

mama Tres

Maternidad, bebés y felices

Salud

EL CEREBRO DE NUESTRO BEBÉ

¿De qué debería ser capaz el cerebro ideal de un niño al llegar a los 2 años? **Pág. 36**

Bebés

BENEFICIOS DEL MASAJE SHANTALA

Elegir el protector solar adecuado es necesario para proteger su piel. **Pág. 18**

Embarazo

EL ABC DE LAS ECOGRAFÍAS

Conoce cuándo hay que realizarlas, de qué tipo y qué tener en cuenta. **Pág. 29**

MATERNIDAD SEGURA Y SALUDABLE

Aprende más sobre el impacto positivo de cuidar de nuestra salud desde el embarazo en nuestros bebés. **Pág. 09**

Salud

LA IMPORTANCIA DE LAS VACUNAS

Conoce más sobre la importancia de estar al día con las vacunas. **Pág. 43**



- ✓ Solo necesita utilizar 10ml para remover las manchas mas difíciles de pañales y ropa.
- ✓ Concentrado y de baja espuma.
- ✓ Amigable con el ambiente.
- ✓ Seguro para el bebé.
- ✓ Dermatológicamente formulado.



- Remueve restos difíciles de leche.
- Fabricado con ingredientes de grado alimenticio.
- Úsalo para lavar juguetes y accesorios.



CONOCE AL MEJOR

aliado para tu piel



Bio-Oil es una marca especializada en el cuidado de la piel que lleva muchos años de experiencia acumulando historias de éxito en más de 142 países en el mundo.

Aceite Bio Oil para el cuidado de la piel



ATENÚA ESTRÍAS,
MANCHAS Y CICATRICES.

Mejora la apariencia de la piel. Es ligero, no grasoso y no es comedogénico. Está indicado para atenuar y mejorar la apariencia de: cicatrices, estrías y manchas.

Modo de uso

De manera circular en el área afectada, 2 veces al día durante un mínimo de 3 meses.

Ingredientes

- **Vitamina A:** ayuda a la cicatrización de heridas.
- **Vitamina E:** incrementa la hidratación de la piel.
- **Romero:** anti-inflamatorio, rico en antioxidantes que rejuvenecen y proporcionan elasticidad y brillo a la piel.
- **Lavanda:** relaja, tonifica y ayuda a la cicatrización.
- **Caléndula:** mejora la textura, regenera los tejidos.
- **Camomilla:** tonifica, calma y restaura la piel inflamada.
- **Purcellin Oil:** contribuye a que la textura sea ligera y de rápida absorción.

Especialmente diseñado para tratar las pieles con sequedad. Ayuda a calmar afecciones derivadas de ella como la psoriasis, eccemas o dermatitis atópica, ya que colabora aliviando sus síntomas (picores, sequedad, descamación).

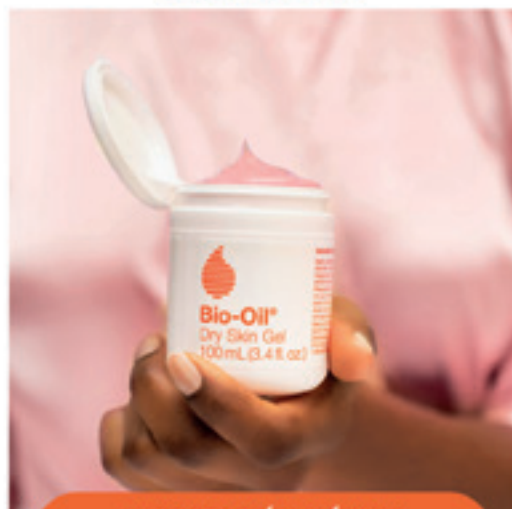
Composición Exclusiva

Tiene un 97% de ingredientes activos hidratantes que actúan sobre la piel y tan solo un 3% de agua. El gel combina 3 sustancias esenciales para hidratar la piel: oclusivas, hidratantes y reparadoras.

Modo de uso

Puede usarse en todo el cuerpo. Masajear con pequeños movimientos circulares hasta que se absorba por completo. Se debe aplicar una pequeña cantidad según sea necesario.

Gel Bio Oil para piel seca



HIDRATACIÓN MÁXIMA
PARA PIELES MUY SECAS

ÍNDICE

OPINIÓN Una maternidad segura y saludable	09
NUTRICIÓN La nutrición en los 1000 primeros días de vida	11
BEBÉS Beneficios de los masajes Shantala para el bebé	16
EMBARAZO Semana de la maternidad saludable y segura	22
BEBÉS Las 4 consignas para decorar el cuarto del bebé	26
EMBARAZO Ecografías en el embarazo	29
MATERNIDAD Los beneficios para la salud emocional del bebé	33
SALUD Entendiendo el desarrollo cerebral del bebé	36
MATERNIDAD La importancia de esterilizar los utensilios del bebé	40
SALUD La importancia de las vacunas en los bebés	43
MATERNIDAD El juego en el primer año de vida	47
EMBARAZO Los probióticos durante el embarazo	51

mama  **por Tres**
Maternidad, bebés sanos y felices

Dirección

Fanny Ikeda

Edición

Luciel Bejarano
Cristina Monterrey

Redacción

Angie Anticono
Rayza Cubas

Colaboración y agradecimiento

Jimena Trujillo G.
Dr. Raul Chumpitaz
Julyanne Mery Quispe Aquino
Milagros Paz Cárdenas
Pilar Córdova Ordinola
Carlos Hironaka Ichianagui
Paola Arrús Ackermann
Lic. Paola Catacora
Javier Torres-Goitia Caballero

Distribución gratuita

Impreso en: Industria Gráfica
Isagraph.

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[®] POLVO

Dale lo mejor de ti

Maddre[®] POLVO es una fórmula nutricional especialmente diseñada para ayudar a cubrir los requerimientos nutricionales de la mujer.



Para las etapas de:

Pregestación
Gestación
Lactancia

Rinde hasta
20 días*

**Pregestación,
1er y 2do Trimestre***

Mezclar

en:

2 cucharadas de
Maddre[®]
POLVO
(20 g)



1 vaso (200 mL)
de leche, avena,
jugo o yogurt.
... Y LISTO!!!

3er Trimestre y En Lactancia

Mezclar

en:

3 cucharadas de
Maddre[®]
POLVO
(30 g)



1 vaso (200 mL)
de leche, avena,
jugo o yogurt.
... Y LISTO!!!

¿Ya probaste
el sabor Chocolate?



Vainilla



Chocolate



Maddre Polvo



Maddreoficial

R.S.: P2992314N NAHRSA - R.S.: P2993414N NAHRSA

Para mayor información, diríjase al departamento médico:

Av. Los Frutales 220 Ate, Lima 3 - Perú. Teléfono: 713-3333 E-mail: direccionmedica@hersil.com.pe web: www.hersil.com.pe

Hersil



Editorial

Estimadas lectoras y lectores,

Es un gusto volver a saludarlas y saludarlos en esta nueva edición de la Revista Mamá Por Tres.

Para este nuevo número traemos una serie de artículos relacionados con la importancia de los primeros mil días del bebé, que son los que definirán el resto de su vida.

Por eso, hablaremos sobre la necesidad de llevar una maternidad saludable y segura, de velar por el desarrollo a nivel emocional y cerebral del bebé y otros aspectos relacionados con la salud mental.

En línea con esto, hablaremos también sobre la relevancia de estar al día con las vacunas infantiles, de cuidar los utensilios del bebé y de cuidar su salud emocional a través de los masajes Shantala.

Esperamos que, como siempre, toda la información que verán en las siguientes páginas les sea de mucha utilidad para este largo y retador camino de la maternidad y parteneridad.

Un saludo,
Fanny Ikeda | Directora

Mucovit® crema



Para el cuidado de tu piel

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



Ayuda a reparar las lesiones del pezón en las mujeres que dan de lactar.



Protege frente a las irritaciones dérmicas provocadas por la orina en los niños que usan pañal.



Ayuda en la reparación de lesiones superficiales y leves de la piel (quemaduras de primer grado, eritema solar leve)



Presentaciones en 30g y 60g

No usar como bloqueador solar

Precauciones: Evitar su uso en mucosas o en heridas infectadas.
Advertencias: Si aparecen manifestaciones de hipersensibilidad (rash cutáneo, eritema, prurito o irritación) suspender la administración. R.S.: EN-03959
Para mayor información, diríjase al departamento médico:
Av. Los Frutales 220 Ate, Lima 3 - Perú, Teléfono: 713-3333 E-mail: direccionmedica@hersil.com.pe web: www.hersil.com.pe

 Mucovit

 Hersil

DOLORAL[®]

Suspensión - Gotas

ANTIINFLAMATORIO

ANALGÉSICO

ANTIPIRÉTICO

PARA EL ALIVIO
DE LA **FIEBRE**
Y EL **DOLOR**

Agradable
sabor a Fresa



100 mg / 5 mL



40 mg / mL

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. R.S.: EN-02007 - R.S.: EN-01666.

Para mayor información, dirigirse al departamento médico; Av. Los Frutales 220 Ate, Lima 3 - Perú, Teléfono: 713-3333
E-mail: direccionmedica@hersil.com.pe web: www.hersil.com.pe

Hersil

Una maternidad segura y saludable

Los primeros mil días de vida de todo ser humano son la base para el resto de su vida y abarca desde la gestación hasta los dos primeros años de vida. Es un periodo de suma importancia porque son la base para la salud futura de una persona. En ese tiempo el potencial genético se puede influenciar para bien o para mal. Es el momento de mayor velocidad de crecimiento, de allí que todo lo bueno que se deje de hacer y lo malo que se haga acarrea consecuencias. En este periodo, juegan un rol fundamental la nutrición saludable, la lactancia materna y el amor.



