

# mama por Tres

Maternidad, bebés sanos y felices

Maternidad

## CUIDADOS DE LA NUEVA MAMÁ

Te dejamos algunas pautas para ayudarte con el inicio de esta nueva etapa **Pág. 41**

Salud

## ¿MI BEBÉ TIENE ALERGI A AL HUEVO?

Te dejamos algunos consejos para detectar esta alergia alimentaria **Pág. 14**

Maternidad

## TU BANCO DE LECHE EN CASA

Te dejamos algunas claves para que empieces a formar tu propio banco. **Pág. 28**

## CLAVES PARA UNA LACTANCIA EXITOSA

Sabemos que la lactancia materna es un reto hermoso, y por eso te dejamos algunos consejos para enfrentarla con éxito. **Pág. 16**



- Quita manchas
- Anti-bacterial
- No irrita
- Libre de parabenos
- Dermatológicamente probado
- Rinde hasta 50 lavadas
- Lavada más económica del mercado





# 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 graso 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).

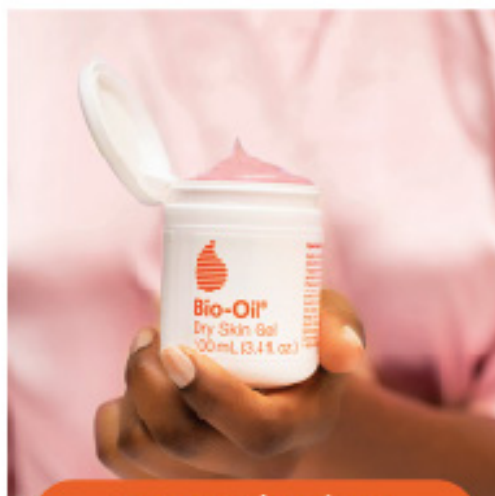
## Composición Exclusiva

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 PIELS MUY SECAS

**ACEITE:** Aplicar dos veces al día durante un mínimo de tres meses. Durante el embarazo, aplique desde el inicio del segundo trimestre. Los resultados en cada persona pueden variar. Adecuado para pieles sensibles. No comedogénico. Solo para uso externo. No usar sobre piel con heridas abiertas. En el improbable caso de irritación de la piel, descontinúe su uso. Evitar el contacto con los ojos, si entra en los ojos enjuagar con abundante agua. Mantener fuera del alcance de los niños. Almacenar fuera del alcance de la luz del sol.  
**GEL:** Adecuado para pieles sensibles. No comedogénico. Solo para uso externo. No usar sobre piel con heridas abiertas. En el improbable caso de irritación en la piel, descontinúe su uso. Evitar contacto con los ojos. Si el producto entra a los ojos enjuagar con abundante agua. Mantener fuera del alcance de los niños.



## Editorial

Estimadas lectoras y lectores,

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

Para este nuevo número traemos una serie de artículos relacionados con la importancia de la lactancia materna y el cuidado en los primeros mil días del bebé.

Además, queremos compartirles una serie de consejos relacionados con el desarrollo emocional y psicológico del bebé, como la creación de hábitos responsables y el pasar tiempo de calidad.

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 paternidad.

Un saludo,  
**Fanny Ikeda** | *Directora*



# ÍNDICE

<b>MATERNIDAD</b> Lactancia materna reduce el riesgo de obesidad	<b>10</b>
<b>SALUD</b> ¿Cómo saber si mi bebé tiene alergia al huevo?	<b>14</b>
<b>MATERNIDAD</b> Claves para una lactancia materna exitosa	<b>16</b>
<b>PSICOLOGÍA</b> Tiempo de calidad con nuestros hijos	<b>20</b>
<b>BEBÉS</b> La succión y la alimentación de los bebés	<b>22</b>
<b>MATERNIDAD</b> Elabora tu banco de leche en casa	<b>28</b>
<b>NUTRICIÓN</b> La nutrición en los primeros 1000 días	<b>34</b>
<b>PSICOLOGÍA</b> Hábitos para criar hijos responsables	<b>38</b>
<b>MATERNIDAD</b> Cuidados de la nueva mamá	<b>41</b>
<b>BEBÉS</b> Planificación familiar: asegurar el futuro	<b>44</b>
<b>EMBARAZO</b> ¿Por qué duele la pelvis durante el embarazo?	<b>46</b>
<b>PSICOLOGÍA</b> Etapas del desarrollo del lenguaje de los bebés	<b>50</b>
<b>MATERNIDAD</b> Vitaminas en la lactancia materna	<b>54</b>

## **Dirección**

Fanny Ikeda

## **Edición**

Luciel Bejarano  
Cristina Monterrey

## **Redacción**

Rayza Cubas

## **Colaboración y agradecimiento**

Ericka Machero  
Dra. Melisa Herrera  
Patricia Lombardi  
Jesica Kuwae  
Jennifer Berrospi Torres  
Graciela Guillén  
Luisa Escalante  
Dr. Jorge Calderón  
Lic. Elizabeth Martinez  
Nícida Ferreyros

