCANEA ESTE CÓDIGO  
QR CON TU CELULAR  
PARA ADQUIRIR EL  
LIBRO COMPLETO





**WAWITA**

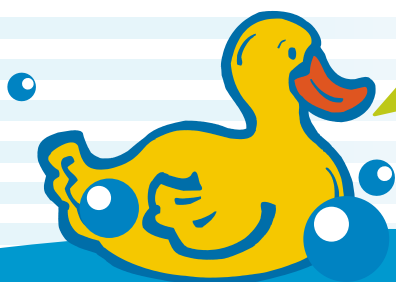
# Careta facial



Tenemos 03 medidas:

- 0-2 años
- 2-6 años
- 6-11 años

Te garantiza óptima protección para tu hijo o hija.



Fabricada con Mica M-400 o M-600 y Sistema broche para el pegado



Adquiere la tuya en:



[babyinfanti.com.pe](http://babyinfanti.com.pe)

**mundobebé**  
Super Tienda exclusiva para Bebés

Pedidos al:  
934 057 134 / 981 403 059

Expobebé  
on line

[expobeperu.com](http://expobeperu.com)



Pedidos al:  
923 447 766



Pedidos al:  
993 164 964



Trujillo  
980 677 343



Ica  
[tiendascanelita.com](http://tiendascanelita.com)

Encuentra todos nuestros productos en: [www.wawitaperu.com](http://www.wawitaperu.com)

Wawita marca registrada de Confecciones Montecristi S.R.L.  
Res. N° 016534-2006/OSD Certificado N° 00120047 **HECHO EN PERÚ**



# ¿QUÉ ALIMENTOS AYUDAN A COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO EN EL EMBARAZO?



Durante la etapa del embarazo, es muy común que sucedan ciertos cambios en nuestro cuerpo, así como es normal tener ciertas dolencias. Por ello, es fundamental cuidar nuestra salud tanto a nivel físico, emocional y nutricional. Respecto a este último punto, es fundamental saber cómo alimentarnos bien y solucionar ciertos problemas como el estreñimiento. En este artículo, te contamos más al respecto.



La nutricionista Erika Mora, especialista en gestantes y lactancia materna, menciona que el estreñimiento en el embarazo se da porque hay mayor acción de una hormona llamada progesterona, la cual se encarga de orquestrar gran parte del embarazo y esta permite que el útero pueda ampliar su tamaño. **El tema es que no solo se relaja el útero sino también el resto de órganos digestivos, lo cual reduce los movimientos intestinales.** De esa manera, la digestión va a ser más lenta, pero esto de alguna manera actúa a favor de la mamá, porque promueve que haya una mayor absorción de nutrientes, como el calcio que se absorbe en 40% más. Cabe decir que este es un síntoma bastante común en el embarazo y puede ser abordado a través de la alimentación, hidratación, consumo de fibra y actividad física.

Asimismo, la especialista comenta que, en algunos casos, **el nivel de actividad en el embarazo se ve reducido.** Esto es así por algunos factores de riesgo porque, por indicación médica, se tiene que limitar el nivel de actividad en algunas etapas del embarazo. A veces por temor se disminuye el ejercicio, pero tiene que ser autorizada por el médico. Hay ejercicios que se pueden hacer, como caminatas, baile, que puedan ayudar a mantenernos activas. Por otro lado, el nivel de hidratación es importante, ya que de repente en el primer trimestre hay náuseas

y cuando eso sucede no quedan muchas ganas de tomar agua. O también puede haber mucho reflujo o sensación de llenura precoz, y todo ello puede hacer que se limite la hidratación.



Si no resultara efectivo lo anterior, se precisaría el uso de **medidas farmacológicas**, entre las que se encuentran los **agentes formadores de bolo, agentes emolientes o ablandadores de heces, lubricantes, laxantes osmóticos, laxantes estimulantes, enemas y supositorios.**





*Es importante  
aumentar la cantidad  
de agua que se ingiere  
al día.*

Mora sostiene que la idea es mantenernos hidratadas conforme va avanzando el embarazo.

**Es importante aumentar la cantidad de líquidos porque si subimos de peso, también se incrementan otros componentes líquidos como la sangre** o líquido amniótico y, por ende, necesitamos reponer más cantidad de líquidos. A veces cuando no reponemos y cuando está avanzando el embarazo, entonces en ese momento se produce el estreñimiento, porque el agua deja de atender a los órganos digestivos para atender otros en el cuerpo.

La nutricionista **recomienda tener el agua cerca y tomar sorbos pequeños, pero en varios momentos del día.** Otro factor incómodo es que las mamás van más al baño y es incómodo para ellas. Por eso a veces no quieren tomar tanto agua para no ir tanto al baño y por eso se pueden estreñar. En ese sentido, es crucial

ver el tema de las horas, no tomar agua tan tarde para no ir en la noche.

Por su parte, el **consumo de fibra está en frutas y verduras, como pitahaya, granadilla, papaya y piña,** los cuales son muy buenos para poder prevenir el estreñimiento y semillas como la chía y linaza, la alcachofa, las espinacas también son muy beneficiosas. Y en los casos extremos, donde no se corrige el estreñimiento tomando en cuenta estas recomendaciones, se puede evaluar con el médico el uso de unos componentes como probióticos o ablandadores de heces, pero eso dependerá de cada caso específicamente.





El ejercicio regula la digestión y ayuda a evitar el estreñimiento.



Agradecimiento especial a:

**Erika Mora**

especialista en gestantes y lactancia materna.

**Facebook:**

Erika Mora Nutricionista

**Instagram:**

@erikamora\_nutricionista

**Contacto:**

erikamora.nutricion@gmail.com

PSICOLOGÍA CLINICA -  
PSICOTERAPIA INFANTIL  
A TRAVÉS DEL JUEGO Y DEL  
MOVIMIENTO



- \* Evaluación y procesos psicoterapéuticos individuales
- \* Talleres de crecimiento socioemocional

CRECIENDO EN MOVIMIENTO

✉ informes@crianzadanza.com

☎ 2701 800

☎ 986068303

Ps. Jesica Kuwae



🌐 www.crianzadanza.com

📌 crianzadanza

## Dato importante

El empleo de medicamentos para el estreñimiento del embarazo debe siempre acompañarse de las medidas anteriores, manteniendo siempre una ingesta abundante de líquido para evitar la deshidratación que pueden producir estos fármacos. Recuerda que el uso de estos fármacos debe ser supervisado por el médico para establecer la dosis y el tiempo necesario de tratamiento oportunos para cada paciente.



# ¿CÓMO SUPERAR EL ABANDONO DURANTE EL EMBARAZO?

Es muy importante estar muy informado acerca de los cambios que podemos tener los seres humanos a lo largo de nuestra vida, sobre todo cuando tenemos que hacer frente a problemas como el abandono en épocas donde quizás estamos más vulnerables, como por ejemplo, el embarazo. En este artículo hablaremos más sobre el tema.



La psicóloga clínica **María del Carmen Macha** menciona que una separación en esta etapa produce un estrés muy crítico. Por ello es importante que la mujer se sienta acompañada, ya sea por amigos o familiares. Y con mucha fuerza de voluntad estas mujeres deben tratar de tener una buena actitud en este momento de sus vidas. Quizás muchas se pregunten:

- \* ¿Qué habilidades y fortalezas tengo para enfrentar sola esto?
- \* ¿Qué no hice antes que puedo hacer ahora que estoy sola?
- \* ¿Qué es lo peor que podría suceder de todo esto? Y si sucediera lo peor
- \* ¿Lo podría manejar?

Asimismo, la especialista comenta que este tipo de eventos puede desencadenar a nivel fisiológico un estrés emocional activando grandes cantidades de hormonas y dándose la posibilidad de un parto prematuro. También, es fundamental señalar que el bebé absorbe cualquier tipo de emoción que pueda tener la madre.

Por otro lado, la doctora señala que es necesario acudir donde un especialista de la salud cuando la persona sienta una tristeza prolongada por más de siete días, cuando comienza a ver que no puede continuar con otros ámbitos, como dejar de trabajar, no poder comer, no disfrutar de otros placeres o no poder dormir.