Se debe tener en cuenta inclusive, que es sumamente necesario que las mujeres en edad reproductiva que estén pensando en tener un hijo, lo planifiquen y se preparen para su gestación con la debida anticipación, de tal manera que **antes de embarazarse conozcan su estado de salud**. Vale decir, por ejemplo, que sepan cuál es el valor de su hemoglobina, ya que esto redundará en una adecuada oxigenación del

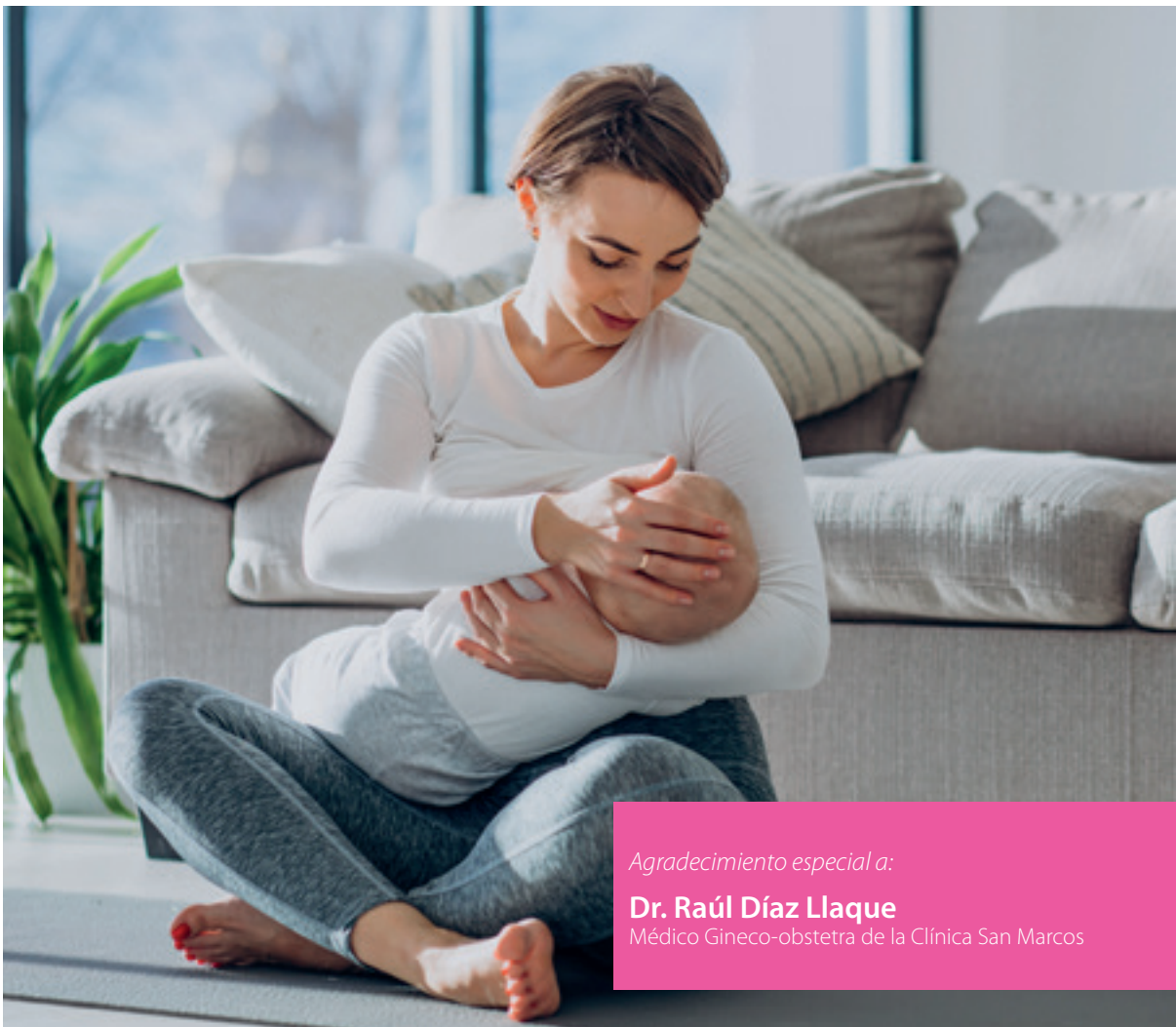
futuro bebé, conozcan si padecen o no de algún tipo de infección o enfermedad que pudiera complicar la gestación, y si tienen un peso adecuado o tal vez padezcan de obesidad, lo cual podría ocasionar una diabetes gestacional, etc. Todo esto se consigue con el acceso a una **atención preconcepcional**. Por ello es que dicha atención debe ser promovida y difundida entre las mujeres en edad fértil para lograr que

la gestación se inicie en las mejores condiciones. En ese mismo contexto, por lo tanto, es muy importante que cuando apenas una mujer se entera que está gestando inicie su **atención prenatal**, ya que de esa manera se podrá hacer un seguimiento de todo el proceso, una vigilancia y monitoreo adecuado del desarrollo y crecimiento del bebé así como de la salud de la madre con el objetivo de prevenir las complicaciones.

Así mismo, cabe resaltar que la atención prenatal debe tener un enfoque de riesgo, debe ser integral y articular acciones con el equipo multidisciplinario para hacer las derivaciones oportunamente. Esto implica trabajar de la mano con el obstetra, quien educa a la gestante y la prepara para el parto; con el nutricionista, quien la orienta sobre una alimentación saludable; con el psicólogo quien tratara algunos estados

emocionales de ser necesario; con el asistente social, quien hará el diagnóstico socioeconómico correspondiente o de casos de violencia de género muy comunes en la actualidad; y con el odontólogo para promover una salud bucal adecuada.

La maternidad saludable y segura es uno de los objetivos del desarrollo sostenible, y esta debe ser promovida en todos los niveles de atención y contar con el compromiso de todos, de la familia, comunidad y población en general. A donde vayamos siempre tendremos la oportunidad de encontrarnos con una gestante, así que atendamos sus necesidades de manera integral y con un enfoque de interculturalidad. No olvidemos que atraviesan una etapa sublime y especial, vital dentro de los mil primeros días de vida de los futuros habitantes del país, de los peruanos que llevan dentro de sí.



Agradecimiento especial a:

Dr. Raúl Díaz Llaque

Médico Gineco-obstetra de la Clínica San Marcos

La nutrición

EN LOS 1000 PRIMEROS DÍAS DE VIDA



Los 1000 primeros días están comprendidos desde la concepción hasta los dos años de edad y constituyen una gran oportunidad para asegurar la salud, el crecimiento y el desarrollo (físico y mental). Una correcta nutrición en este tiempo es una pieza clave a lo largo de la vida.



A lo largo de estos 1000 primeros días, cada etapa (embarazo, lactancia, niñez) conlleva requerimientos nutricionales específicos que, si no son atendidos, pueden traer consigo problemas de salud dentro de las que se encuentran la desnutrición y las enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión arterial, sobrepeso, obesidad, cáncer.

La nutrición de la madre influye en la aparición de diferentes enfermedades (crónicas o autoinmunes) por el efecto que pueda tener esta (nutrición) durante el embarazo y en el desarrollo del niño a lo largo de la infancia. Los hábitos alimentarios en el embarazo pueden influir hasta en 3 generaciones, es decir, la forma de alimentarse de la madre puede o no favorecer la salud del bebé y del niño a lo largo de toda su vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una dieta sana durante el embarazo que aporte una cantidad adecuada de energía, proteínas, vitaminas y minerales obtenidos mediante el consumo de diversos alimentos, entre ellos verduras, hortalizas, carne, pescado, legumbres, frutos secos, cereales y fruta.

En la Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia encontramos Lineamientos de Nutrición Materno Infantil del Ministerio de Salud:

- 1. Adecuado aporte de energía que asegure una ganancia de peso acorde con el peso antes del embarazo.
- 2. Aporte adecuado de nutrientes clave como el hierro, calcio, ácido fólico, vitaminas A, C, D y E por parte de la dieta diaria.
- 3. Fomentar el consumo de frutas y verduras por el aporte de fibra para prevenir o combatir el estreñimiento tan frecuente en el embarazo y durante la lactancia.
- 4. El aporte nutricional y energético debe estar distribuido en 5 comidas al día, 3 principales

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](https://www.whatsapp.com/business/profile/51954785358)
 [@killafajas](https://www.instagram.com/killafajas)
 [adkillaperu](https://www.facebook.com/adkillaperu)
 [https://killa.com.pe](https://www.killa.com.pe)

(desayuno, almuerzo y cena) y 2 meriendas (media mañana y tarde).

5. Restringir el consumo de bebidas gaseosas, energéticas y golosinas durante el embarazo.

6. Recomendar el uso de sal yodada en las comidas como medida de prevención en la aparición de desórdenes por deficiencia de yodo.

Alimentarse de manera correcta y reforzar la alimentación con complementos nutricionales son de las mejores decisiones que puede tomar una mujer embarazada para favorecer el adecuado crecimiento y desarrollo del bebé y del niño.