## **Distribución gratuita**

**Impreso en:** Industria Gráfica  
Isagraph.

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

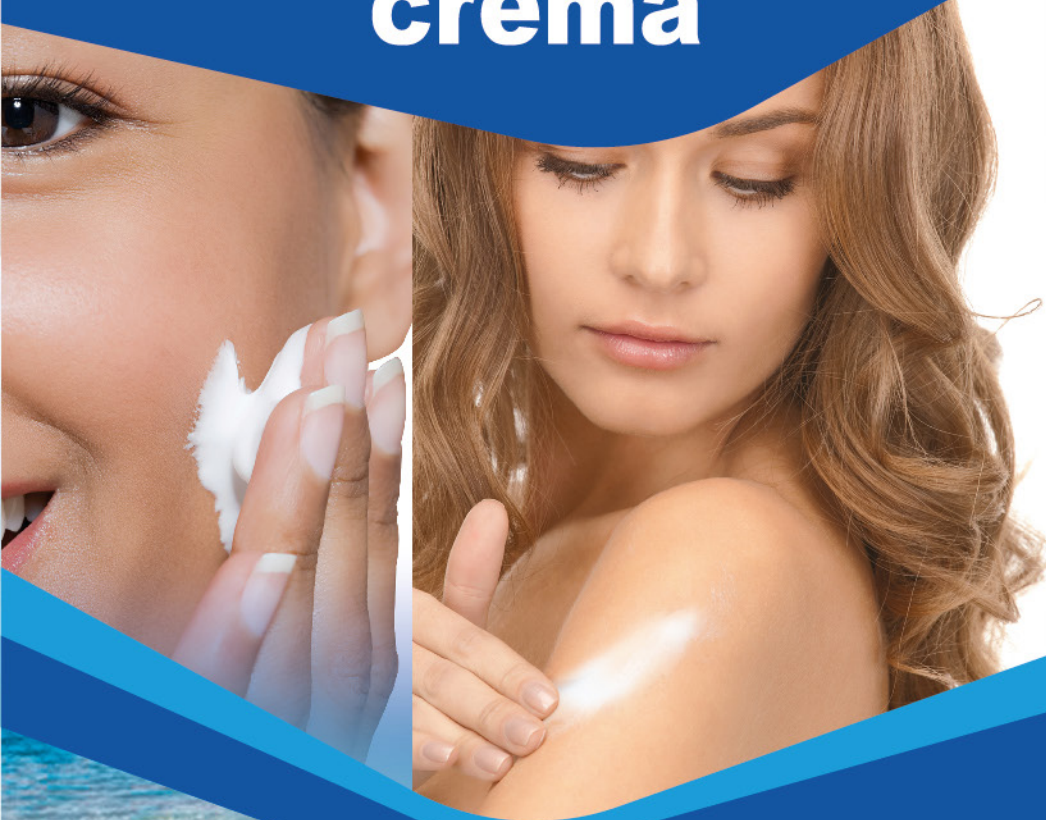
La revista **Mamá Por Tres**  
es un producto de  
**Editorial Euterpe S.R.L.**

## **Publicidad a:**

fanny.ikeda@mamaportres.com

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

# Mucovit<sup>®</sup> 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)

**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. R.S.: EN-03959  
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



**Presentaciones en 30g y 60g**



**Mucovit**





Lansinoh.

PARTO, PREPARACIÓN Y RECUPERACIÓN  
**BOTELLA DE LAVADO PERINEAL POSTPARTO**  
LIMPIEZA DELICADA DEL PERINÉ



La botella de lavado perineal postparto de Lansinoh<sup>®</sup> proporciona una limpieza delicada para el cuidado postparto. Forma parte de la NUEVA línea de preparación y recuperación al parto de Lansinoh<sup>®</sup>, diseñada para las nuevas madres que se merecen el mejor cuidado posible. Simple, segura y respaldada por la investigación y la orientación de los expertos.



**Diseño ergonómico**

Para un lavado suave que alivia el dolor postparto



**Limpieza higiénica suave**

Proporciona un suave chorro de agua calmante y limpiadora



**Diseñado para el uso en el postparto**

- Limpieza delicada e higiénica para zonas sensibles y viajes al baño más cómodos
- La botella de 360 ml proporciona un flujo continuo de agua calmante sin necesidad de rellenarla
- Boquilla inclinada para ayudar a limpiar las zonas de difícil acceso
- Boquilla retráctil y bolsa de viaje impermeable para mayor portabilidad y discreción
- Solo para uso externo



 [lansinohperu](https://www.facebook.com/lansinohperu)

 [lansinohperu](https://www.instagram.com/lansinohperu)

# DOLORAL<sup>®</sup>

Suspensión - Gotas

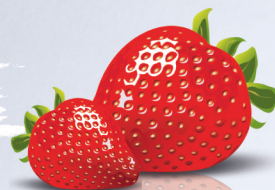
ANTIINFLAMATORIO

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**



# Maddre<sup>®</sup> POLVO

*Dale lo mejor de ti*

Maddre<sup>®</sup> 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\***

¿Ya probaste  
el sabor Chocolate?

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

Mezclar

**2** cucharadas de  
Maddre<sup>®</sup>  
POLVO  
(20 g)

en:



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

**3er Trimestre y En Lactancia**

Mezclar

**3** cucharadas de  
Maddre<sup>®</sup>  
POLVO  
(30 g)

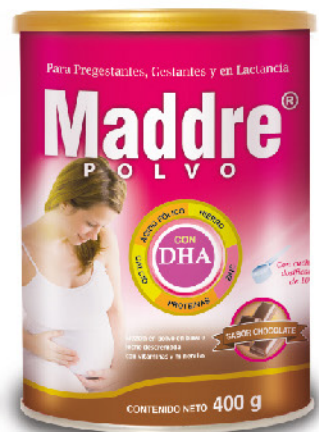
en:



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



Vainilla



Chocolate



Maddre Polvo



Maddreoficial

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

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

# LACTANCIA MATERNA: ¿CÓMO REDUCE EL RIESGO DE OBESIDAD?

Es sabido que la lactancia materna ofrece una serie de beneficios tanto para la madre como para el bebé. Una de las tantas ventajas es la reducción del riesgo de obesidad. ¿Cómo es esto posible? Te lo contamos en este artículo.





La Obstetra Ericka Machero, certificada por la Sociedad Peruana de Psicoprofilaxis Obstétrica y especialista en lactancia materna, nos explica que si se previenen los estados de sobrepeso y obesidad desde la etapa infantil, probablemente tendremos adultos sanos. ¿Cuál es la relación de la lactancia materna con esto?