Además, la psicóloga recalca que la mejor manera de afrontar el embarazo durante la

pandemia es tratando de llevar una gestación con tranquilidad y pensamientos positivos, practicando y haciendo actividad física, preparándose al tener un plan de cómo y dónde llegar cuando sea el momento del parto. También, llevando los controles prenatales para que se encuentre informada sobre la protección de su salud y tener a la mano siempre a un amigo o un familiar para contarles cómo se va sintiendo.

Vale decir que la especialista sostiene que, según el INEI, 23 de cada 100 madres son jefes de hogar. Esta tarea de ser madre soltera ya es un camino difícil en varios factores y si a esto le añadimos quitarle el apoyo de tu propia familia, es muy probable que creas que todo se ha derrumbado. Sin embargo, la doctora enfatiza en que somos seres que **nos renovamos ante las dificultades tal igual como un ave fénix**, porque la vida nos hizo tener esta capacidad por dentro. Solo se debe buscar esa fuerza y valía para resurgir. ¿Y si ves esto como un nuevo comienzo? ¿Cómo te gustaría sentirte, pensar y actuar frente a esta situación? Escríbelo e inténtalo decírtelo cada día con un paso a la vez.



Agradecimiento especial a:

**María del Carmen Macha**

Psicóloga clínica

**LinkedIn:** María del Carmen Macha

**Correo:** plumonesycolores@gmail.com

**Celular:** 941804466



# Cuidamos la piel de tu bebé



La única línea  
para baño  
hecha con

**100%**  
algodón  
sin poliéster



Visítanos en  
[wawitaperu.com](http://wawitaperu.com)



## CONSEJOS PARA EL PRIMER BAÑO DEL BEBÉ

La llegada del recién nacido a casa supone para los padres muchas nuevas experiencias y actividades, entre ellas, el cuidado del aseo corporal.

**E**l baño del bebé es una experiencia muy preciada para los padres ya que aparte de higiene es un excelente momento para afianzar vínculos, sin distracciones.

No obstante, el aseo de bebé suele generar preguntas, y a veces ansiedad, respecto a cuándo y cómo hacerlo. Además, los recién nacidos, es decir bebés menores de un mes, requieren de cuidados un tanto diferentes a los que han superado esa edad, debido a sus especiales características.

### ¿Cuándo se debe bañar por primera vez al recién nacido?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda postergar el primer baño del bebé hasta 24 horas después del nacimiento, o esperar

al menos 6 horas si no es posible dejar pasar un día completo por motivos culturales.

### ¿Por qué esperar?

Según la American Academy of Pediatrics (AAP) para permitir que bebé vaya mejorando su actividad termorreguladora, que el vórnix caseoso (grasita con la que suelen nacer) continúe con su función protectora de hidratación y antibacteriana, así como no interrumpir el vínculo madre-bebé que afianza la lactancia materna en las primeras horas de vida.

### ¿Cada cuánto se debe bañar al bebé?

Es igual de bueno hacerlo a diario que cada dos días. Lo importante es saber que el baño debe ser lo suficientemente regular para que



el bebé mantenga una higiene adecuada. Si se nota que no hay inconvenientes en piel y resulta un momento agradable, se puede hacer diariamente, mientras que, si supone un estrés y se observan reacciones llamativas en piel, se puede hacer dejando uno o dos días.

## ¿CÓMO BAÑAR AL BEBÉ?

Se recomienda que el baño del bebé sea de 2 formas:

### Baño de esponja:



Llamado también baño en seco, pues no mojamos a bebé, es decir, no sumergimos aún en la tina o bañera. Esto lo realizamos los primeros 15 días de nacido (aproximadamente) debido a que el cordón umbilical y el ombligo están en proceso de “cicatrización” y para que ello suceda de forma correcta debe evitarse mojar dicha área.

**1.** Para esta forma de higiene colocaremos al bebé sobre el cambiador, retiramos la ropa y dejamos el pañal, envolvemos con su toalla (debe ser de algodón para poder secar con facilidad, mejor si es blanco para evitar reacciones alérgicas a tintes, una buena marca nacional es WAWITA).

**2.** Procedemos a lavar su cabecita con agua tibia (entre 36-37°) para lo cual usaremos shampoo para bebé y esponjita de baño para masajear (de la marca WAWITA es excelente ya que es una esponjita forrada en malla de algodón que ayuda a generar espuma) una vez finalizado secamos.

**3.** Ahora procedemos a realizar la higiene del cuerpo, para lo cual usaremos de preferencia sólo agua tibia e iremos pasando suavemente la esponjita de baño humedecida: iniciamos por carita, orejas y vamos deslizando al resto del cuerpo, limpiar bien pliegues de cuellito, axilas y entre sus deditos (manos y pies) una vez finalizado proceder a secar suavemente con toquitos.

Pasamos a realizar la higiene del área del pañal usando agua tibia y algodón, secar y colocar el pañal. Finalmente realizamos la limpieza del cordón umbilical y el ombligo con gasa y alcohol de 70° dejándolo sin cubrir, fuera del pañal (regularmente el cordón se desprende entre los 7 y 10 días de vida y el ombligo “cicatrizo” días después)

### Baño en tina o baño de inmersión:



Una vez que el cordón cayó y el ombligo está “cicatrizado” ya podemos colocar a nuestro bebé en la tina o bañera con agua para la higiene. Es importante tener a mano todo lo necesario para el baño del recién nacido y nunca dejar al bebé sin supervisión en la bañera.

**1.** Para comodidad de los padres y prevención de algún incidente con bebé se recomienda usar las mallitas de seguridad ya que los asientos plásticos que suelen traer las tinas de baño se usan con bebés que pueden sostener un poco espalda y cabecita. Adicional a ello está el tema de que en este tipo de baño ya usamos Shampoo corporal o jabón y bebé se nos puede resbalar (WAWITA tiene este producto en tela de algodón y adaptable a diferentes tamaños de tina). Así mismo, cuidado con la temperatura del agua: debe de estar entre 36-37 °C...(¡ojo con las quemaduras!)

**2.** Para empezar el baño, primero higienizar el área del pañal y luego introducir al bebé a la tina. La bañera no debe llenarse en exceso. Hay que comprobar la temperatura del agua antes de meter al bebé, emplear un termómetro de ser necesario.

**3.** Se debe emplear un jabón o shampoo corporal para recién nacido o bebé de pH neutro, hipoalergénico o SYNDET (son las denominaciones de los productos para bebés) en poca cantidad, usamos la esponjita de baño para enjabonar al niño de forma delicada de cabecita al resto del cuerpo, limpiamos bien el área genital, así como pliegues y entre sus deditos, posteriormente enjuagamos.

**4.** La duración del baño no debe exceder de unos pocos minutos en los primeros días de vida para evitar que el agua se enfrié, el bebé se incomode y termine llorando excesivamente. Poco a poco irá adaptándose y empezará a disfrutarlo, es ahí donde extenderemos el tiempo del baño.



La habitación donde se le bañe debe estar temperada, sin corrientes de aire. El horario lo escogerán los padres según su disponibilidad. Es bueno hablarle suavemente a bebé para estimularlo y reforzar el vínculo afectivo. Una vez finalizado el baño retirarlo de la bañera con cuidado y se procederá al secado con toalla de algodón, de forma suave.

Podemos aprovechar este momento para realizarle masajitos usando una crema para bebés, contribuyendo así con el vínculo afectivo y a que duerma un poco mejor. Procedemos a vestirlo colocando el abrigo adecuado.

**Con estas actividades también podemos empezar a crear hábitos y rutinas para el sueño infantil.**



**¿Cuándo se pueden cortar las uñas de los recién nacidos?**

No todos los bebés nacen con las uñas largas. La punta de sus uñas suele estar adherida a la piel del dedo lo que provoca que sea muy difícil cortarlas durante los primeros días sin que se haga una herida al bebé.

Por ello se recomienda el uso de limas especiales, son más seguras y se pueden usar aún con niños, podemos higienizar las uñas tras el baño, mientras se alimentan o durante el sueño.

Cuando los padres se sientan seguros de usar tijeras, cortar las uñas siempre de forma recta y sin dejar picos en las esquinas que puedan provocar arañazos o que se claven en la piel del dedo. Regularmente las uñas de la mano las limamos o cortamos cada 15 días y el de los pies cada mes.