Durante la lactancia, el punto de partida que debemos tener claro es que la leche materna es el mejor alimento para los bebés, principalmente, durante los primeros 6 meses de nacidos.

Los requerimientos nutricionales durante esta etapa están destinados a cubrir las pérdidas



a través de la leche materna. La grasa que contiene la leche materna varía con la dieta de la mamá, caso contrario a lo que sucede con los carbohidratos, proteínas, calcio e incluso el hierro, estos nutrientes no tienen mayor impacto en la calidad de la leche materna, incluso si el consumo diario es bajo.

En cuanto a vitaminas y minerales si existe un problema y consecuencia, si la madre tiene un bajo aporte (que proviene de la dieta diaria y de los complementos nutricionales) de vitaminas como A, C, D, entre otras, la leche contiene menor cantidad de estos nutrientes poniendo en riesgo la salud del lactante.

De acuerdo con la OMS, la alimentación complementaria es el proceso que comienza cuando la leche materna por sí sola ya no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del lactante, y por tanto se necesitan otros alimentos y líquidos, además de la leche materna.

Por recomendación de la OMS, los lactantes deben recibir lactancia exclusivamente materna

durante los primeros seis meses de vida para lograr un crecimiento, desarrollo y salud óptimos.

A partir de entonces, a fin de satisfacer la evolución de sus necesidades nutricionales, deben recibir alimentos complementarios nutricionalmente adecuados e inocuos, al tiempo que siguen tomando el pecho hasta los dos años o más.

La alimentación complementaria tiene diferentes objetivos como cubrir los requerimientos nutricionales del niño con el aporte adecuado y balanceado de macro y micronutrientes, el desarrollo de hábitos de alimentación saludables como por ejemplo, un horario y favorecer el desarrollo de gusto por los sabores nuevos, texturas y olores.

Pasados los 1000 primeros días no hay marcha atrás. Este periodo, que puede parecer sumamente largo, nos brinda una oportunidad única para promover y apoyar el óptimo crecimiento y desarrollo de los niños, y, a su vez, asegurar un buen sistema inmunológico.



Agradecimiento especial a:

Jimena Trujillo G.

Nutricionista
CNP 3365

 **Hersil** Línea Nutricional

Lansinoh.

Efectiva

Madres que usan
lanolina continúan
con la lactancia
materna por más
tiempo

f lansinohperu

@ lansinohperu



#BuenasMarcas
MejoresPrecios

www.BBTOGO.pe

Pigeon

Bio-Oil®

BURT'S BEES®
TRUE TO NATURE®

ma
melbar's associates

Lansinoh.

Deimel
quality health products

mOmma

OMRON

Cuidamos la piel de tu bebé



La única línea
para baño
hecha con

100%
algodón
sin poliéster



Visítanos en
wawitaperu.com

Beneficios de los *Masajes Shantala* para el bebé



El término Shantala fue creado en la India por el ginecólogo francés Frédéric Leboyer en la India, pues así se llamaba la mamá a la que observó realizar masaje en su bebé y con el tiempo vio que traía muchos beneficios físicos y emocionales, para mamá y bebé, por lo que decidió difundirlo en Occidente.

Es una técnica sutil, tierna y agradable que por medio estimulación táctil permite comunicarnos, de una forma intensa, con el mundo corporal y emocional del bebé.

El tacto es el primer sentido que desarrollamos, es imprescindible para nuestra vida. Por medio de él logramos establecer contacto con el entorno que nos rodea desde la gestación hasta la vejez; durante el tiempo de gestación, ya a la séptima semana la sensibilidad cutánea ocupa el área bucal, a las 15 semanas la cara, palma de las manos y planta de los pies, a las 20 semanas cubre todo el cuerpo. Por tanto, la piel del feto es constantemente masajeadada y estimulada por el líquido amniótico, útero y la pared abdominal de mamá.

En el recién nacido, el tacto es su medio de comunicación, y los masajes contribuyen al mejor y adecuado funcionamiento del organismo en general.

Beneficios:

X Del sistema nervioso: mejora la actividad neurológica y plasticidad cerebral, favoreciendo la capacidad de atención y aprendizaje.

X Del sistema digestivo: mejora la digestión y la absorción de nutrientes de los alimentos, alivia las molestias producidas por gases, cólicos y estreñimiento.

X Del sistema inmunológico: al reducir estados de estrés mejora la actividad del sistema inmunológico .

X Del sistema respiratorio: mejora la oxigenación y ayuda en casos de congestión por mucosidad.

X Del sistema endocrino: regula la adecuada secreción de hormonas como cortisol y adrenalina (control de estrés), glucosa (regulando la hipo o hiperglicemia).

X Del sistema circulatorio: mejora el retorno venoso y con ello contribuye a la adecuada termorregulación del recién nacido (manos y pies fríos).



X Del sistema muscular: favorece el adecuado tono muscular, mejora la actividad motora gruesa y control cefálico, reduce la hipersensibilidad al tacto, controla el reflejo de prensión y reflejo del moro.

X Del sistema linfático: mejora la eliminación de desechos orgánicos como orina y heces.

X Limpia la piel del bebé contribuyendo al desecho de células muertas, abriendo los poros para la eliminación adecuada de toxinas.

X Es la base de la estimulación temprana pues no sólo hay interacción táctil sino también verbal, auditiva, visual y hasta olfativa (cremas, aceites de olor tenue).

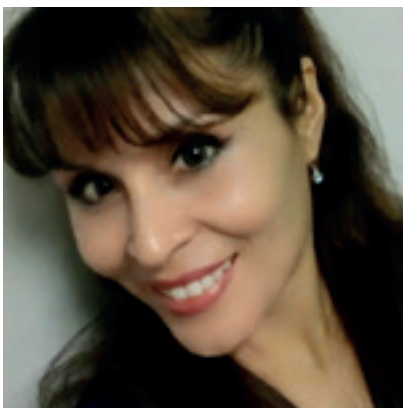
X Control emocional: brinda seguridad, contención y mejora el vínculo afectivo, también, con el masaje los bebés aprenden a responder a la tensión con relajación.

X Mejora la calidad del sueño y control del llanto.

En bebés pretérmino, los masajes forman parte de los cuidados básicos pues, se han demostrado los siguientes beneficios en las Unidades de Cuidados Neonatales:

- Mejor ganancia de peso, ya que mejora la actividad del nervio vago (que conecta al cerebro con casi todos los órganos del cuerpo) y la motilidad gástrica lo que permite asimilar mejor los nutrientes alimenticios.

- Mejor desarrollo neurológico, potenciando la actividad cerebral respecto a la correcta succión y termorregulación.
- Disminuye los días de hospitalización debido a que son bebés más activos y orgánicamente responden mejor que bebés sin actividad de masajes en ellos.
- Efecto analgésico, mejorando el sueño, control del llanto y hasta disminución de dolor ante procedimientos médicos como vacunación, toma de muestras, etc.



Agradecimiento especial a:

Lic. Julyanne Mery Quispe Aquino

Obstetra y Educadora Perinatal
Especialista en Puericultura y Crianza
Asesora en Lactancia Materna

Facebook / Instagram

PRENATAL Centro de Preparación para el Parto

Contacto: 968076101

Correo: info@prenatal.com.pe



RECUERDA:

Los beneficios también son para los padres, pues mejora la interacción con bebé, permitiendo comprender mejor sus necesidades, generando confianza, seguridad y menos estrés durante su cuidado, contribuyendo con ello a menos casos de *babyblues* y hasta depresión postparto.

Un ser humano puede vivir ciego, sordo, carecer de gusto u olfato, pero no podría sobrevivir sin las múltiples funciones que realiza la piel. Es por ello que un simple roce a través del masaje infantil logra un contacto físico significativo que desencadena un sinfín de beneficios fisiológicos, además de crear así una relación única entre padres y bebé.



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

Expo Bebé 2022

SEPARA TU STAND!

Lima



EXPO Bebé 2022

¡Separa tu stand!
en 6 Cuotas mensuales

15^{ava} Edición

1, 2 y 3 de Julio 2022 | Centro Naval Sede San Borja | [953108126](https://wa.me/953108126)



4^{ta} Edición

EXPO Bebé 2022

Reserva tu stand

15 y 16 y 17 de julio | Centro de Convenciones Cerro Juli

[953-108-126](https://wa.me/953-108-126)

Arequipa



Dr.
Zaidman

Especialistas
en el cuidado
de bebés



 Dr. Zaidman Perú
 Dr Zaidman
 www.drzaidman.com.pe



BABY SHAMPOO DEL DR. ZAIDMAN® ORIGINAL / MIS PRIMEROS DÍAS / MANZANILLA, N.S.D.: NSOC14191-08PE / NSOC12903-08PE / NSOC09190-07PE, BABY TALCO DR. ZAIDMAN®: Advertencia: Mantener alejado de los ojos, nariz y boca del niño, N.S.D.: NSOC09024-07PE, BABY ACEITE DR. ZAIDMAN®: N.S.D.: NSOC09023-02PE, BABY COLONIA DR. ZAIDMAN® / MIS PRIMEROS DÍAS: N.S.D.: NSOC09088-07PE / NSOC09170-03PE, BABY COLONIA CITRICA DEL DR. ZAIDMAN®: Precauciones: Mantener el producto fuera del alcance de los niños. Conservar en un lugar fresco, seco y protegido de la luz solar directa, N.S.D.: NSOC14580-13PE, JARÓN LIQUIDO DEL DR. ZAIDMAN® MANZANILLA / GLICERINA: Precaución: Todo jabón es un irritante de la mucosa ocular, por ello evite el contacto con los ojos, N.S.D.: NSOC28048-16PE / NSOC01062-09PE, JARÓN DEL DR. ZAIDMAN® / AVENA / GLICERINA: Advertencia: Evite el contacto con los ojos, ya que todo jabón podría causar irritación, N.S.D.: NSOC13673-04PE / NSOC10960-06PE / NSOC10385-04PE, BABY PANTOS HUMEDOS DR. ZAIDMAN®: Advertencias: Puede causar irritación ocular, en caso de contacto con los ojos, enjuagar con abundante agua. Si se produce una reacción alérgica, suspender el uso inmediatamente, N.S.D.: NSOC35561-18PE, Loción Repelente de Insectos del Dr. Zaidman®, Condiciones de uso: Aplíquese sobre la piel evitando el contacto con la boca y ojos. Manténgase alejado del alcance de los niños, N.S.D. NSOC06694-06PE, SOLUCIÓN DE BURDOM - Solución Tópica: R.S.: GN-0019 Advertencias: En caso de resaca de la piel suspender el uso. Manténgase alejado de los niños. Meditama S.A. Jr. Ecuador 787, Lima - Perú. Tel.: 332-6200.