“La lactancia como tal tiene un relación más directa con la prevención de la obesidad infantil, actuando como factor protector. Se han obtenido resultados de asociación entre el amamantamiento y la reducción de hasta un 26% de sobrepeso y obesidad en adultos”, acota.

### LA IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se entiende por lactancia materna exclusiva (LME) aquel periodo de

amamantamiento comprendido desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad. Esto se da porque el sistema digestivo de nuestro bebé aún es inmaduro y no es capaz de procesar cualquier otro alimento que no sea la leche materna.

Además, la leche materna proporciona beneficios emocionales para el bebé, generando mayor seguridad y fortaleciendo el vínculo entre la madre y el bebé. En este periodo, la leche materna es la única sustancia capaz de satisfacer las necesidades nutricionales de su bebé, porque se modifica para adecuarse a la edad y estado de su pequeño.

### ¿A MAYOR TIEMPO DE LACTANCIA MAYOR PROTECCIÓN PARA EL BEBÉ?

La experta acota que “la OMS nos dice que la lactancia materna puede darse hasta los 2 años o más, porque no pierde sus beneficios nutricionales e inmunológicos”.



La leche materna proporciona beneficios emocionales para el bebé, generando mayor seguridad y fortaleciendo el vínculo entre la madre y el bebé

Asimismo, la Asociación Española de Pediatría publicó resultados importantes sobre la protección de la madre. Estos indican que, a mayor tiempo de amamantamiento, la misma madre tiene más protección contra cáncer de mama, de ovario y reduce el riesgo de diabetes tipo 2.

## BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

“No existe una definición exacta del término lactancia materna prolongada, ya que sucede y se extiende el periodo que la madre y su bebé lo decidan, respetando su proceso de destete”, detalla la obstetra Machero.

Si nos referimos a permanecer más tiempo amamantando, a nivel psicológico se ha descrito menor incidencia de violencia infantil y mejor relación entre el niño y su madre.

**LA LECHE MATERNA PROPORCIONA BENEFICIOS EMOCIONALES PARA EL BEBÉ, GENERA MAYOR SEGURIDAD Y FORTALECE EL VÍNCULO ENTRE LA MADRE Y EL BEBÉ. EN ESTE PERIODO, ES LA ÚNICA SUSTANCIA CAPAZ DE SATISFACER LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DEL BEBÉ.**



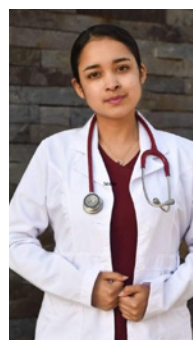
También, reduce el riesgo de padecer enfermedades metabólicas como la obesidad y diabetes tipo 1. Los beneficios de la lactancia materna son innumerables.

## CONSEJOS PARA LAS MADRES

El mayor consejo que da la obstetra Ericka Machero es que una mamá siempre se debe consultar con un profesional de salud especializado en lactancia materna.

Si está gestando, debe acudir al curso de preparación para el parto. Así se asegura que lleguen informadas a esta etapa y desmitifiquen ideas falsas que existen sobre la lactancia.

Si una madre, ya se encuentran en la etapa de lactancia, solo se recomienda tener mucha paciencia y confianza en su cuerpo; y solicitar asesoría ante la duda y confiar en su instinto mamífero.



Agradecimiento especial a:

**Obs. Ericka Machero**

**Facebook:**

Obstetra Ericka Machero

**Instagram:**

@obstetraerickamachero



Dr.  
Zaidman

# Especialistas en el cuidado de bebés



f Dr. Zaidman Perú

Instagram Dr Zaidman

www.drzaidman.com.pe



BABY SHAMPOO DEL DR. ZAIDMAN® ORIGINAL / MIS PRIMEROS DÍAS / MANZANILLA: N.S.O.: NSOC14191-08PE / NSOC12903-08PE / NSOC09100-07PE. BABY TALCO DR. ZAIDMAN®: Advertencia: Mantener alejado de los ojos, nariz y boca del niño. N.S.O.: NSOC09024-07PE. BABY ACEITE DR. ZAIDMAN®: N.S.O.: NSOC09023-02PE. BABY COLONIA DR. ZAIDMAN® / MIS PRIMEROS DIAS: N.S.O.: NSOC09088-07PE / NSOC09770-03PE. BABY COLONIA CITRÍCA 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.O.: NSOC14583-13PE. JABON 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.O.: NSOC28048-16PE / NSOC1062-09PE. JABON DEL DR. ZAIDMAN® / AVENA / GLICERINA: Advertencia: Evite el contacto con los ojos, ya que todo jabón podría causar irritación. N.S.O.: NSOC10673-04PE / NSOC10960-05PE / NSOC10365-04PE. BABY PANITOS 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.O.: 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.O. NSOC06694-06PE. SOLUCION DE BUROW - Solución Tópica: R.S.: GN-0010 Advertencias: En caso de resecaamiento de la piel suspender el uso. Manténgase alejado de los niños. Medifarma S.A. Jr. Ecuador 787. Lima - Perú. Telf.: 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

f Instagram @monchitosaccesorios

012561169



# ¿CÓMO SABER SI MI BEBÉ TIENE ALERGIA AL HUEVO?



**L**a alergia al huevo es la causa más frecuente de alergia alimentaria en los niños, ya que la clara causa reacciones alérgicas más frecuentemente que la yema, porque contiene el ovomucoide, proteína causante de la reacción alérgica. Por ello, en esta nota te diremos todo lo que tienes que saber sobre este alimento.

La Dra. Melisa Herrera Castro, pediatra del Hospital de Emergencias José Casimiro Ulloa y directora del Consultorio Médico Pediátrico, nos comenta que algunos pequeños sufren de alergias alimentarias, entre ellas la alergia al huevo. Por lo que es importante reemplazarlo con distintas proteínas.