### ¿Se deben usar colonias en los recién nacidos?

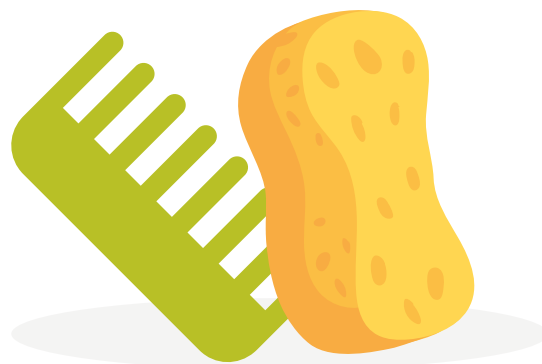
El olfato está bastante desarrollado en el recién nacido. Si se utilizan colonias puede causarle molestias y tenerlo muy irritable. Por este mismo motivo se recomienda a los padres (especialmente mamá) no emplear perfumes ni usar aromatizadores fuertes en casa.

### ¿Cómo se limpian los oídos?

La cera que se secreta en el conducto auditivo es una sustancia que protege al oído ante posibles agresiones. No se debe intentar extraer. Como se había mencionado en el proceso del baño: usar la esponjita humedecida para realizar la limpieza sólo por fuera, nunca introducir nada al oído.

### ¿Con qué peinar a bebé?

La piel de los bebés es bastante sensible a estímulos externos por lo que se recomienda en cabecita usar cepillos de cerdas suaves que a la vez actúan masajeándolo propiciando el sueño y contribuyendo con su descanso.



*Agradecimiento especial a:*

#### **Lic. Julyanne Mery Quispe Aquino**

Obstetra

**COP 27144**

Educadora Perinatal

Especialista en Puericultura y Crianza

Asesora en Lactancia Materna

PRENATAL, Centro de Preparación para el Parto

# Expo Bebé 2022

## SEPARA TU STAND!

Lima



**EXPO Bebé 2022**

**¡Separa tu stand!**  
en 6 Cuotas mensuales

**15<sup>ava</sup> Edición**

**1, 2 y 3 de Julio 2022** | **Centro Naval Sede San Borja** | **953108126**



**4<sup>ta</sup> Edición**

**EXPO Bebé 2022**

**Reserva tu stand**

**29, 30 de Abril y 1 de Mayo** | **Centro de Convenciones Cerro Juli**

**953-108-126**

Arequipa



Productos Premium  
para Mamá y su Bebé



**monchitos**  
a c c e s o r i o s

Accesorios  
Cojines  
Porta bebés  
bolsos y más!



[monchitos.com.pe](http://monchitos.com.pe)

   @monchitosaccesorios

 012561169



#QuédateEnCasa

  
**Pediatra**  
EXPRESS

Servicio disponible  
para Miraflores,  
San Borja y Surco

 902 904 240

*Cuida la salud de tus hijos,  
pide un pediatra a domicilio.*

**PEDIATRAS EN SURCO**



**RESERVA TU CITA AL:**  
 933 208 395

Av. Velasco Astete 2187, Surco  
(A dos cuadras del C.C. El Trigal)

  
Consultorio Médico  
**pediátrico**



# Presentación de Libro: UN PAPÁ INTERMITENTE



**M**agela Demarco, periodista y escritora de Argentina, presenta “Un papá intermitente”, el nuevo libro que realizó junto a la ilustradora Caru Grossi.

“Marita tiene un papá ‘intermitente’, que a veces está y a veces no, que aparece y desaparece, ‘que se prende y se apaga’. Hay días en que la ausencia de su papá aplasta más que un elefante y ocupa todo el cuarto... Por suerte Marita también cuenta con su mamá, con sus amigas y amigos y con una técnica especial para superar esos días”

Esta historia nos muestra que no siempre podemos elegir algunas circunstancias que nos ocurren en la vida. Lo que sí podemos, es decidir qué vamos a hacer con ellas y cómo vamos a tomarlas para que nos ayuden a crecer. La vida es un camino de posibilidades infinitas.

El libro cuenta con una Guía de actividades, que fue chequeada por la Licenciada en Educación Ivana Rugini.

Ilustradora: Caru Grossi  
Editorial: La Brujita de Papel



A “Un papá intermitente” lo pueden encontrar en la página de la editorial La Brujita de papel:

[www.tienda.labrujidadepapel.com.ar](http://www.tienda.labrujidadepapel.com.ar)

ESCANEA ESTE CÓDIGO  
QR Y DESCARGA EL  
LIBRO DE ACTIVIDADES  
DE MANERA GRATUITA



¡Síguenos en redes sociales!



Síguenos en Facebook como  
**Mamá Por Tres**



Síguenos en Instagram como  
**@revistamamaportres**



Encuétranos en  
Spotify como

**Mamá Por Tres**

Y no te pierdas  
nuestro **blog**

**crecer  
contigo** 



Disponible en  
**IGTV y Spotify**

# Sonrisas mágicas

celebra tu **SHOW** de  
**BABY SHOWER**

Estilos de Show:

- \* Clínica Loca, con el Dr. o la Dra. Claun, clínicamente aprobado
- \* Día embarazoso, con Zoila Embarazada y sus ocurrencias

**15%**  
descuento  
en decoración

Full Servicios:


- \* Decoración de ambiente y mesa temática para tu fiesta
- \* Bocaditos dulces y salados
- \* Cupcakes, tortas y maquetas
- \* Filmación y fotografía profesional




**Baby cumpleaños:**

Fiesta especial para cumpleaños de 1 año, para que participen en juegos acorde a su edad: túnel del bebé gateador, sillitas traviesas, ligas locas y más. También para sus invitados de todas las edades.

**¡BÚSCANOS!**

 / Sonrisas Mágicas Show Milagros Gadea  
/ Milagros Gadea (cuenta personal)

 milagros.y.kimberly@hotmail.com

 992001105 - Claro



# EL DÉFICIT DE YODO AMENAZA LA INTELIGENCIA DE LOS NIÑOS



Entre los años 1950 a 1970 aproximadamente, en un pueblito cuzqueño llamado Maras localizado en el valle Sagrado de los Incas existía y existe hasta la actualidad Minas de Sal Rosada que no contiene Yodo, conocida como “la Sal de Maras” que era consumida por los pobladores de pueblos cercanos como Urubamba, Ollantaytambo e incluso en comunidades cercanas al santuario arqueológico de Machu Picchu, y veían que muchos de sus pobladores desarrollaban la enfermedad conocida como Bocio o Ootto (en idioma quecha) que es el crecimiento de la glándula tiroides localizada en el cuello y problemas de retardo mental en niños.



**E**stos casos ya no se ven en la actualidad porque todos obtenemos el yodo de otros tipos de alimentos e incluso de sal yodada. La Organización Mundial de la Salud considera que la carencia de yodo en el organismo es la principal causa evitable en el mundo de lesión cerebral del niño durante el embarazo y del lactante, así como de problemas en el desarrollo y crecimiento durante la infancia.

### ¿Qué puede causar el déficit de yodo en el organismo?

- \* Puede causar hipotiroidismo, cuyos síntomas incluyen fatiga extrema, retraso mental, depresión, ganancia de peso, disminución de la temperatura basal (hipotermia).
- \* En mujeres embarazadas puede producir abortos y deformidades fetales, así como retraso mental posterior en los niños.
- \* El cretinismo y el bocio son dos enfermedades causadas por la deficiencia de yodo severa.

## OTRA ALTERNATIVA

Administrar suplementos de yodo a los niños con deficiencia leve de yodo mejora su capacidad de razonamiento y su función cognitiva general.

En los niños que viven en zonas con deficiencia de yodo, los suplementos de yodo parecen mejorar tanto el desarrollo físico como mental.



## ¿Cómo podemos obtener el yodo?

De forma natural podemos incrementar el consumo de yodo gracias a la utilización de sal yodada en las comidas.

Los pescados de mar y los mariscos también aportan cantidades importantes de yodo al organismo.

El yodo que toma la mujer también pasa al bebé a través de la lactancia, de modo que en los primeros meses del pequeño, con lactancia materna exclusiva, la mamá debe cuidar la ingesta de alimentos ricos en yodo.

Una vez que se inicie la alimentación complementaria, los niños empezarán a recibir este elemento a través de otros alimentos junto a la leche materna.