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

   @monchitosaccesorios

 012561169

SEMANA DE LA MATERNIDAD

SALUDABLE Y SEGURA



.....

¿Sabías que la tercera semana de mayo se celebra la semana de la Maternidad Saludable y Segura? ¡Sí, justo después del Día de la Madre! Por eso en Mamá por Tres queremos no solo darte a conocer de qué trata esta semana y por qué se celebra, sino también cómo está Perú con respecto a este tema.

.....

Para conocer los orígenes de la Semana de la Maternidad Saludable y Segura debemos ir a 1987, en Nairobi, Kenia, que es cuando las Naciones Unidas convocan a la Conferencia Internacional sobre Maternidad sin Riesgo. Ahí, en febrero de 1987, fue cuando se hizo un “Llamado a la acción” para reducir los riesgos del embarazo y disminuir la mortalidad materna. A la iniciativa se sumaron diferentes organismos internacionales, como el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), el Fondo de actividades de Población (FNUAP) la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Federación Internacional de Planificación Familiar (IPPF), El Consejo de Población y el Banco Mundial.

A nivel mundial, vale mencionar que los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS), en su Objetivo 3 de Salud y Bienestar se espera reducir la tasa mundial de mortalidad materna a menos de 70 por cada 100 mil nacidos vivos para el año 2030.

La Semana de la Maternidad Saludable y Segura en Perú

En nuestro país, Perú, el Ministerio de Salud se sumó a esta celebración desde 1998, con la misma finalidad de concientizar en la importancia de la salud materna. Se declaró la tercera semana de mayo como la Semana de la Maternidad Saludable y Segura, un espacio de tiempo con el cual se busca sensibilizar, motivar y comprometer a todas las instituciones públicas y privadas, así como a la población en general, en el tema de la maternidad sin riesgos.

La Obstetra Milagros Paz Cárdenas nos contó un poco sobre el estado de la atención materna en Perú según las cifras más recientes. “Desde el año 1986, la evolución de la atención prenatal muestra una tendencia ascendente con el

transcurrir de los años. Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2020 del Instituto Nacional de Estadística e Informática de Perú (INEI) (ENDES 2020), el 98,1% de mujeres (de 15 a 49 años) gestantes de los últimos nacimientos de los cinco años anteriores a la encuesta recibieron atención prenatal de un profesional de salud calificado (médico u obstetra). En el 2015 el porcentaje había sido de 97 %”. Esto sin duda es un indicador positivo con respecto a la maternidad saludable.



“...se sumaron diferentes organismos internacionales, como el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), el Fondo de actividades de Población (FNUAP) la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Federación Internacional de Planificación Familiar (IPPF), El Consejo de Población y el Banco Mundial.”

La realidad peruana, sin embargo, tiene muchos aspectos a los cuáles se debe dar mayor importancia, opina la Obstetra Milagros Paz. ¿A qué debemos darle importancia para mejorar la atención en salud materna? **Los problemas actuales con los que se deben lidiar son los siguientes:**

ALTO ÍNDICE DE POBREZA Y ANALFABETISMO

MALNUTRICIÓN

SISTEMAS DE SALUD CON PROBLEMAS DE ORGANIZACIÓN Y CON ESCASA CAPACIDAD DE ATENCIÓN

POCO INVOLUCRAMIENTO DE LA FAMILIA Y COMUNIDAD EN EL CUIDADO DE LA GESTANTE Y EL RECIÉN NACIDO

BAJO ESTATUS DE LA MUJER EN LA SOCIEDAD

BARRERAS CULTURALES

VÍAS DE COMUNICACIÓN EN MAL ESTADO

El reto peruano en la salud materna

Tenemos un sistema de salud deficiente, lo sabemos. Con la pandemia estas deficiencias se han revelado aún más. Entonces, ¿cómo mejoramos la salud materna en este contexto?

“Para mejorar la salud materna debe aumentarse la cobertura y calidad de la atención prenatal, durante y después del parto”, señala la Obstetra Milagros Paz. Añade que esta mejora va a repercutir no solo en la salud de la madre sino también en la de su hijo o hija. “Por ejemplo, gracias al control prenatal se puede detectar de forma temprana situaciones que puedan poner en riesgo a la madre”, agrega.

El reto que tiene el sistema de salud peruano es aún mayor si se reconoce que estos dos últimos años se ha visto un aumento en la mortalidad materna. En el 2020, año que marcó el inicio de la crisis sanitaria mundial por la pandemia de la COVID-19, 440 mujeres murieron durante el embarazo (o en los 42 días siguientes al parto) en el Perú. Estos números representaron un incremento de 45.7% respecto al 2019, una cifra claramente alarmante.





TIPS PARA LAS MADRES

A pesar del rol de nuestras instituciones en la salud materna, la madre puede tener un rol activo también en asegurar su salud durante la maternidad. La madre puede contribuir a su salud materna:

1. Acudiendo a sus controles prenatales
2. Recibiendo un servicio de psicoprofilaxis obstétrica
3. Está probado también que este servicio es un espacio muy rico en información; y que es también una herramienta para disminuir la morbilidad materna.
4. En estos espacios la madre puede aprender a identificar signos de alarma y tener más información complementaria y adecuada para tener una maternidad segura y saludable.



Agradecimiento especial a:

Milagros Paz Cárdenas

Obstetra

Consultora Internacional en Lactancia Materna, LAMAZE Certified Childbirth Educator.

Instagram: @milagrodevida

Facebook: Milagro de Vida

Contacto: 999176623

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

**crianza
anza**

- Evaluación y procesos psicoterapéuticos Individuales
- Talleres de crecimiento socioemocional

CRECIENDO EN MOVIMIENTO

informes@crianzadanza.com

2701800

986068303

Ps. Jesica Kuwae

www.crianzadanza.com

crianzadanza

PARA MEJORAR LA
SALUD MATERNA
DEBE AUMENTARSE
LA COBERTURA
Y CALIDAD DE LA
ATENCIÓN PRENATAL,
DURANTE Y DESPUÉS
DEL PARTO.



C.E.U.S LAS CUATRO CONSIGNAS PARA DECORAR EL CUARTO DEL BEBÉ



No se debe subestimar el cuarto donde criaremos a nuestros hijos, ni su importancia en los primeros años de formación del bebé. Hay nociones básicas a tener en cuenta, como la tranquilidad, que no haya bulla, que tenga una cuna, etc. ¿Pero se te había ocurrido que la planeación de la decoración, los colores, y elementos del cuarto son iguales de importantes?

Si tenemos suerte de tener la tranquilidad, la paciencia y el presupuesto de decorar el cuarto de nuestro bebé, deberíamos hacerlo. Como padres preparados, lo ideal es que cuando el bebé entre a casa su cuarto debe estar en el estado ideal para empezar su crianza. Por eso, te traemos las cuatro consignas que te servirán al momento de preparar ese cuarto donde tu bebé pasará gran parte de su infancia.



1. EL CUARTO DEL BEBÉ DEBE SER UN AMBIENTE CÓMODO

¿Al hablar del cuarto del bebé en qué es lo primero que piensas? ¡La cuna, por supuesto! Es el elemento esencial: debe ser cómoda para que el bebé duerma tranquilo y calentito, pero de buena material para que sea duradera. Las barras no deben estar muy separadas, sino el bebé se puede salir, o peor, atorarse. Y su altura debe poder regularse.

Pero para que el cuarto sea cómodo no es suficiente con una cuna. No hay que olvidar que el bebé empezará a gatear y dar sus primeros pasos ahí, por lo que debemos considerar el colocar una alfombra, de fibras de algodón, fácil de limpiar y lavar.

Existe un elemento más para asegurar un ambiente cómodo. Consideremos que la comodidad es cambiante: no lo que te mantendrá cómodo será lo mismo en todos los momentos del día. ¡Así es! La iluminación cambia. Por eso es vital considerar la iluminación al decorar el cuarto del bebé. Esto es sencillo, solo necesitas:

- ✗ Una ventana grande para que entre luz natural.
- ✗ Una lámpara en el techo.