## ¿CÓMO REACCIONA EL BEBÉ?

La pediatra señala que se manifiestan como reacciones dérmicas, que son las más comunes, como ronchas o pápulas, lo que generalmente se conoce como urticaria.

Además, pueden existir manifestaciones gastrointestinales como vómitos, cólicos o diarreas. En algunos casos, se pueden presentar reacciones respiratorias, como broncoespasmo. La presentación más severa es la anafilaxia que se considera una situación de emergencia.

## ¿CON QUÉ OTROS ALIMENTOS SE PUEDEN COMPLEMENTAR?

El huevo aporta una gran cantidad de proteínas, minerales y vitaminas, por tal razón, de diagnosticar una alergia a este alimento, estos

nutrientes podrían reemplazarse con proteína animal como carne, pescado o pollo.

Asimismo, la asociación con legumbres y verduras aportan las vitaminas y minerales que el bebé necesita.

## ¿CUÁNDO APARECE LA ALERGIA AL HUEVO?

Generalmente la alergia al huevo se presenta luego de su exposición. Actualmente, la introducción del huevo en la alimentación complementaria, se recomienda consumir a partir de los 6 meses de edad.

En caso de que los padres tengan familiares con alergia al huevo o si hay antecedentes de alergias en otros alimentos, se recomienda esperar un poco más de tiempo antes de introducirlo. ■

Agradecimiento especial a:

### **Dra. Melisa Herrera**

Pediatra del Hospital de Emergencias José Casimiro Ulloa y directora del Consultorio Médico Pediátrico

**Contacto:** 933 208 395



# Claves para una **LACTANCIA MATERNA** exitosa y segura





.....

**¿Es posible lograr una lactancia materna exitosa? ¡Claro que sí!**  
**Patricia Lombardi, asesora certificada internacionalmente en lactancia materna de Pigeon Perú, nos deja algunas claves sencillas de seguir para conseguir que nuestros bebés se alimenten de nuestra leche materna adecuadamente.**

.....

**L**a llegada de un bebé al hogar es un momento lleno de expectativas, en donde la información de calidad puede marcar la diferencia en cada una de las decisiones que tenemos que tomar. Uno de los aspectos más importantes se relaciona con la lactancia y el lograr que ella se prolongue de una manera adecuada y saludable tanto para la mamá como para su bebé.

**ESTE PROCESO QUE ES TOTALMENTE NATURAL SE COMPLICA CUANDO ENTRAN LAS DUDAS DE LO QUE DEBE SER, LO QUE ES CORRECTO, LO SUFICIENTE, LO QUE VA A ALIMENTAR.**

El momento inicial está pautado inmediatamente después del parto natural y en el caso de la cesárea es importante comenzar horas después de la recuperación de la madre de la operación. La misma debe ser a libre demanda, cada vez que el bebé requiera debemos colocarlo en el pecho para que succione. Mientras más succione nuestra producción será mayor.

Muchas veces en este proceso nos preocupamos porque pensamos que el bebé si llora es porque no está alimentado o por no tener la nutrición necesaria, en ese momento es importante entender que los bebés siempre van a llorar para lograr comunicar cualquier malestar que tiene con su entorno. Ellos vienen de nuestro vientre en donde estaban con la temperatura adecuada, sin nada de ropa, sin pañales húmedos, sin

ruidos... cualquier incomodidad con su entorno puede desencadenar crisis de llantos que solo se calma cuando lo acercamos al pecho, ellos allí se sienten cómodos, seguros, con olores y ruidos similares a los que tenían en la barriguita y eso los llena de tranquilidad.

Esa misma tranquilidad que solo podemos transmitir cuando estamos cómodas y seguras de que todo está bien y que estamos preparadas para ejercer la maternidad.



**MIENTRAS MÁS SUCCIONE NUESTRO BEBÉ, MAYOR SERÁ LA PRODUCCIÓN DE LECHE. ADEMÁS, HAY QUE RECORDAR QUE LA LACTANCIA ES A LIBRE DEMANDA EN LOS PRIMEROS SEIS MESES DE VIDA.**

Uno de los aspectos más importantes para amamantar es el agarre, la boca de tu bebé debe abrir grande y tomar el pezón y parte de la areola, solo el amor que liberas ante tan grande milagro y que corre en tu sangre llena de oxitocina, la hormona del amor, hará que se produzca el reflejo de eyección. Es decir, que salga la leche de tu pecho a la boca del bebé.

Mediante la succión también se libera la prolactina, que hará que produzcas más leche esta y la próxima vez que lo alimentes.

El tiempo que dediquemos a la lactancia exclusiva ayuda a prolongar ese vínculo que disfrutamos tanto desde que el bebé estaba en nuestra barriga. Tratemos con lapsos siempre mayores a 20 minutos por pecho ya que lo primero que

obtendrá nuestro bebé es el agua necesaria para hidratarse, luego nuestro maravilloso cuerpo producirá la proteína y la grasa necesaria para desarrollar no solo en peso a nuestro bebé, sino proporcionará los nutrientes necesarios para su desarrollo neuronal y cerebral.

Si tu bebé se llenó con un pecho entonces es el momento de extraer y almacenar la leche que tienes en el otro pecho; de esta forma puedes ir armando tu banco de leche para aquellos momentos que así lo requieras.

No temas, tus pechos no se quedarán vacíos. Al igual que tu amor ese proceso que iniciaste en donde salían solo gotas, en la medida de la necesidad de tu bebé irá en incremento, estás preparada, tu cuerpo está preparado.



**El tiempo que dediquemos a la lactancia exclusiva ayuda a prolongar ese vínculo que disfrutamos tanto desde que el bebé estaba en nuestra barriga.**



# RECOMENDACIONES PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

1. Procura tener un sitio en donde puedas sentarte cómodamente para dar de lactar a tu bebé y estés relajada. El cuidado de tus pezones es importante, mantenerlos hidratados y limpios siempre.
2. La posición más adecuada es en donde se complemente el pecho con la boca de tu bebé, no tengas miedo. Los bebés son capaces de succionar, tragar y respirar sin ningún problema, la naturaleza es perfecta y tú también como mamá lo vas a disfrutar.
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. A mayor succión es mayor la producción de leche materna, cada dos horas como máximo debe estar tu bebé alimentándose.