.....  
**Dicho esto, más de la mitad de los recién nacidos sufren una deficiencia de yodo y que es un riesgo para su desarrollo cerebral.**

En nuestro país se hablaba de la deficiencia aguda de yodo que se reflejaba en la inflamación de la glándula tiroidea hasta el punto de que se veía un gran bulto en el cuello (el bocio).

El yodo es extremadamente importante para el desarrollo de las habilidades intelectuales en niños y jóvenes, y su deficiencia es tan frecuente que expertos de 27 países europeos han decidido realizar una advertencia conjunta sobre las consecuencias.

El yodo es necesario para la producción de las hormonas tiroideas que regulan el crecimiento del cuerpo y en especial del cerebro. Por eso este nutriente debe obtenerse en la dosis adecuada del agua, la sal o los alimentos que lo contienen.

Las embarazadas tienen una necesidad aumentada y para asegurarse de que lo obtienen en cantidad suficiente en nuestro país se les receta como un suplemento.



“QUE LA COMIDA  
 SEA TU ALIMENTO  
 Y EL ALIMENTO TU  
 MEDICINA”

- HIPÓCRATES -

Es muy importante que el nivel de yodo en el embarazo sea el adecuado, ya que un ligero déficit de la madre puede conducir a un cociente de inteligencia menor en el niño.

## EL YODO PARTICIPA EN PROCESOS VITALES

Pero los niños continúan necesitando yodo y a menudo las familias no son conscientes de ello. El yodo no solo es imprescindible para el desarrollo cerebral, también desempeña un papel decisivo en la fertilidad, el funcionamiento del sistema inmunitario y del metabolismo, y en el control del peso.

Se sabe que hasta el 50% de los recién nacidos sufren una deficiencia leve de yodo. Para solucionar este problema piden que la población tenga acceso a alimentos con yodo añadido.

## LA SAL YODADA ES INDISPENSABLE

El alimento de consumo generalizado y que más fácilmente se puede enriquecer con yodo es la sal. En nuestro país, las Sociedades Médicas y de Nutrición piden que toda la sal que se comercialice sea yodada o al menos que se subvencione para que resulte más barata que los otros tipos de sal.

Este es un tema especialmente importante para quienes siguen una dieta completamente vegetal, pues las principales fuentes son el pescado y la leche.

No obstante, los vegetarianos pueden obtener suficiente yodo a través de la sal yodada y del consumo de pequeñas dosis de algas (las verduras de mar son muy ricas en yodo).



Agradecimiento especial a:

### Dr. Montesinos

Director del Centro Médico Pediátrico Dr Montesinos

**CMP 27897 RNE 19520**

Especialista en atención de Lactantes Niños y adolescentes  
Vacunas

Médico Legista del Instituto de Medicina Legal del Ministerio Público  
Pre y Post grado en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos

**DR. MONTESINOS**  
ESPECIALISTAS EN SALUD





# TIPS PARA EVITAR LA HINCHAZÓN DE LAS PIERNAS DURANTE EL EMBARAZO



**D**urante el embarazo, suelen surgir varios cambios en nuestro cuerpo. Muchas veces, las mujeres somos víctimas de algunas molestias y dolores, los cuales se pueden evitar o aminorar con la ayuda y bajo el asesoramiento de un especialista de la salud. Por ello, en este artículo te contamos más al respecto.

La obstetra Nícida Ferreyros, educadora prenatal y posnatal, y asesora en lactancia materna, comenta que existen varios factores que contribuyen a la hinchazón de piernas durante el embarazo, debido a que el cuerpo retiene más líquido de lo normal. Existe, también, un crecimiento del útero que ejerce presión sobre las venas, afectando al retorno venoso de la sangre



al corazón, y algunos cambios hormonales que también están involucrados. La hinchazón en las piernas es frecuente y suele desaparecer después del parto.

#### Se puede tomar en cuenta lo siguiente:

1. No permanecer de pie por varios periodos.  
.....
2. Recuéstate con las piernas elevadas.  
.....
3. Dormir por el lado izquierdo, ya que ayuda a disminuir la presión de la sangre.  
.....
4. Realizar actividad física.  
.....
5. Usar medias de compresión.  
.....
6. Usar ropa cómoda y suelta para permitir un mejor flujo de sangre.  
.....
7. Realizar algunos masajes también ayuda a reducir la hinchazón.

Asimismo, la especialista menciona que siempre será recomendable que su ginecólogo u obstetra tratante pueda observarlo para confirmar que sólo es hinchazón o podría desencadenar algún otro problema o enfermedad involucrada con el embarazo.

**NO HAY MANERA  
DE SER UNA MADRE  
PERFECTA PERO SÍ  
HAY UN MILLÓN DE  
MANERAS DE SER  
UNA BUENA MADRE.**



*Agradecimiento especial a:*

**Nícida Ferreyros**

Obstetra y educadora  
perinatal

**Instagram:** @obstetra.ferreyros

**Facebook:** Obstetra Ferreyros

**E-mail:**

obstetra.ferreyros@gmail.com



# CUIDADOS

## Post Cesárea

El embarazo es una etapa muy especial, donde debemos tomar en cuenta una serie de cuidados y precauciones para no perjudicar la salud de nuestro bebé ni de la mamá. Asimismo, el momento del parto, sea natural o cesárea, también es muy importante, ya que un desliz puede ser dañino y generar problemas a corto o largo plazo. Por ello, en este artículo te contamos más al respecto y te brindamos varias pautas y precauciones que debes tomar en cuenta.







**C**armen Quispe Hidalgo, médico gineco-obstetra, menciona que la cesárea es una operación, en la cual se produce el nacimiento del bebé. Asimismo, la doctora señala que cuando no puede salir un bebé, cuando este es muy grande, si pesa más de cuatro kilos, si hay gemelares, cuando hay placenta previa o durante el trabajo de parto cuando vemos que el estado de la mamá o del bebé está peligrando se tiene que realizar una cesárea de emergencia. Algunas veces, también, la mamá puede solicitar una cesárea, porque ese es su derecho y puede decir que no quiere tener un parto normal.

Por otro lado, la especialista sostiene que los factores que influyen en el proceso de recuperación de una cesárea van a depender si

fue una cirugía programada o de emergencia. También, influye cuál es el estado de la mamá, si era anémica, diabética o si tiene alguna otra enfermedad, porque los diabéticos demoran más en cicatrizar, o si tiene preeclampsia, o alguna dolencia que pueda complicar su estado. Además, hay que considerar si fue prematuro.

Todo el cuerpo durante el embarazo se va a preparar para el parto. Por el hecho de ser cesárea hay más riesgo de que haya infecciones, porque como es una cirugía comparado con un parto vaginal puede haber infecciones de la herida operatoria o infección uterina. De presentarse estas complicaciones, su recuperación va a ser mucho mayor.

La doctora afirma que en algunos casos de emergencia va a haber una cicatriz que se llama mediana. Esta es un poco más de cuidado comparado con la transversal, pues en esta no hay que hacer mayores esfuerzos como bañarse todos los días, que caiga agua y jabón. No es necesario frotarla. De manera opcional, uno le puede pasar un algodón o una gasa con alcohol o agua oxigenada si se desea como un extra de limpieza. Sin embargo, no hay necesidad de estar frotándola o lavándola a cada momento. Con la cicatriz mediana a veces tiende a haber secreciones o se pueden abrir los puntos. Muchas veces, la mamá no puede mirarse la herida. En ese caso, sería oportuno recibir la ayuda de otra persona para ver en qué condiciones se encuentra, que no esté roja, que no le duela y que no haya secreciones como sangre o pus.

La doctora comenta que el sangrado es mucho mayor en una cesárea. Lo más probable es que baje la hemoglobina y si la mamá estaba anémica va a bajar mucho más. Y la lactancia también es un desgaste para la mamá. Recomienda no embarazarse pronto, como mínimo esperar dos años para un próximo embarazo. Si se embaraza antes es más riesgoso para la mamá, porque hay más posibilidad de que pueda haber ruptura uterina. En cuanto a la alimentación, pueden comer de todo. Solo que hay que evitar el estreñimiento y tomar bastante líquido. Comer sano es importante porque tienen que recuperarse.