✗ Una lámpara de mesa, suficiente para poder iluminar el ambiente cuando el bebé se levante en las noches, pero con una luz no tan fuerte para incomodar al bebé.

Un dato extra: considera bien cómo hacer para simular un ambiente de noche con las cortinas que escojas. Esto te será útil cuando el bebé quiera tomarse una siesta durante el día.



2. EL CUARTO DEL BEBÉ DEBE SER UN AMBIENTE PARA ESTIMULARLO

Hay dos lugares donde empezará la estimulación del bebé en su habitación. Primero, en las paredes. Se recomienda pintarlas de colores pasteles y suaves —blanco, gris, celeste, rosa—. Pero también se puede optar por pintarlo dependiendo de una temática, con figuras de hadas, duendes, animales —o alguna temática afín al padre y la madre—, pero, recuerda, siempre debes usar colores suaves y pasteles.

¿Cuál es el otro lugar dónde el bebé será estimulado? ¿Lo recuerdas? ¡Sí, la cuna! Ya tenemos la cuna lista, pero siempre se debe considerar los móviles de cuna, esos juguetes que flotan encima del bebé, lo primero que verá cuando se levante, lo último que verá al dormir. Hay diversas opciones: musicales, de materiales blandos, con luces bajas. Debe tener en cuenta lo siguiente:

- ✗ Estos deben estar colocados a 25 o 30 cm encima de ellos, en su campo visual.
- ✗ No deben tener ni agujeros ni argollas, donde la mano del bebé pueda quedar atrapada.

✗ Deben colgar elementos ligeros para evitar que el bebé se haga daño al tocarlos.

El cuarto del bebé será su cuarto de juegos también. Por lo que debemos tener juguetes, según su edad, a la mano, en una caja de juguetes donde pueda guardarlos. Lo ideal es tener una mesita donde el bebé pueda ponerse a jugar, pero sino, siempre está el piso que debe estar bien alfombrado.



3. EL CUARTO DEL BEBE DEBE SER ÚTIL PARA EL BEBÉ Y LOS PADRES

Hemos hablado de las necesidades del bebé, pero no olvidemos que el cuarto debe ser útil también para los padres. Se puede conseguir una cuna con un cambiador, perfectamente práctico para que la madre y el padre lo usen; un tacho sencillo para tirar los pañales del bebé; y en el caso de la lactancia, debe haber un cómodo sillón para amamantar, que se use tanto cuando la madre alimente al bebé, o el padre lo haga con el biberón.

Y hablando de la utilidad, el cuarto también debe tener solo lo imprescindible. Tampoco lo llenemos de muchos muebles o sobredcoremos, no queremos tropezarnos dentro —sobre todo cuando uno se levanta en la madrugada para atender al bebé—

También la caja de juguete sirve aquí mucho, dado que tiene la función de poder guardar los juguetes del bebé.

4. EL CUARTO DEL BEBÉ DEBE SER UN AMBIENTE SEGURO



Tu bebé se llevará todo la boca, recuérdalo. Y meterá su mano en todos lados. Entonces nuestro sentido común nos avisa.

- ✗ No cuelgues cuadros encima de la cuna del bebé.
- ✗ Tapa los tomacorrientes (o, mejor, ten todo cable empotrado en la pared).
- ✗ Las ventanas deben tener cerradura.
- ✗ Muebles con bordes redondeados.

Hay miles de productos para cuidar a los niños en sus cuartos, pero también depende de ti protegerlos. Así que no compres juguetes ni objetos con piezas pequeñas, y cuida y manténlimpio su espacio.

Y si olvidas alguna de estas consignas, solo hazte las preguntas en base a esta sigla. CEUS: Comodidad, Estimulación, Utilidad y Seguridad. Si ya lo tienes claro, ¡es hora de empezar a decorar!

Artículo escrito por:

Edwin Montesinos

Redactor creativo y periodista

ECOGRAFÍAS EN EL EMBARAZO



¿Cuántas debo realizarme?

La cantidad de ecografías a realizar durante el embarazo, no está determinada con exactitud. Generalmente, en embarazos de bajo riesgo, se realizan tres ecografías, una en cada trimestre de gestación, aunque depende del centro y de cada caso, por lo que el número puede variar.

¿En qué consiste una ecografía?

La ecografía es un examen que proporciona imágenes de los órganos y estructuras internas del cuerpo. Para conseguirlo, el ecógrafo emite ondas sonoras llamadas ultrasonidos que, al impactar en órganos y tejidos, producen un eco que se interpreta y traduce en imágenes. Gracias a las distintas densidades de los órganos y tejidos, podemos diferenciarlos visualmente en

la imagen que se emite en el visor.

Durante el embarazo, las ecografías permiten obtener imágenes del interior del útero y del feto, algo que resulta clave para aspectos tan importantes como evaluar su desarrollo, su anatomía y también para descubrir el sexo del bebé antes de su nacimiento.

La dificultad en seleccionar grupos de riesgo establece que deba realizarse a todas las gestantes y considerar que todos los fetos deben ser explorados como si de alto riesgo se trataran. En nuestro medio, el protocolo de atención durante la gestación incluye la realización de 3 ecografías repartidas durante el primer, segundo y tercer trimestre. El momento de realización y los objetivos de estas ecografías se resume a continuación:

I Trimestre

Semana 11 - 13,6.
(preferentemente semana 12) :

- ✗ Confirmar gestación intrauterina
- ✗ Confirmar evolución de la gestación
- ✗ Determinar el número de fetos y la corionicidad (número de placentas) en caso de gestaciones múltiples
- ✗ Datación de la gestación
- ✗ Determinación de los marcadores de aneuploidía (malformaciones fetales)
- ✗ Valoración anatómica precoz
- ✗ Determinación del índice de pulsatilidad de las arterias uterinas para calcular el riesgo de preeclampsia.



II Trimestre

Semana 20 - 22
(preferentemente semana 21) :

- ✗ Valoración de placenta, inserción del cordón y líquido amniótico
- ✗ Valoración del crecimiento fetal
- ✗ Valoración de la anatomía fetal (Morfología Fetal)




III Trimestre

En bajo riesgo a las 37 semanas y en alto riesgo de retraso de crecimiento seriadamente a las 28, 32 y 37 semanas respectivamente.

- ✗ Valoración de placenta y líquido amniótico
- ✗ Valoración del crecimiento fetal, posición fetal y peso (determinar vía de parto en ocasiones)
- ✗ Revaloración de la anatomía fetal para descartar patología evolutiva y/o de posible aparición tardía





Preparen
un rincón en
su corazón
porque viene
en camino un
angelito que
despertará
todo su
amor.

En ocasiones se deben realizar otras ecografías complementarias a diferente edad gestacional, dependiendo de circunstancias particulares, establecidas en relación a los datos de la historia clínica y de la evolución: antecedentes familiares y personales, incidencias durante la gestación, resultado de pruebas complementarias (incluidas las ecografías previas), gestaciones múltiples, entre otras.

Por lo tanto, el número de ecografías a realizar, va a variar en cada paciente, dependiendo de los riesgos individuales, para ello es muy importante realizar un control prenatal adecuado y lo más temprano posible.



Agradecimiento especial a:

Dr. Raúl Chumpitaz
Director del Centro Especializado
FemSalud
www.femsaludperu.com



1000 DÍAS Y LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD EMOCIONAL DEL BEBÉ



Los beneficios de tomar en cuenta los mil primeros días podría decirse que empiezan desde la concepción. Desde ese momento, el ser humano es sujeto de derecho, el cuidado y la protección de su vida son primordiales.

Saber que está embarazada, cuando una mujer espera con ansia esta noticia, origina un estado emocional positivo y una aceptación del embarazo que favorece al binomio madre – niño. Durante los 270 días que dura la gestación y que forman parte de los mil primeros días de vida, es muy importante promover el vínculo afectivo, es decir debe establecerse una relación íntima entre la madre y su hijo desde la gestación. **Esta conexión crea lazos afectivos que proporcionan seguridad emocional al bebé** lo cual le permitirá más adelante desarrollar sus habilidades psicológicas y sociales. Sin duda, la aplicación de las diferentes técnicas de estimulación prenatal. Por ejemplo cuando la madre le habla y canta a su bebé o

acaricia suavemente su vientre, propicia una comunicación que favorece la salud emocional del bebé y fortalece el vínculo afectivo.

Así mismo, es importante para un estado emocional óptimo que la gestante este rodeada de un entorno de armonía y tranquilidad, su pareja y familia deben brindarle un trato amable para que ella se sienta segura y esto mismo le transmite a su bebé. Además es necesario, reducir los niveles de ansiedad y estrés mediante técnicas de relajación y respiración. Por ello, es muy útil que la gestante asista a talleres de preparación para el parto. Beneficiar emocionalmente al bebé durante la gestación implica cuidar las emociones que experimenta la madre, porque a través de la placenta no solo le transfiere oxígeno y nutrientes, sino también su estado de ánimo. Esto se explica por el pasaje de los neurotransmisores que pueden ocasionar placidez y bienestar al bebé si hablamos de las hormonas de la felicidad como la oxitocina



y las endorfinas o de lo contrario malestar y discomfort si se trata del cortisol, cuyo valor elevado puede alterar inclusive la oxigenación del bebé.

El contacto piel a piel del bebé con su madre inmediatamente después de su nacimiento, forma parte de su derecho a recibir una atención humanizada, favorece la lactancia precoz y su salud emocional, porque además de proporcionarle defensas y nutrientes de alta calidad es capaz de prodigarle calor y amor.