## EL PAÑAL DEL FUTURO PARA LOS BEBÉS DE HOY



DE VENTA EN:

[www.perufarma.com.pe](http://www.perufarma.com.pe)

Televentas Perufarma: 711-7007

PAÑALES PARA INFANTES: NSCA10549-20EC. Advertencias: Si se 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. Condiciones de conservación: Manténgase en un lugar fresco y seco.

5. Es importante tener una alimentación saludable, llena de nutrientes para que podamos estar con buen ánimo y salud óptima. Una madre bien alimentada siempre va a dar la mejor calidad de leche para su bebé.
6. En los períodos de sueño de tu bebé debes descansar, eso garantiza salud mental y una mejor relajación en el momento de dar de lactar. Recuerda que la naturaleza es sabia. ■



Artículo escrito por:

**Patricia Lombardi**

Asesora certificada en Lactancia Materna  
Pigeon Perú

Instagram: @bebepigeonperu

Facebook: Pigeon Perú



# ¿CÓMO PASAR TIEMPO DE CALIDAD CON NUESTROS HIJOS?



**U**na de las principales preocupaciones de toda madre es ver que su hijo crezca saludablemente.

Sabemos que el esfuerzo por equilibrar el tiempo en familia con otros compromisos y actividades externas, es uno de los aspectos más desafiantes en la educación de nuestros hijos. Por ello, en esta nota te contaremos más.

La psicóloga infantil Jesica Kuwae, directora del centro Crianza Danza, nos explica que la crianza es un proceso de presencia constante, de miradas, de contacto físico, de acompañamiento. “De esta manera, se alimenta el vínculo entre padres e hijos. La mejor manera de criar es

compartir tiempo con ellos”, acota.

Además enfatiza en que no se puede criar a distancia o vincularse de vez en cuando. Pasar tiempo de calidad no es estar todo el día juntos y pegados, sino compartir momentos de atención y dedicación, enfocándose en disfrutar y conocerse.

## TIEMPO DE CALIDAD CON LOS PEQUEÑOS

Asimismo, sabemos que durante el día tenemos muchas actividades y obligaciones, pero es esencial proponerse un tiempo compartido dentro del horario diario: charlar, jugar, caminar,





hacer tareas juntos, cocinar, leer un cuento; todo es un buen pretexto para un tiempo padres e hijos.

### BENEFICIOS DE DEDICAR TIEMPO

El principal beneficio es afianzar el vínculo. Si el vínculo es sano, hay comunicación, confianza y apoyo.

Los padres que establecen un vínculo saludable con sus hijos pueden fomentar la autonomía y al mismo tiempo transmitir ese amor incondicional que hace que los hijos se sientan respaldados siempre.

### ¿ES ESPONTÁNEO?

“Lo ideal es que el tiempo de calidad sea espontáneo, es decir, que haya iniciativa de padres e hijos para pasar tiempo juntos. Lo que sucede es que por todas las actividades adultas generalmente tenemos que planificarlo”, enfatiza.

### RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES

La especialista nos deja las siguientes indicaciones, las cuales están orientadas en: Tomar la idea del tiempo de calidad como algo esencial que alimenta el vínculo y no como un deber.

Si los niños son pequeños, para ellos jugar es vitalmente necesario y hacerlo con los padres es la forma que encuentran de formar vínculos con ellos.

Evitar escudarse en la frase: “pasé quince minutos con mis hijos pero es tiempo de calidad”. Tiempo de calidad no es sinónimo de poco tiempo, debe ser definido como tiempo a plenitud de pases e hijos.

No es tiempo de calidad si hay interrupciones del celular o si está relacionado con tareas adultas: ir al banco, hacer compras en el supermercado o asistir a una cita médica. ■



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



# LA SUCCIÓN: EL REFLEJO DE LA ALIMENTACIÓN DE LOS BEBÉS

La lactancia materna comienza con un acto del que no se habla mucho pero que es más importante de lo que parece: la succión. En este artículo les compartiremos algunos puntos importantes para entender este proceso sumamente importante para la alimentación de nuestros bebés.





**A**prender a reconocer si nuestros bebés lo están haciendo bien o no es necesario para identificar si hay fallas en el proceso de alimentación.

Por eso, en este artículo compartiremos los hallazgos de una investigación realizada por los doctores Yoshihiro Hayashi y Saturo Saito de la sede central de investigación de Pigeon en Japón, para comprender a profundidad este tema que no se toca tanto.

## LA SUCCIÓN: ¿REFLEJO O MOVIMIENTO INVOLUNTARIO?

Los recién nacidos vienen con comportamientos que son fundamentales para sobrevivir y adaptarse al entorno en el que nacieron.

Estos comportamientos se denominan "comportamientos prototipo", que pueden ser:

1. Reflejos primitivos (p. ej., el parpadeo).
2. Movimientos espontáneos (p. ej., movimientos generales).

Entonces, ¿es la succión un movimiento espontáneo o un reflejo primitivo? Puede ser ambas cosas. Sin embargo, incluso cuando no tienen hambre, es posible ver a los bebés

succionando sin ningún estímulo externo durante el sueño activo. En otras palabras, la succión no solo surge a partir del hambre, es también un acto espontáneo, involuntario y rítmico —como respirar—, sin necesidad de estímulos externos.

La mayoría de las madres y cuidadores saben cómo succionan sus bebés mientras lactan. Asimismo, desde un punto de vista científico, parece que sabemos muy poco sobre cómo se alimenta a los bebés. Por ejemplo, los bebés tienen la capacidad de seguir succionando y alimentándose incluso cuando están dormidos.