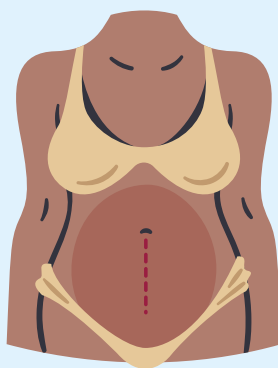
## Datos Importantes

Durante las primeras 6 semanas en casa, la mujer deberá evitar esfuerzos, dedicándose solo a su bienestar, a la lactancia y a los cuidados del bebé. Por esta razón, es importante que, siempre que sea posible, se tenga ayuda para realizar las tareas domésticas y para que cuiden al bebé mientras la madre descansa.

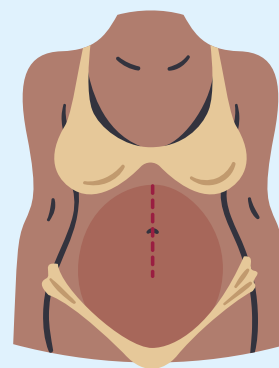
## TIPOS DE CESÁREA



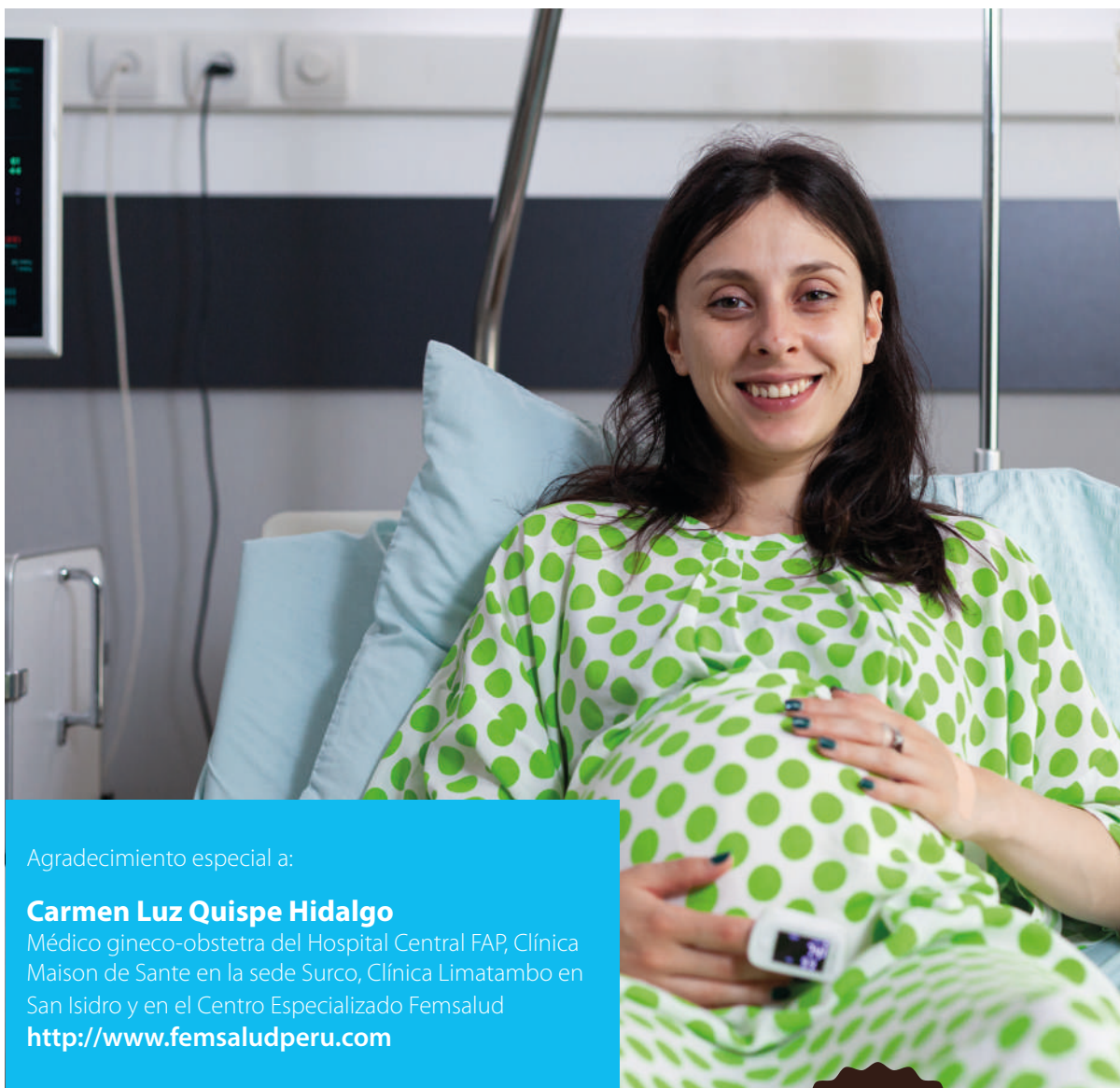
TRANSVERSAL



BAJO VERTICAL



CLÁSICO VERTICAL



Agradecimiento especial a:

**Carmen Luz Quispe Hidalgo**

Médico gineco-obstetra del Hospital Central FAP, Clínica Maison de Sante en la sede Surco, Clínica Limatambo en San Isidro y en el Centro Especializado Femsalud  
<http://www.femsaludperu.com>

**La posición más indicada para dormir después de una cesárea es boca arriba, con una almohada debajo de las rodillas para acomodar mejor la espalda y evitar dolor. Por otra parte, si la mujer prefiere dormir de lado, debe colocarse una almohada entre las piernas.**





# Consecuencias de **UNA MALNUTRICIÓN** **EN EL EMBARAZO**

La época del embarazo es muy importante y especial para las mujeres, pues llevamos en nuestro vientre a nuestro futuro hijo. Por ello, es fundamental seguir una serie de cuidados y cuidar de nuestra salud al máximo para que, de esa manera, no haya complicaciones durante el proceso ni posteriormente. Si quieres saber más en torno a este tema, en este artículo te lo contamos.





La nutricionista Erika Mora, especialista en gestantes y lactancia materna, menciona que la malnutrición puede darse tanto por déficit como por exceso, ya que puede que no se cubra las calorías totales en el día o macronutrientes, ya sean proteínas, carbohidratos o grasas. Asimismo, puede que la mamá esté subiendo de peso, lo cual es normal. Sin embargo, cabe la posibilidad de que de repente no está cubriendo el consumo de algunos micronutrientes, como por ejemplo, la vitamina b 12 o la cantidad de hierro. Es decir, la malnutrición puede darse de diferentes maneras. Por ejemplo, hay mamás que tienen un embarazo múltiple o gemelar y quizá no están llegando a cubrir sus necesidades nutricionales. Por tanto, la malnutrición puede generar perjuicios como malformaciones de los bebés, mayor riesgo de parto por cesárea o preeclampsia.

Asimismo, la especialista comenta que tenemos que considerar que hay nutrientes que son claves como el hierro, la vitamina b12, el ácido fólico, las grasas, y los alimentos que tengan

**“LA FORMACIÓN DEL SISTEMA NEUROLÓGICO SE DA EN LOS PRIMEROS 1000 DÍAS Y ESO EMPIEZA DESDE LA CONCEPCIÓN.”**

omega 3, porque la formación del sistema neurológico se da en los primeros mil días de vida, y eso empieza desde la concepción. Recalca que niveles adecuados de DHA van a ser importantes en momentos previos al embarazo y también en el primer, segundo y tercer trimestre. Es más crítico este componente en el último trimestre, porque puede hacer que la mamá llegue al parto o al posparto con pocas reservas y eso podría generar mayor índice de depresión posparto o que la leche tenga menor calidad de ácidos grasos de omega 3 o una recuperación más lenta después del parto.



El omega 3 lo podemos encontrar en pescados siempre y cuando no sean muy grandes. Por ejemplo, el pez espada no es una opción, pero podemos consumir trucha, salmón, sardinas, como pescados pequeños, o el bonito que tiene buena composición de hierro y DHA. Así como también el aceite de oliva, semillas como la linaza, chía, ajonjolí, frutos secos, tales como pecanas, almendras que tienen buena calidad de ácidos grasos y además contienen minerales.