Si queremos en el futuro personas estables emocionalmente, una sociedad con valores y una cultura de paz, empecemos por darle la debida importancia y la promoción que merece a los mil primeros días de vida del ser humano, es decir el periodo que comprende la gestación y los 2 primeros años de vida del niño.

LA AUTOESTIMA ES ALGO QUE DEBE ENTRENARSE DESDE LA INFANCIA, Y LOS PADRES JUGAMOS UN PAPEL FUNDAMENTAL A LA HORA DE QUE NUESTROS HIJOS FORJEN UNA AUTOESTIMA POSITIVA, Y CREZCAN FUERTES EMOCIONALMENTE Y PREPARADOS PARA ENFRENTARSE A LOS RETOS QUE LES DEPARARÁ LA VIDA.



Artículo escrito por:

Pilar Córdova Ordinola

Obstetra

Centro de acompañamiento y estimulación prenatal

"Mi Obstetra y yo"

Facebook: Mi Obstetra y yo



1000 DÍAS ENTENDIENDO

EL DESARROLLO CEREBRAL

DEL BEBÉ



Un bebé sano no solo es un bebé con una talla y peso ideal, sino también uno cuyo cerebro está en el desarrollo óptimo para su crecimiento con el entorno. Por eso, Mamá por Tres consultó al médico pediatra Carlos Hironaka para saber cómo es el desarrollo cerebral de los bebés en sus primeros mil días. ¿De qué es capaz el cerebro ideal del niño a sus 2 años de vida?

Los padres siempre solemos llevar a nuestros hijos a sus citas para verificar que su talla y peso andan en perfecto balance, que nuestros hijos están creciendo bien, y que estamos criándolos adecuadamente.

¿Pero cuántos de nosotros nos preocupamos por su desarrollo mental y cerebral? Hay diferentes etapas, incluso antes de nacer, importantes para el desarrollo cerebral del bebé.

✕ Durante el periodo embrionario: se va desarrollando el Sistema Nervioso Central (SNC), a través de la proliferación, migración y organización de las neuronas.

✕ Luego del nacimiento: se completa el proceso de organización y mielinización del SNC hasta la adultez.

✕ Primeros 6 años de vida: es el período de mayor desarrollo y crecimiento del cerebro

Durante este periodo, el cerebro infantil puede crear hasta mil conexiones neuronales por segundo —un ritmo que nunca se vuelve a alcanzar el resto de la vida—, estas conexiones, a su vez, conforman el pilar fundamental del futuro de los niños.

El rol para los padres

Una adecuada nutrición —lactancia materna, junto a una adecuada suplementación de micronutrientes como el hierro, el Zinc, Vitamina A, etc.— y una estimulación temprana abren un amplio abanico de oportunidades con respecto al desarrollo cerebral del bebé.

En los primeros 1000 días este desarrollo es masivo y se produce en interacción con el contexto socio-afectivo. Lo que sucede, o no, durante este periodo tiene un efecto a largo plazo. **Por eso los padres deben tomar en cuenta lo siguiente:**

1. El estímulo socio-afectivo de los padres se debe dar durante todo el embarazo.



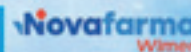
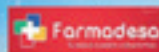
Protección, suavidad y comodidad para tu bebé en cada etapa de su crecimiento



DE VENTA EN:

www.perufarma.com.pe

Televentas Perufarma: 711-7007



Advertencia: No arroje el pañal usado en el inodoro. Si observa alguna reacción alérgica, suspender su uso y consultar al médico. Mantener el producto en un lugar seco y fuera del alcance de los niños. PANALES PARA INFANTES: NSOA00298-12EC / NSOA00196-10EC / NSOA00036-09EC.

**FORTALECE SU CEREBRO
INTERACTUANDO DE
MANERA SIMPLE TODOS
LOS DÍAS. EL TIEMPO
QUE COMPARTAS
CON TU RECIÉN
NACIDO TE PERMITIRÁ
CREAR UN VÍNCULO
AFECTIVO Y AYUDAR
A SU DESARROLLO
SOCIOEMOCIONAL.
HABLARLE, LEERLE
Y CANTARLE SON
ACTIVIDADES DECISIVAS
(Y GRATUITAS) PARA
LOGRARLO.**



2. Este estímulo debe seguir incluso luego del nacimiento del bebé: desde el contacto precoz al nacimiento, en el vínculo de la lactancia materna y en cada momento delante.

3. Los padres deben interactuar con sus bebés con muestras de afecto, caricias y palabras. Todo esto suma al desarrollo cerebral.

4. También deben interactuar con juego y canciones, pero también por medio de la alimentación.

5. Finalmente, la madre y el padre deben brindarle al bebé estímulos visuales, auditivos, táctiles y demás; obviamente, según y adecuados a la edad del bebé.

Todos estos estímulos van a contribuir en el desarrollo neurológico del niño. Debemos recordar que los niños aprenden con juegos, y una manera adecuada de estimularlos es con juguetes educativos, con formas, texturas, colores y sonidos.



Una forma para verificar el desarrollo: el programa de Control del Crecimiento y Desarrollo de la Niña y el Niño (CRED)

¿Pero cómo sabemos los padres si nuestro bebé está yendo en el camino correcto con respecto a su desarrollo cerebral? “Existe en el MINSA un programa de salud preventivo promocional denominado CRED (**Control del Crecimiento y Desarrollo de la Niña y el Niño**). Es un excelente programa que incluye controles periódicos del niño para ir evaluando su crecimiento (peso y talla) y su desarrollo (adquisición de habilidades psicomotoras, lenguaje y socialización)”, resalta el Doctor Hironaka.

En los consultorios de CRED se realizan pruebas o tests para determinar el adecuado desarrollo neuronal del niño. “Esto permite detectar precozmente retrasos del desarrollo psicomotor, e intervenir oportunamente. Todo niño debe recibir estimulación temprana en casa y asistir a sus controles de CRED”, recomienda el pediatra.

En el carnet de vacunación del niño existe una tabla gráfica que indica los logros en el desarrollo (mes a mes), que debe alcanzar un niño y que sirve como referencia para los padres.

Una buena nutrición y cuidado de la madre aseguran un bebé sano

Así que recuerda llevarlos a sus controles del CRED. Y recuerda también que una gestación controlada, con una madre que ha presentado un estado nutricional adecuado, con niveles óptimos, y suplementado de nutrientes y micronutrientes como el hierro, hacen que el cerebro del recién nacido obtenga un estado ideal. El neonato ideal es el nacido a sus 9 meses, sin ninguna complicación perinatal, con un buen estado general, y presto a recibir lactancia materna.

**LOS BEBÉS FORMAN
VÍNCULOS DESDE EL
MOMENTO EN QUE
NACEN.**

— Beatrice Beebe, Ph.D., Profesora Clínica de Psicología, Universidad de Columbia.



Agradecimiento especial a:

Carlos Hironaka Ichiyanagui

Hospital Nacional Hipólito Unanue

Doctor Pediatra

CMP23655

Contacto: 993032528



LA IMPORTANCIA de esterilizar los utensilios del bebé





Una de las principales preocupaciones de toda madre es ver que su hijo crezca saludablemente.

Cuando un bebé recibe el pecho materno en forma exclusiva, las posibilidades de adquirir una enfermedad infecciosa son mínimas por varios factores. En primer lugar, la leche materna, además de su perfecta capacidad nutricional, brinda protección frente a diversas enfermedades. Contiene los anticuerpos que la madre tiene contra las bacterias y los virus que tuvieron contacto con ella durante toda su vida. Estos anticuerpos llamados Inmunoglobulina A son secretados en la leche y le confieren al bebé las mismas defensas de su madre. Además, la leche materna cuenta con otros componentes, como la lactoferrina, lisozima, haptocorrina, linfocitos, macrófagos, entre otros, que actúan como antibacterianos y antivirales, protegiendo así al bebé de muchas enfermedades.

¿Qué sucede con el bebé que toma fórmula de leche maternizada o cuando recibe leche materna en un biberón?

La leche materna es un líquido estéril, es decir, libre de gérmenes. Si el bebé lacta directamente de la mama esas condiciones se mantienen. Hoy en día la mayoría de madres deben regresar a la vida laboral cuando su bebé aún se encuentra recibiendo lactancia materna exclusiva, pero a pesar de tener que trabajar toman la mejor decisión: continuar con la lactancia materna exclusiva.

La manipulación de la leche materna, como extraerla, almacenarla, calentarla y administrársela al bebé en un biberón, podría, si no se toman las previsiones adecuadas, alterar su condición de esterilidad. Lo mismo sucede cuando el bebé recibe una fórmula infantil.

En esta primera etapa del bebé, una infección podría causarle un daño irrecuperable en su crecimiento y desarrollo, por eso la importancia de mantener una higiene adecuada y de esterilizar biberones, chupones, tetinas, mordedores, extractores de leche y todo lo que el bebé se lleve a la boca, por lo menos durante los primeros seis meses de vida, etapa crítica en su desarrollo, en la cual su sistema inmunológico aún no tiene todas sus capacidades para defenderlo de las infecciones comunes.

A partir de los 6 meses, el bebé ya podrá recibir alimentos, además se llevará más objetos a la boca y pronto empezará a gatear por el piso, entonces poco a poco adquirirá sus propias defensas con un sistema inmunológico ya más maduro.