Es imposible que un adulto beba y duerma al mismo tiempo. En cambio, cuando los bebés succionan, sus lenguas se mueven hacia arriba y hacia abajo rítmicamente más de cien veces, y es casi imposible que los adultos muevan la lengua tantas veces mientras succionan.

## ENTONCES, ¿CÓMO LO HACEN LOS BEBÉS?

Los doctores Yoshihiro Hayashi y Saturo Saito, de la sede central de Pigeon en Japón, decidieron investigar la ciencia detrás de la succión "involuntaria" de los bebés para facilitar información a las madres que puedan tener problemas con la succión y lactancia del bebé.



## EL PROPÓSITO DE LA FUNCIÓN DE LA SUCCIÓN EN LA LACTANCIA

La succión tiene tres pasos principales: sujetar, el movimiento peristáltico y tragar. Sin embargo, el proceso es más complejo que solo eso, pero especificarlo nos ayudará a establecer un punto de partida.

La succión comienza con los labios y la lengua pegados al pezón y la areola. El objetivo principal de la lactancia es introducir bien el pezón y la areola en la boca del bebé y sellarlo con los labios para evitar que se escape la leche o que entre aire. Inmediatamente después de sujetar, comienza el movimiento peristáltico de la lengua. El movimiento es rítmico y ondulante.

La función principal de los movimientos peristálticos es extraer la leche materna del pezón mediante movimientos repetidos de compresión y expansión. El reflejo de deglución comienza al final del ciclo de succión, cuando la

**DESDE UN PUNTO DE VISTA CIENTÍFICO, PARECE QUE SABEMOS MUY POCO SOBRE CÓMO SE ALIMENTA A LOS BEBÉS. POR EJEMPLO, ELLOS TIENEN LA CAPACIDAD DE SEGUIR SUCCIONANDO Y ALIMENTÁNDOSE INCLUSO CUANDO ESTÁN DORMIDOS.**



leche extraída llega a la entrada de la faringe y el esófago.

Estos tres pasos deben realizarse correctamente y en este orden para una lactancia segura y saludable.

El mal funcionamiento de cualquiera de estos factores clave puede provocar problemas graves de lactancia, como asfixia, aspiración de leche hacia los pulmones o derrame de leche.



## LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA SUCCIÓN

Al principio del proceso de succión, es importante determinar la función de los labios y la lengua, ya que el bebé sostiene el pezón y la areola en la boca.

Dado que en informes anteriores no pudimos encontrar información adecuada que nos ayudara a determinar la función de los labios y la lengua, intentamos descubrirla nosotros mismos usando cámaras y ultrasonido en nuestro laboratorio.



Después de una observación cuidadosa, se pudo mostrar con éxito una imagen clara y un diagrama esquemático de la conexión de los labios y la lengua, 1) los labios están abiertos, 2) los labios están agarrando y cubriendo la areola, y 3) la punta de la lengua está colocado en la encía inferior.

Una buena succión asegura que el pezón esté bien sostenido en la boca del bebé por la lengua, el paladar duro y la mucosa oral que rodea el pezón. Esta posición no solo mantendrá el pezón en la posición correcta, sino que evita derrames

Cuando los bebés son alimentados con biberón, a veces el contacto es incorrecto, lo que hace que la leche se desborde mucho, más a menudo esto sucede cuando el bebé se está alimentando.



## 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

igilla\_fajas

@dkillaperu

https://dkilla.com.pe



## OTROS DATOS IMPORTANTES

Es difícil analizar el movimiento de la lengua de un niño usando métodos tradicionales porque no es posible medir con precisión el tiempo y el tamaño del movimiento de la lengua de un niño en la boca.

Afortunadamente, con la ayuda de tecnologías digitales recientemente desarrolladas, se ha hecho posible realizar un análisis detallado de movimientos diminutos y sutiles, como los de la lengua de un bebé. Ishimaru y Saito (2002) investigaron con éxito el movimiento ondulatorio durante la lactancia de diferentes pechos y biberones.

Usando técnicas de análisis de video e imagen, fue posible por primera vez aclarar la duración y amplitud exactas de los movimientos. Estos científicos también mostraron una diferencia entre los movimientos de la lengua cuando los bebés son amamantados y cuando los bebés son amamantados con chupetes de silicona

y confirman una mayor similitud entre los movimientos de la lengua y los senos y pezones de la madre, en comparación con pezones más rígidos y delgados.

Los cambios en la forma (estiramiento) de un pezón blando son más similares al pezón de una madre que los cambios en la forma de un pezón duro.

Se dice que la confusión entre el chupete de la madre y el chupete artificial tiene mucho que ver con la diferencia entre los movimientos de la lengua del bebé al sujetar el chupete de la madre versus el chupete.

Por otro lado, cuando los adultos y los niños tragan algo, las vías respiratorias se cierran temporalmente y el flujo de aire se bloquea para evitar la asfixia o la inhalación hasta que lo que se traga pasa a través de la garganta hacia el esófago. En los bebés, existe una relación muy estrecha entre la deglución y la respiración, pero no es lo mismo para un adulto y un





**LA SUCCIÓN  
TIENE TRES PASOS  
PRINCIPALES:  
SUJETAR, EL  
MOVIMIENTO  
PERISTÁLTICO Y  
TRAGAR.**

niño. Parece que en los bebés, la respiración no está completamente restringida al tragar, aunque nunca se atragantan ni respiran.

Esto probablemente tenga algo que ver con la posición más alta de la laringe en los bebés, que parece permitirles tragar sin obstruir la respiración.

Pero el mecanismo exacto de coordinación de la respiración y la deglución en los bebés aún no está del todo claro.

**ENTONCES, ¿A QUÉ SE QUIERE  
LLEGAR CON TODO ESTO?**

Con este estudio se busca resaltar la importancia de entender cómo funciona la succión para mejorar el proceso de la lactancia. Puede parecer algo irrelevante, pero en realidad es el inicio de todo.