También, Mora señala que debemos consumir todos los grupos de alimentos como las proteínas que pueden ser de fuente vegetal o animal: pescados, pollo, carne, pero tiene que estar bien cocido; las menestras como la quinua, el tarwi. Los vegetales mientras sean de más colores y haya más variedad va a ser mejor. Las frutas deben consumirse de dos a tres raciones en el día, porque va a aportar en la digestión. Los carbohidratos tienen que ser de buena calidad, siempre que sean fuentes integrales y variados. Por ejemplo, un día comer papa; otro día, arroz y al siguiente, camote y después yuca.

## DALE MÁS IMPORTANCIA A LOS ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

Los alimentos de origen vegetal son todos aquellos que crecen directamente de la tierra como frutas, verduras, legumbres y cereales, en cambio los de origen animal son los que proceden, como su propio nombre indica, de los animales como carne, pescado, huevos y leche y sus derivados.







Por otro lado, la nutricionista resalta que es importante evaluar el peso, si es que se está bajando mucho y muy abruptamente o si es que en el segundo o tercer trimestre se está manteniendo el peso. En ese caso, quizá también haya una deficiencia o si es que está subiendo muy rápidamente también podría haber una malnutrición, sobre todo si es que se evalúa los parámetros bioquímicos y el especialista se da cuenta de que hay una deficiencia o si es que hay un cansancio excesivo.

Naturalmente, hay un cansancio en el embarazo, porque el metabolismo varía, y disminuye, pero de todas maneras sí se puede evaluar si es un cansancio muy generalizado. Por otro lado, si hay concentración de la orina puede

ser que no se esté hidratando bien o si es que hay mucha sequedad en la boca, también puede ser que haya una deficiencia de hidratación. Asimismo, es fundamental evaluar la digestión que naturalmente es más lenta en el embarazo gracias a la progesterona. Lo que ocurre es que se enlentece la digestión, lo cual puede ocasionar que haya más estreñimiento, gastritis, reflujo y acidez, pero esto puede corregirse a través de la alimentación.



Agradecimiento especial a:

**Erika Mora**, especialista en gestantes y lactancia materna.

**Facebook:** Erika Mora Nutricionista.

**Instagram:** @erikamora\_nutricionista

**Contacto:** erikamora.nutricion@gmail.com



# ¿Por qué se debe EVITAR EL PESCADO CRUDO durante el embarazo?

En la etapa del embarazo, es importante que, como futuras madres, aprendamos a cuidarnos en diferentes ámbitos, ya sea desde el punto de vista físico, emocional y nutricional. Respecto al último aspecto, es fundamental priorizar ciertos alimentos que nos van a favorecer, tanto a nosotras como futuras madres y a nuestros bebés. Del mismo modo, resulta imprescindible ser muy cuidadosas con algunas comidas que nos pueden perjudicar, ya que algún descuido durante este proceso podría dañar nuestro organismo y el de nuestros hijos. Por ello, en este artículo te contamos por qué debes evitar ciertos alimentos, como el pescado crudo, por ejemplo, durante el embarazo.





La nutricionista Erika Mora, especialista en gestantes y lactancia materna, comenta que se deben evitar los pescados que estén crudos o muy poco cocidos, ya que si es que no se han sometido a altas temperaturas, ello es señal de que no han muerto los componentes, tales como parásitos o bacterias que pueden ser dañinas para el embarazo, como por ejemplo, la salmonella o listeria, que pueden generar abortos espontáneos o infecciones o pasar por la placenta. Por ello, Mora hace hincapié en que la pasteurización es fundamental para que mueran todos los componentes perjudiciales.

Del mismo modo el hígado también debe dejar de consumirse, pues tiene concentraciones muy altas de retinol, el cual es un derivado de la vitamina A y el exceso de este componente puede afectar el desarrollo de los bebés que se están formando. Asimismo, las bebidas alcohólicas pueden generar defectos en la formación de los bebés. Por su lado, el café tiene que ser limitado. No es necesario evitarlo. Lo pertinente sería beber dos tazas al día, como máximo, y consumirlo mucho después de las comidas principales. Sin embargo, lo conveniente es analizar el caso de cada paciente en específico.





## OTRO MALOS HÁBITOS QUE DEBES EVITAR:

Mora señala que el exceso de consumo de azúcares, chatarra o comidas que tengan gran cantidad de sodio, sumado a la falta de ejercicio físico, pueden ocasionar que haya un aumento considerable de peso en el embarazo, lo cual representa una amenaza, pues pone en riesgo a la madre de tener complicaciones como preeclampsia y ello puede perjudicar el progreso del embarazo y la salud. Además, la especialista recalca que la actividad física se incentiva en el embarazo siempre y cuando haya una previa indicación médica.

Por otro lado, la nutricionista no recomienda que una mujer embarazada se acueste inmediatamente después de cenar, porque el sistema digestivo está más lento en la noche, y si la mamá se va a dormir automáticamente luego de comer, lo más probable es que tenga reflujo, acidez o regurgitación. De manera que lo mejor es que pasen dos horas entre la última hora que se come y la hora que se va a acostar.



**EVITA LA COMIDA  
CHATARRA,  
EL EXCESO DE  
AZÚCAR Y SIGUE  
UNA RUTINA  
SALUDABLE DE  
EJERCICIOS.**



Agradecimiento especial a:

**Erika Mora**, especialista en gestantes y lactancia materna.

**Facebook:** Erika Mora Nutricionista.

**Instagram:** @erikamora\_nutricionista

**Contacto:** erikamora.nutricion@gmail.com



# MANEJO DE LA FIEBRE EN LOS NIÑOS





Debemos saber que la fiebre es muy frecuente en los lactantes y niños, que es la primera causa de consulta en pediatría y que es una respuesta de nuestro organismo a cualquier agente microbiano virus o bacterias que este ingresando a nuestro cuerpo, además su aparición es fundamental para ayudar a fortalecer la inmunidad del niño

### ¿Por qué se produce la fiebre?

La fiebre es un mecanismo de defensa de nuestro organismo frente a los gérmenes. Cuando un germen nos ataca, el hipotálamo, que es el encargado de regular la temperatura corporal aumenta nuestro calor por encima de sus niveles normales, o sea la fiebre se eleva más de 37 °C.

Hay muchas razones por las cuales un niño puede tener fiebre, entre las más comunes son las infecciones víricas, agudas y benignas, que afectan las respiratorias y que suelen ir acompañadas de tos y mocos; las gastrointestinales, que cursan con vómitos, diarrea y dolor abdominal; o las urinarias, con vómitos y rechazo de alimentos.

### Para bajar la fiebre se aconseja:

1. Hidratación abundante con agua
2. No abrigar en exceso ni colocar calefacción a la habitación.
3. Aplicar paños húmedos templados o frescos, nunca fríos, en la frente.
4. Darles baños con agua templada durante 15-20 minutos, dejando que el agua se vaya enfriando poco a poco a la vez que el pequeño.
5. Debe advertirse a los Papás que no utilicen un baño de agua fría, que es desagradable y que, al provocar temblores, puede elevar, paradójicamente, la temperatura corporal. En tanto que la temperatura del agua sea ligeramente inferior a la del niño, un baño induce alivio transitorio.
6. Si la fiebre no remite o se mantiene por encima de 39,5°C, será necesaria una nueva valoración del pediatra.



### LLAME AL PEDIATRA, si:

Tiene un bebé menor de 3 meses con una temperatura de 38 °C o superior.

Tiene un niño mayor con una temperatura superior a 39 °C.

Si el niño tiene febrícula, que es solo hasta los 38,1°C, lo que se debe hacer es hidratarlo bien con abundante agua y mantenerlo fresco con poca ropa, y bañarlo en agua tibia durante unos 15 a 20 min. Si continúa la fiebre, se debe ir al pediatra.

Cuando tiene fiebre, es decir, por encima de 38,1°C, lo más eficaz son los medicamentos antitérmicos seguros como son por ejemplo el paracetamol en gotas o jarabe y el Ibuprofeno en jarabe.

## Son Signos de alarma cuando hay fiebre en:

Edad < 1 mes

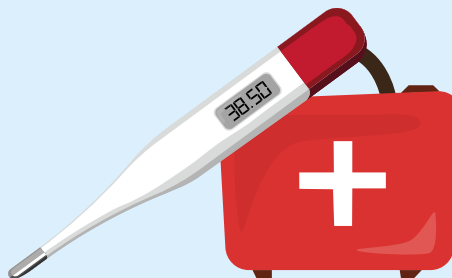
Letargo, apatía o aspecto tóxico

Dificultad respiratoria

Petequias o púrpura

La fiebre en un niño por lo demás sano no requiere necesariamente tratamiento. Aunque los antipiréticos pueden brindar alivio, no modifican la evolución de una infección. De hecho, la fiebre forma parte de la respuesta inflamatoria a la infección y puede ayudar al niño a combatirla.