Proteger al bebé en su primera etapa de vida es ayudarlo en un desarrollo adecuado.



TIP PARA DESINFECTAR:

Se recomienda en primer lugar lavarse bien las manos. Luego, usa un jabón suave o en su defecto diluido para la limpieza del biberón; también precisarás agua caliente o tibia y un cepillo especial para limpiar teteros. Todas las partes del biberón —también la tetina y la tapa— se deben lavar cada vez.

Prestar especial atención a la zona de la rosca, la tetina o a cualquier borde; allí es donde pueden quedar alojados restos de leche que permitirían la proliferación de las bacterias. Una vez que se lava el biberón con agua y jabón, no debemos secarlo con la toalla de uso común de la cocina. Este es uno de los elementos en los que más proliferan y se transmiten las bacterias. La mejor opción es escurrir bien y utilizar papel absorbente de cocina.



Agradecimiento especial a:

Dra. Paola Arrús Ackermann

Médico pediatra

Maestría en nutrición

Telf: (01) 2722500

www.ensenandoacomeramihijo.com.pe

La importancia **DE LAS VACUNAS EN LOS BEBÉS**



Tu bebé debe vacunarse con 17 vacunas. Pueden parecer muchas, pero estas sirven para protegerlo de 26 enfermedades diferentes. ¡Y más que nunca debes vacunar a tu bebé! Y si no sabes por qué es un deber, consultamos al Doctor Edwin Montesino Ayala, director del Centro Médico Pediátrico Dr. Montesinos, para este artículo.



En este constante ambiente de inseguridad es bueno recordar, aunque sea lo más básico, por qué vacunamos. **“Vacunamos para prevenir enfermedades infectocontagiosas,** que pueden causar enfermedades graves o, incluso, la muerte. Y vacunamos a los niños más aún, ya que están en la etapa de la vida en que más expuestos están a estas enfermedades, cuando su sistema inmunológico no está completamente desarrollado”, resume el Doctor Edwin Montesinos, director del Centro Médico Pediátrico Dr. Montesinos.

El Calendario Nacional de Vacunas para los bebés contempla vacunas desde el nacimiento hasta los 4 años. Pero, **¿sabías que las vacunas están consideradas incluso durante la gestación?** “Cuando la mamá recibe la vacuna contra la tos ferina (conocida también como tosferina) —una tos violenta que puede durar

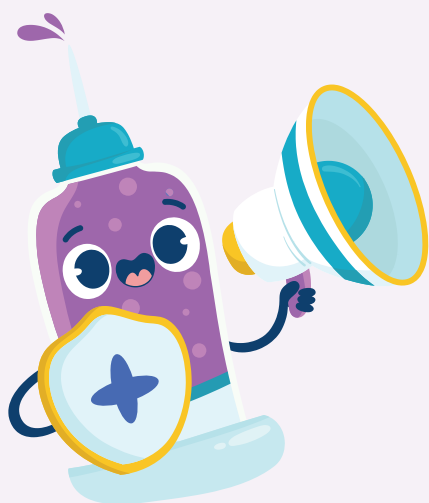
meses— durante el embarazo, su cuerpo creará anticuerpos protectores y algunos pasarán al bebé antes de su nacimiento. Estos anticuerpos le darán al bebé algo de protección temprana a corto plazo contra la tos ferina”, señala el Doctor Edwin.

La tos ferina para el recién nacido puede resultar mortal. “Aproximadamente, la mitad de los bebés menores de 1 año de edad que se enferman de tos ferina necesitan tratamiento en el hospital. Cuanto más pequeño sea el bebé mayor es la probabilidad de que necesite recibir tratamiento en un hospital”, agrega el doctor.

Las enfermedades que atacan a los bebés

Si vacunas a tu bebé a tiempo, estas vacunas lo protegerán de estas enfermedades:

- X Hepatitis A
- X Hepatitis B
- X Tuberculosis Meningea
- X Poliomieltis
- X Difteria
- X Tos ferina
- X Tétanos accidental y tétanos neonatal
- X Infección por Haemophilus Influenzae Tipo B (HIB): meningitis, neumonía, artritis, inflamación de la epiglotis
- X Diarrea por Rotavirus
- X Neumonía, Meningitis y Otitis causadas por Neumococo
- X Influenza
- X Sarampión
- X Parotiditis o Paperas
- X Rubéola y Síndrome de rubéola congénita
- X Fiebre Amarilla



Con toda vacuna y medicina siempre puede haber efectos secundarios. En el caso de las vacunas de los bebés, estos pueden ser leves, como fiebre o dolor en la zona de aplicación. Para eso el Doctor Montesinos señala que se puede usar solo paracetamol contra la fiebre o dolor, y paños con manzanilla tibia en la zona de aplicación para la hinchazón o dolor de la zona de inyección.

Las recomendaciones son claras y fáciles de seguir. No esperes un año para vacunar a tu bebé. “Deben vacunar a sus bebés. Se les debe colocar los refuerzos para sus vacunas según el Calendario Nacional de Vacunas también. Si no completan sus vacunas, no están debidamente protegidos contra las enfermedades a las que se han vacunado”, informa el Doctor Edwin.

Avances mundiales en la vacunación

Como padres también nos interesa saber qué es lo nuevo en el mundo de vacunas para los bebés. ¿Qué clase de avances han habido en los últimos años? “En la producción de vacunas se



están utilizando partes de los mismos virus o bacterias, e incluso sus ADN, para hacerlos más efectivos y con menos efectos secundarios”, anota el Doctor Montesinos.

“Además, también se están combinando las vacunas en una sola inyección para evitar más inyecciones”, se expone el experto. Dos ejemplos que añade son los siguientes: la vacuna hexavalente incluye dos inyecciones, que son la pentavalente y la polio; así mismo, la vacuna del sarampión, las paperas y la rubéola se combina con la de la varicela y así está todo en una sola inyección: un avance muy útil para evitar más incomodidades a los bebés.

Entonces, mamá y papá, ya saben, para controlar las vacunas de tus bebés solo necesitas seguir estos pasos:

X Contar con el carnet de vacunación al día.

X Seguir el calendario de fechas de cada vacuna.

X En caso de cualquier eventualidad o efecto secundario, comunicar inmediatamente a su médico pediatra.



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

El juego

EN EL PRIMER AÑO DE VIDA



Algunas veces entendemos el juego como una actividad meramente recreativa y agradable para quien lo realiza, sea niño o adulto. Podemos relacionarlo a alguna actividad individual o grupal, con elementos – tales como juguetes-, o personajes, contextos imaginarios, entre otros. Sin embargo, es posible aprovechar el juego con los niños para lograr diversos objetivos, aún cuando esté dentro de su primer año de vida.

Las actividades lúdicas que realicemos con nuestros pequeños durante los primeros meses, enriquecen su desarrollo de diversas maneras y por ello debemos programar actividades que sean captados por todos sus sentidos.

Para empezar, se fortalece el vínculo emocional con sus padres o cuidadores, quienes al dedicarle tiempo para jugar le transmiten el sentimiento de compartir una vivencia y que pueden disfrutar lo mismo que él, con lo cual empezamos a construir su autoestima.

Por otro lado, hablarle durante el juego enriquecerá su capacidad de comunicarse. Ellos suelen respondernos con una sonrisa o sonidos propios de sus capacidades según el mes de vida en que se encuentre. Si bien, aún no pueden verbalizar palabras, pueden comunicar sus emociones, necesidades, agrado o desagrado a través del llanto, gorjeo o balbuceo.

Al igual que cuando crecemos, los pequeños pueden tener momentos de juego acompañados o dirigidos por sus padres o hermanos mayores. Asimismo, pueden tener momentos de juego individual, dependiendo de los juguetes o elementos que encuentren a su alcance.

También **es importante la creatividad** de los adultos al proponer un juego; por ejemplo, tomar en brazos al pequeño y desplazarse a diferentes velocidades; seguir el ritmo de una canción rápida o lenta, incluso cantándola; reconocer nuestra imagen en un espejo de cerca y de lejos; son maneras creativas de jugar que disfrutarán tanto el niño como el adulto.



En cuanto a los juguetes que pueden contribuir a la adquisición de habilidades a largo plazo, es conveniente que sean adecuados para los meses de vida del niño, que no sean tóxicos y tengan texturas agradables; que estén elaborados con materiales resistentes, colores llamativos y fáciles de limpiar. Es importante que sean de marca conocida y que tengan las garantías de seguridad necesarias para su uso en niños.



DE 0 A 3 MESES

Los pequeños perciben el mundo mediante los sentidos de la vista, el tacto, el olfato y el oído. Podemos emplear elementos de colores rojo, negro y blanco, contrastados entre sí, pues su sentido de la vista les permite distinguirlos con mayor facilidad. Ellos pueden escuchar melodías suaves generadas por algún juguete manipulado por un adulto; empiezan a diferenciar los móviles en la cuna; además, podemos bailar con ellos melodías suaves y hasta pueden oler fragancias suaves. Sobre los 2 meses de edad, algunos pequeños ya sostienen en la mano una sonaja liviana y, eventualmente, empiezan a agitarla para obtener algún sonido.



DE 3 A 6 MESES

El niño estará interesado en juguetes de colores brillantes que tengan sonido o hagan ruido, de diversas texturas y que se muevan; podemos usar sonajeros manoplas, calcetines y peluches con sonidos; mordedores, juguetes para el coche, gimnasio o alfombra de actividades y juguetes con espejos.