Comprender el proceso de alimentación de los bebés, especialmente cuando su único alimento es la leche materna, es indispensable para que puedan lograr un buen desarrollo tanto físico como emocional. ■



# ¿Cómo elaborar tu **BANCO DE LECHE** en casa y por qué?





La lactancia materna es el alimento ideal durante los primeros seis meses de vida del bebé. Por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda después de los seis meses, introducir alimentos complementarios nutricionalmente adecuados y seguros, mientras se continúa con la lactancia materna hasta los dos años de edad o más.

**J**ennifer Berrospi Torres, obstetra especialista en promoción de salud sexual y reproductiva; además, directora de Berrospi Health, nos indica que, la extracción manual es ideal y se utiliza para los primeros días de postparto, ya que el calostro se produce en cantidades pequeñas.

**Cuanto más amamantes a tu bebé o extraigas leche mientras estés lejos de él, más leche producirán tus pechos.**

### ¿POR QUÉ EXTRAERSE LECHE?

La obstetra nos comenta que existen muchos motivos, por ejemplo, para la extracción:

- Provocar el reflejo de eyección para ayudar al bebé a tomar adecuadamente el pecho.
- Aliviar la ingurgitación.
- Extraer la leche cuando no es posible dar de mamar en una toma determinada.
- Mantener la producción cuando no es posible dar el pecho.
- Guardar la leche y dársela al niño en otro momento.
- Donar a un banco de leche.

- Extraer y desechar la leche temporalmente mientras se toma un determinado fármaco.
- Ayudar a drenar el pecho en caso de obstrucción, mastitis, entre otros.
- Iniciar y establecer la producción de leche en caso de relactación o lactancia inducida.



LA EXTRACCIÓN MANUAL ES IDEAL Y SE UTILIZA LOS PRIMEROS DÍAS DE POSTPARTO, YA QUE LAS CANTIDADES DE CALOSTRO PRODUCIDAS SON MUY PEQUEÑAS Y ASÍ SE PUEDEN RECOLECTAR EN UNA CUCHARITA Y OFRECERLAS AL BEBÉ.



## LA EXTRACCIÓN MANUAL Y LA EXTRACCIÓN CON SACALECHES

“La extracción manual es ideal y se utiliza para los primeros días de postparto, ya que las cantidades de calostro producidas son muy pequeñas y así se pueden recolectar en una cucharita y ofrecerlas al niño”, acota.

### ¿CÓMO EXTRAER LECHE MANUALMENTE?

Para extraer la leche manualmente, en primer lugar debes:

- Lavarte las manos.
- Darte masajes en el pecho con ambas manos, deslizándolas hacia el pezón.
- Tomar el círculo oscuro (areola) con el pulgar arriba y con uno o dos dedos abajo.

- Empujar hacia la pared torácica. Después, apriete suavemente mientras hace rodar los dedos hacia el pezón (pero no en el pezón).
- Girar los dedos ligeramente alrededor de la areola y repetir el masaje para drenar todo el pecho.
- Recoger la leche en un recipiente limpio.
- Refrigerar o congelar la leche si no la va a usar de inmediato.

### ¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO EXTRAEMOS LECHE?

Extraer la leche entre 10 y 15 minutos cuando realiza una doble extracción, lo mismo para la extracción simple. Si tienes más leche, puedes sacarla durante más tiempo, especialmente mientras la leche continúa saliendo.



Si trabajas a tiempo completo, un sacaleches doble te puede ayudar a estimular la producción de leche y a reducir el tiempo de extracción a la mitad.



# TIPS PARA LAS MAMÁS

La especialista nos deja 8 tips que debemos conocer durante la lactancia materna:

## 1. LA LACTANCIA MATERNA SE BASA EN LA OFERTA Y DEMANDA

Cuanto más amamantes a tu bebé o extraigas leche mientras estés lejos de él, más leche producirán tus pechos. Ten en cuenta estos consejos para extraerla con éxito.

## 2. ESTRÉS

El estrés puede afectar la capacidad natural del cuerpo de liberar leche materna. Debemos buscar un lugar tranquilo para extraerla. Podría ser útil masajear las mamas o usar compresas tibias.

## 3. BOMBLEAR CON FRECUENCIA

Cuanta más leche extraigas, más leche producirás. Si trabajas a tiempo completo, intenta sacarla durante 15 minutos, cada varias horas durante la jornada laboral, si puedes extraer leche de ambos pechos a la vez. Un sacaleches doble ayuda a estimular la producción de leche y a reducir el tiempo de extracción a la mitad.

## 4. MIENTRAS ESTÉS CON TU BEBÉ, DALE EL PECHO A LIBRE DEMANDA

Cuanto más amamantes o cuando estés junto a tu bebé, más leche producirás durante las extracciones.

## 5. LIMITA LA ALIMENTACIÓN CON LECHE DE FÓRMULA

Cuanta más leche extraigas, más leche producirás. Si trabajas a tiempo completo, intenta sacarla durante 15 minutos, cada varias horas durante la jornada laboral, si puedes extraer leche de ambos pechos a la vez.

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

crianzadanza

- \* 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

## 6. BEBE MUCHO LÍQUIDO

El agua, el jugo y la leche hidratan. El exceso de cafeína (gaseosas, café) provoca irritabilidad o interferir en el sueño del bebé. Si tomas alcohol, evita amamantar en las próximas dos horas.

## 7. NO FUMAR

Fumar puede reducir la cantidad de leche, así como también cambiar su gusto e interferir en el sueño del bebé.

## 8. CUIDATE

Incluye frutas y verduras en tu dieta, haz actividad física y pide ayuda si hace falta. ■

Agradecimiento especial a:

### Jennifer Berrospi Torres

Obstetra, especialista en promoción de salud sexual y reproductiva

Instagram: @berrospihealth

Facebook: Berrospi Health



¡Encuétranos!