## Una forma de Tener la temperatura exacta del bebe es:



Usar termómetro de vidrio

Tomar la temperatura Rectal o axilar. Nunca vía oral.



Agradecimiento especial a:

### Dr. Montesinos

Director del Centro Médico Pediátrico Dr Montesinos

**Cmp 27897 RNE 19520**

Especialista en atención de Lactantes Niños y adolescentes  
Vacunas

Médico Legista del Instituto de Medicina Legal del Ministerio Público  
Pre y Post grado en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos



**DR. MONTESINOS**  
ESPECIALISTAS EN SALUD

# SOCIALES

A raíz de la pandemia, todos los eventos que realizamos son virtuales.

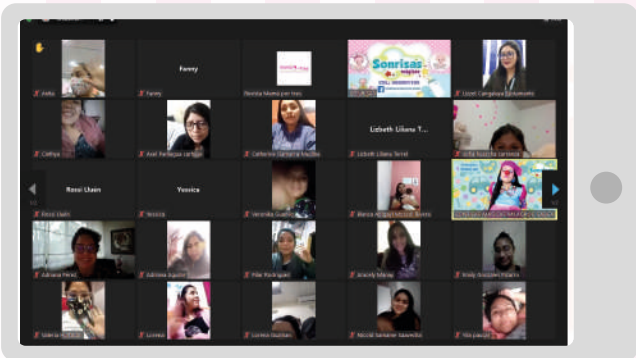
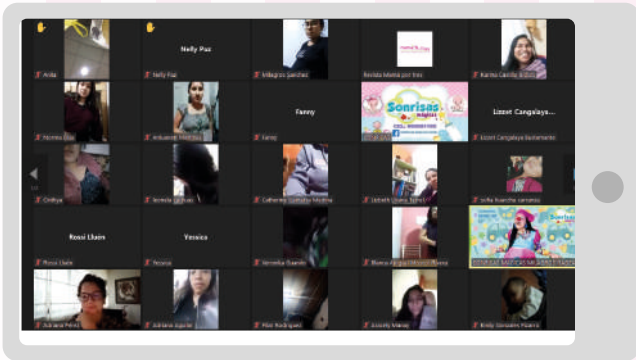
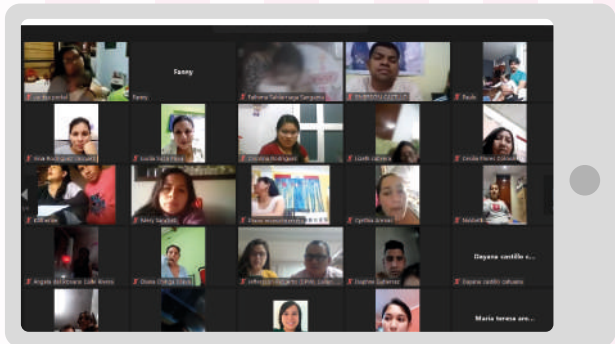
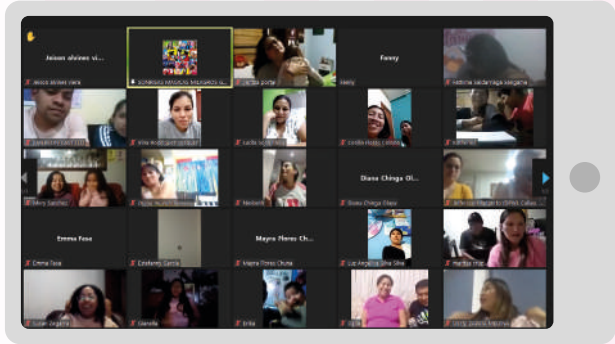
## GANADORAS EVENTO: MATERNIDAD AL DÍA 11 DE NOVIEMBRE







EVENTO VIRTUAL  
**DP WORLD**  
30 DE SETIEMBRE

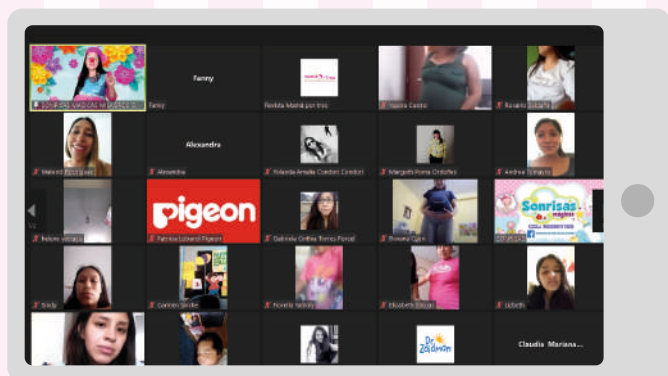
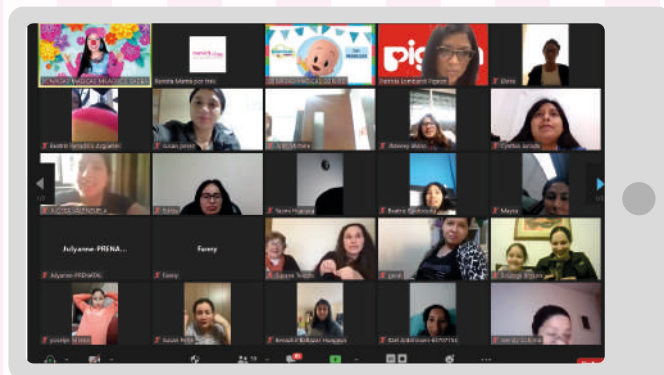


EVENTO VIRTUAL  
**KONECTA**  
CLÍNICA INTERNACIONAL

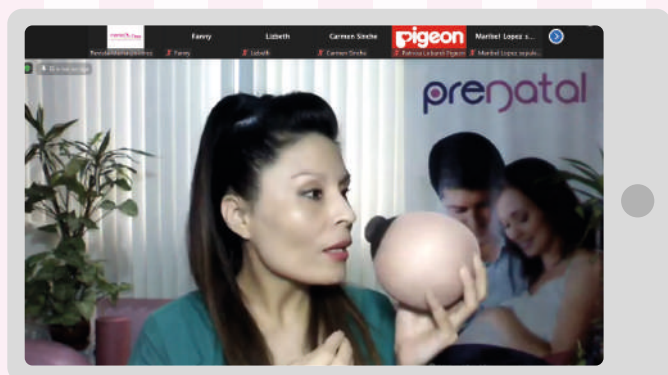




EVENTO VIRTUAL  
**CENTRO DE ESTIMULACIÓN  
PRENATAL**

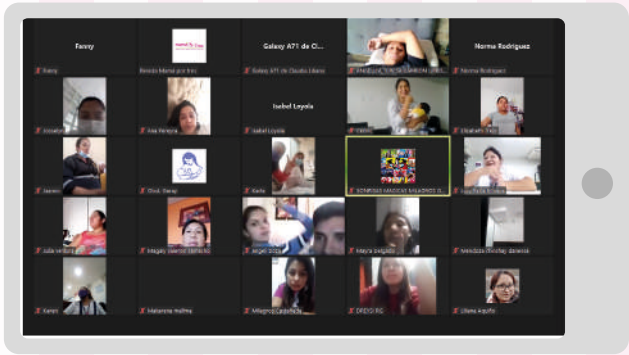
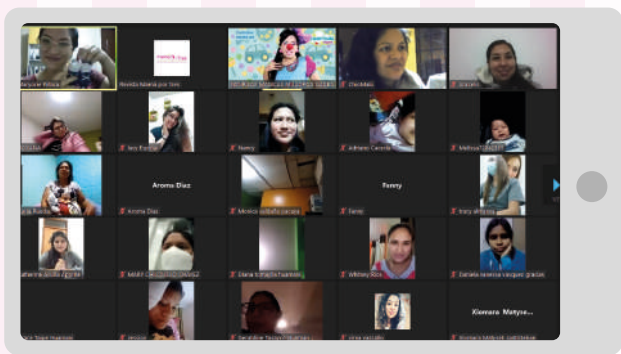
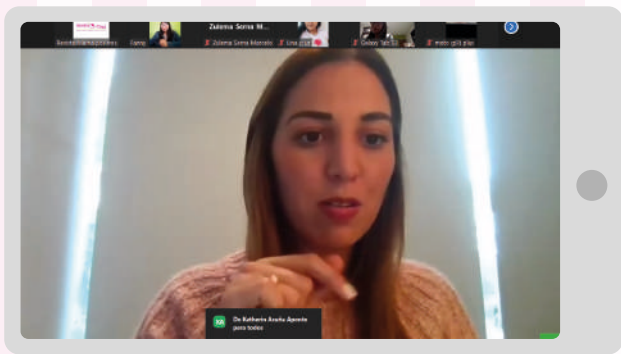