DE 7 A 12 MESES

Poco a poco los niños ya se reconocen a sí mismos. Son capaces de reconocer algunas partes de su cuerpo e identifican a las personas que les son familiares. También muestran mayor desenvolvimiento motor girando, sentándose o estirándose para alcanzar objetos; igualmente, se arrastran o gatean, se empiezan a poner de

pie y algunos dan sus primeros pasos. Pueden usar juguetes que se desplazan, que tienen sonidos y luces, elementos como baldes, tazas, jarros y muñecos, muñecos de trapo, juguetes de piezas grandes para encajar, cubos, aros o piezas apilables para formar torres (hasta 4 ó 5 piezas) y cuando empiezan a ponerse de pie pueden usar una mesita de actividades y empezar a desplazarse empujándola.

Sea la edad que sea, el juego nos permite ingresar al mundo del niño y recuerden que: ¡Más importante que tener muchas actividades o juguetes, es disfrutar de su compañía y momento mostrándole nuestro respeto y cariño!



**PARA EJERCER
UNA INFLUENCIA
BENÉFICA ENTRE
LOS NIÑOS, ES
INDISPENSABLE
PARTICIPAR DE SUS
ALEGRÍAS.**



Agradecimiento especial a:

Lic. Paola Catacora

Especialista en estimulación temprana

Centro de estimulación

"Quiero Aprender"

Los Probióticos durante el embarazo



Según la Organización Mundial de Gastroenterología (OMG), “Los probióticos son microbios vivos que pueden incluirse en la preparación de una amplia gama de productos, incluyendo alimentos, medicamentos, y suplementos dietéticos. Las especies de *Lactobacillus* y *Bifidobacterium* son las usadas más comúnmente como probióticos”,

Es importante diferenciar los “Probióticos” de los “Prebióticos”. Los prebióticos “son sustancias alimenticias que nutren a un grupo selecto de microorganismos que pueblan el intestino. Favorecen la multiplicación de las bacterias beneficiosas más que de las perjudiciales.” según la misma OMG.

Así pues, el efecto beneficioso de un prebiótico depende de la cepa de bacteria que se trata y es un error generalizar el concepto que “los probióticos son buenos o malos”, ya que cada una tiene efectos beneficiosos para la salud de diferente ámbito y magnitud.

Estas bacterias benéficas para la salud tienen múltiples acciones según estudios recientes.

Ayudan a resolver los casos de diarrea producida por los antibióticos, o a los cambios de flora microbiana producida por estos mismos. También se han estudiado cepas que son beneficiosas para el tratamiento del Síndrome del Intestino Irritable, de las infecciones vaginales y, fundamentalmente, de alteraciones de la inmunidad.

En otras áreas también se ha visto que algunas cepas tienen efectos positivos en el tratamiento del eczema atópico, la artritis reumatoide y la cirrosis hepática. Para que los probióticos cumplan su efecto positivo en el ser humano, se requiere que estén presentes en un número adecuado y que los tipos de cepas sean viables para el organismo.

Una nutrición adecuada y con suplementación ayudan al óptimo desarrollo del bebé y reducen el riesgo de malformaciones congénitas.





Los probióticos se encuentran típicamente en alimentos ricos en bacterias como el yogur, queso y otros productos lácteos, así como alimentos fermentados como el chucrut y la kombucha.

Las formas más usadas de probióticos se presentan en productos lácteos o en alimentos fortificados con probióticos. También existen varios productos que contienen probióticos y que vienen en cápsulas, líquidos o sachets.

La flora microbiota intestinal forma un ecosistema diverso y dinámico que incluye bacterias, Archaea y Eukarya que se han adaptado para vivir en la superficie de la mucosa intestinal o dentro de la luz intestinal.

En el estómago y duodeno estas son:

X Alojjan números muy bajos de microorganismos: 1000 de células bacterianas por gramo de contenido (103 células/gramo)

X Fundamentalmente bacterias de los tipos lactobacilos y estreptococos

X Las secreciones ácidas, biliares, y pancreáticas suprimen la mayoría de los microbios ingeridos

#QuédateEnCasa

Pediatra
EXPRESS

Servicio disponible para Miraflores, San Borja y Surco

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

902 904 240



X La actividad motriz propulsiva fásica (aumento de la motilidad del intestino) impide la colonización estable de la luz

En el yeyuno e íleon estas son:

X El número de bacterias aumenta progresivamente de aproximadamente 104 células en el yeyuno a 107 células por gramo de contenido en el íleon distal.

En el intestino grueso:

X Densamente poblado por anaerobios: 1012 células por gramo de contenido luminal

Esta flora “**microbiota**” o microbiana es la encargada de ayudar al proceso de la absorción intestinal, apoyando a las enzimas a través de mecanismos biológicos, como la fermentación, el desdoblamiento de los productos en cadenas de alimentos más pequeños y mejor absorbibles por el intestino.

Los probióticos son bacterias que ayudan a que esta flora microbiana mantenga un equilibrio en el ecosistema del tracto digestivo, por lo cual **son muy importantes en todo proceso donde el equilibrio** de estas bacterias beneficiosas se haya alterado.



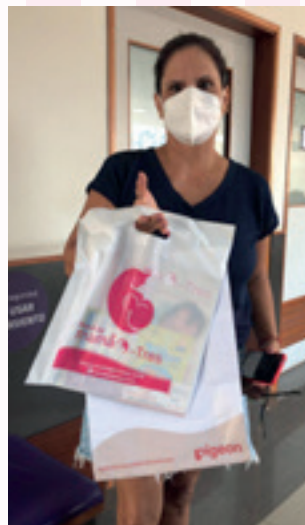
Agradecimiento especial a:

Dr. Javier Torres-Goitia Caballero
Pediatras Asociados

SOCIALES



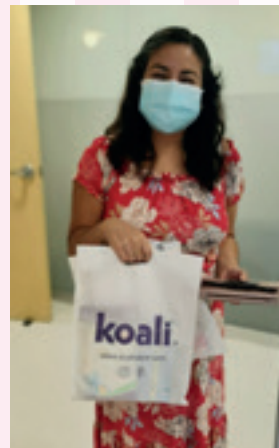
EVENTO PRESENCIAL
CLÍNICA SANTA MARTHA DEL SUR
10 DE MARZO



SOCIALES



EVENTO PRESENCIAL
CLÍNICA INTERNACIONAL
18 DE MARZO



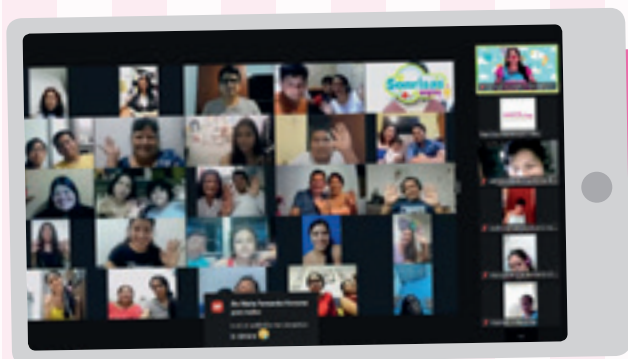
SOCIALES



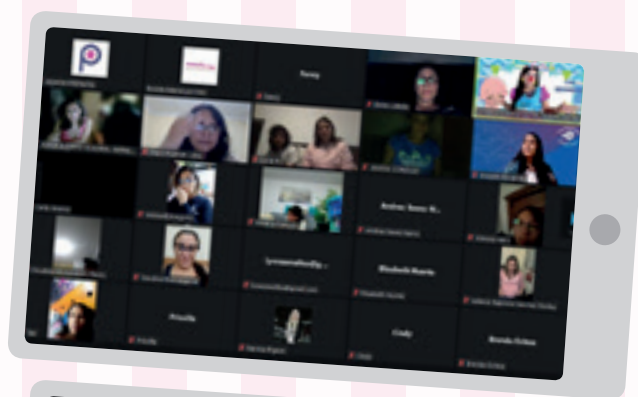
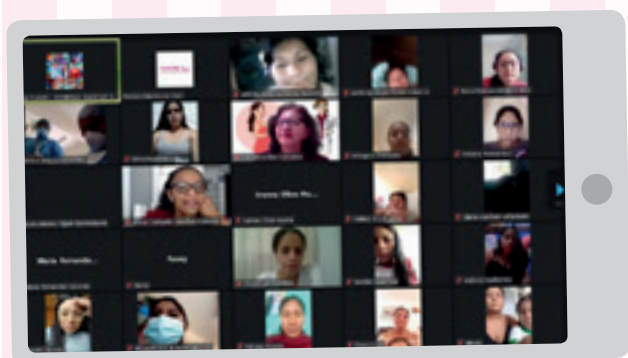
EVENTO PRESENCIAL
MI OBSTETRA Y YO
25 DE MARZO



SOCIALES



EVENTO VIRTUAL
PRE NATAL
19 DE ABRIL



¡Encuétranos!

Lee todas nuestras ediciones en:

www.mamaportres.com

Síguenos en nuestras
redes sociales:



Mamá Por Tres



@revistamamaportres

Y no te pierdas
nuestro **podcast**

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

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 julio 2022.

FECHA DE DISTRIBUCIÓN:

Primera semana de agosto 2022.

Entérate de todos nuestros eventos a través de nuestro fanpage