EVENTO VIRTUAL  
**SAN JUAN DE DIOS**  
13 DE NOVIEMBRE





EVENTO VIRTUAL  
**SANTA MARTA DEL SUR**  
18 DE NOVIEMBRE



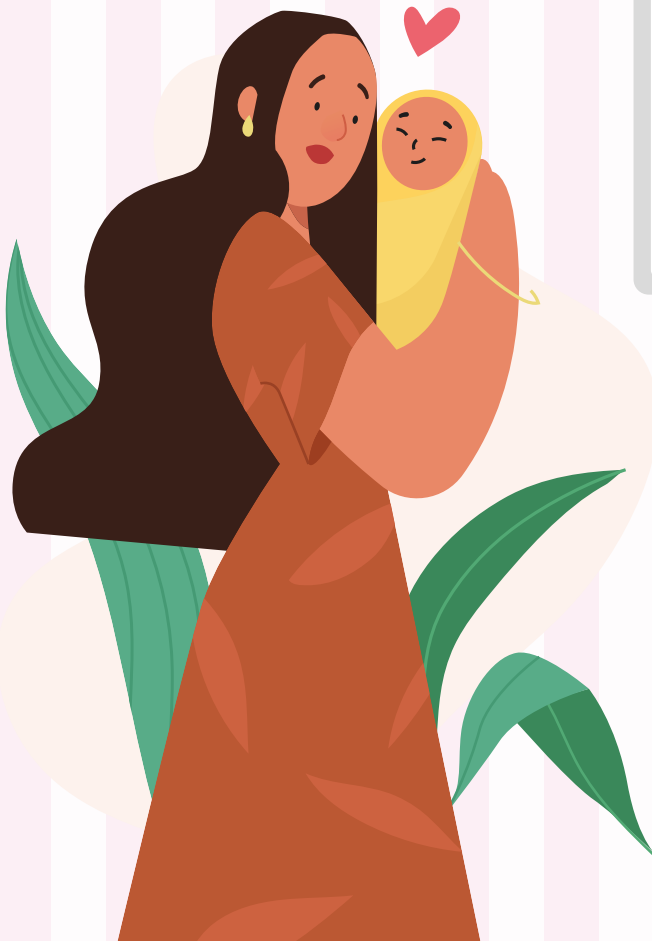
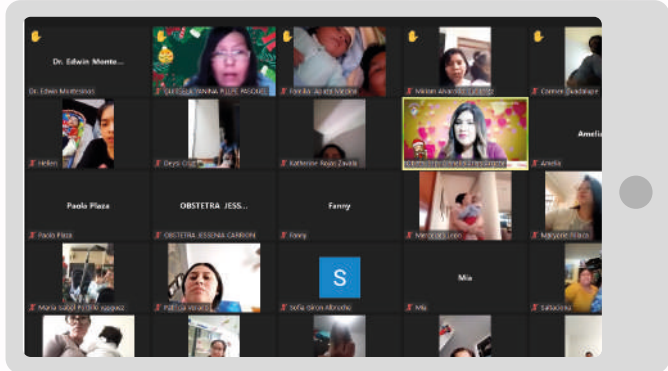
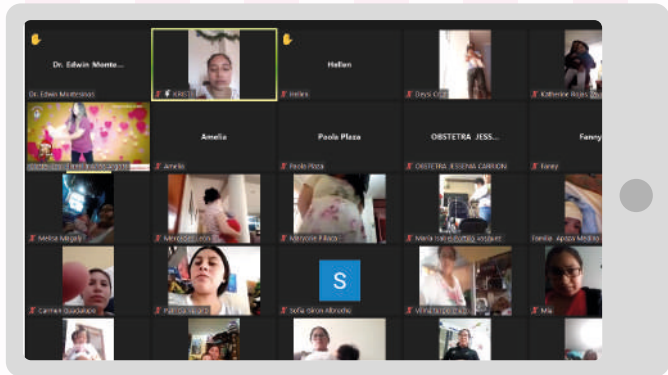
EVENTO VIRTUAL  
**JESÚS DEL NORTE**  
20 DE NOVIEMBRE







EVENTO VIRTUAL  
**CHARLA INFORMATIVA**  
11 DE NOVIEMBRE



# PUBLICA CON NOSOTROS



*Mamá Por Tres es la única revista peruana que está dirigida exclusivamente a gestantes y mamás con bebés pequeños. Estamos aliados con los programas maternos de diversas clínicas, hospitales y empresas del país.*

#### **CONTACTO:**

Teléfono: 989289767

Mail: fanny.ikeda@mamaportres.com

#### **CIERRE DE LA PUBLICIDAD:**

Segunda semana de Febrero 2022.

#### **FECHA DE DISTRIBUCIÓN:**

Primera semana de Marzo 2022.

Entérate de todos nuestros eventos a través de nuestro fanpage



“Cuando salí embarazada me aplicaba Bio-Oil en todo el cuerpo. Y pensé, si hay algún momento para usar Bio-Oil, es ahora. Me salieron estrías hace algunos años cuando subí un poco de peso, pero cuando salí embarazada no tuve ni una sola. Ahora una amiga va a tener un bebé así que le conté todo sobre Bio-Oil. ¿Sabes? Creo que las chicas solo queremos vernos bien. ¡Cuando uno se ve bien, se siente bien!”

Lis & Gia



No.1 en ventas  
en 23 países para  
cicatrices y estrías.

AHORA TAMBIÉN DE VENTA EN ARUMA (LIMA) Y COMO SIEMPRE EN INKAFARMA, MIFARMA, FARMACIA UNIVERSAL Y TIENDAS ESPECIALIZADAS A LO LARGO DE TODO EL PAÍS.

Bio-Oil es un producto especializado en el cuidado de la piel, creado para mejorar la apariencia de cicatrices, estrías y manchas. Su fórmula es única y contiene un ingrediente revolucionario llamado PurCelling Oil, efectivo en pieles deshidratadas y envejecidas. Aplicar dos veces al día por un mínimo de 3 meses. Durante el embarazo aplique dos veces al día desde el inicio del segundo trimestre. Únicamente para uso externo. No usar sobre pieles con heridas abiertas. En el improbable caso de irritación de la piel, descontinúe el uso. Los resultados en cada persona pueden variar. Mantener fuera del alcance de los niños. Almacénese en un lugar fresco fuera del alcance de la luz del sol. Para mayor comprensión del producto y evidencia clínica consultar en [www.bio-oil.com](http://www.bio-oil.com)







100%  
ingredientes  
de grado  
comestible

## Limpiador líquido:

- Perfecto para limpiar biberones, accesorios del bebé, frutas y vegetales.
- Sano para usted y su bebé.
- Remueve de las paredes del biberón las manchas más difíciles con mucha más facilidad que un detergente de cocina común.



## Direcciones de uso:

### No comestibles:

- Limpie los biberones, tetinas, juguetes, platos, etc... vertiendo el limpiador líquido directamente sobre la esponja para lavar.

### Comestibles:

- Limpie las frutas y vegetales sumergiéndolos en agua con el limpiador líquido mezclado (aproximadamente una cucharada de limpiador por litro de agua). Deje las frutas y vegetales sumergidos por 3 minutos y luego enjuague bien con agua limpia.

\*NOTA IMPORTANTE: Este producto está diseñado para matar el 99.99% de las bacterias, pero después de varias horas, si lo que limpió queda expuesto a más bacterias, estas volverán a cubrir la superficie poco a poco. Por eso es recomendable lavar las frutas y vegetales poco tiempo después de comerlas.