Lee todas nuestras ediciones en:

[www.mamaportres.com](http://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](mailto:fanny.ikeda@mamaportres.com)

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

Segunda semana de noviembre 2022.

#### **FECHA DE DISTRIBUCIÓN:**

Primera semana de diciembre 2022.

Entérate de todos nuestros eventos a través de nuestro fanpage



SÍGUENOS EN **facebook**

**f** / Revista Mamá Por Tres

# LA NUTRICIÓN

## EN LOS 1000 PRIMEROS DÍAS DE VIDA



Durante los primeros meses de vida la conexión entre la madre y el hijo continua sobre todo en la lactancia materna. Cuando el niño nace, su sistema inmune no está lo suficientemente desarrollado para combatir los virus o bacterias del ambiente. Por ello, en esta nota te contaremos más.



La nutricionista Graciela Guillen, doctora con experiencia en niños, nos explica qué es importante que las mamás consuman alimentos ricos en vitaminas, porque de esa manera pasarán defensas, inmunidad y antecedentes a los bebés, a través de la leche materna.

Por otro lado, las proteínas son esenciales como fuentes de factores de crecimiento, regeneración celular y porque ayuda en el desarrollo de los bebés a través del vínculo que los fortalece, qué es la lactancia materna.

Además, las vitaminas podemos encontrarlas en las frutas y verduras que nos brindan un alto valor y las proteínas, de origen animal como: pescado, pavita, pollo, hígado u otras vísceras.

### ¿CÓMO AFECTA SU NUTRICIÓN?

La experta comenta que la nutrición dentro de los primeros mil días del bebé, es de vital importancia para su desarrollo neurológico social y su capacidad laboral, más adelante, evitará la malnutrición (desnutrición) tan frecuente en los niños menores de 5 años.

**“Del mismo modo, evitará problemas de alimentación, tales como la anemia infantil, que hace que pierda capacidades cognitivas y oportunidades de desarrollo. Por ello, es importante reforzar la alimentación de los más pequeños con alimentos balanceados y nutritivos”,** acota.



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



### ¿QUÉ ALIMENTOS DEBERÍAN INCLUIR LAS MADRES?

Guillen enfatiza que las madres deben incluir hígado, bofe, chanfainita, hígado de pollo, pescado alimentos que brinden energía, como cereales, cañihua, kiwicha, quinua o arroz. Mientras que, los alimentos que fortalezcan el sistema inmunológico y promueven el crecimiento son el hígado, bofe, chanfainita, hígado de pollo, pescado, entre otros.

También, los alimentos protectores contra enfermedades de malnutrición, tales como la ingesta de frutas por lo menos 3 acciones diarias y las porciones de verduras idealmente 2 porciones al día.

La especialista nos deja las siguientes recomendaciones, que debemos tener en cuenta durante esta etapa:



## RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES:

- 1.** Cuiden la alimentación de sus hijos, en especial en las etapas más críticas de su desarrollo, que son los dos primeros años de vida, para potenciar todas las habilidades que adquirirán en la edad adulta.
- 2.** Alimenten a sus hijos con alimentos ricos en hierro, vitaminas y minerales, para que el cerebro del bebé se nutra de alimentos para el neurodesarrollo y pueda desplegar todo su potencial.
- 3.** De necesitar ayuda, asesorarse por un nutricionista en la alimentación, para maximizar el desarrollo del bebé y de la madre. ■

## TIP DE NUTRICIÓN

Incluir hígado, bofe, chanfainita, hígado de pollo, pescado alimentos que brinden energía, como cereales, cañihua, kiwicha, quinua o arroz. Mientras que, los alimentos que fortalezcan el sistema inmunológico y promueven el crecimiento son el hígado, bofe, chanfainita, hígado de pollo, pescado, entre otros.

Agradecimiento especial a:

**Graciela Guillén**

Nutricionista

**Facebook:** Nutricionista Graciela Guillen

**Instagram:** graci.nutricion





# Cuidamos la piel de tu bebé



La única línea  
para baño  
hecha con

**100%**  
algodón  
sin poliéster



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

# ¿CÓMO FOMENTAR HÁBITOS PARA CRIAR HIJOS RESPONSABLES?



**Nuestros hijos, a lo largo de su crecimiento, suelen desarrollar muchas habilidades. Para que sean responsables, es necesario implementar algunos hábitos que les permitan adquirir esta cualidad. En este artículo te contamos más.**



La psicóloga infantil Jesica Kuwae, directora del centro Crianza Danza, nos detalla que los hábitos son esenciales en el desarrollo de los niños, es a través de ellos que los niños aprenden y crean un orden en su vida.

El valor de la responsabilidad efectivamente se adquiere a través de las actividades cotidianas y está relacionada con la autonomía. Es decir, a medida que los niños van haciéndose cargo de sí mismos se van volviendo más responsables.

“Cuando sean adultos podrán trabajar y relacionarse con las personas de su entorno en forma saludable”, acota Kuwae.

### LA AUTONOMÍA EN LOS NIÑOS

Los niños muestran el valor de la responsabilidad a través de las rutinas diarias y aprovechando cualquier situación como parte de su aprendizaje. La autonomía inicia con el autovalimiento:

comer solo, ordenar sus juguetes, asearse o dormir en su habitación. Al asumir esto poco a poco se sienten seguros para desarrollar una autonomía emocional, como aceptar una falta o una consecuencia por una acción que ellos hicieron.

Además, desarrollar la responsabilidad está sostenida por el proceso de maduración; es decir, que cada niño tiene su propio ritmo y forma.

### ¿DEPENDE DE LOS PADRES INCULCAR ESTOS HÁBITOS?

“Totalmente, es tarea de los padres facilitar el desarrollo de la responsabilidad en sus hijos”, comenta.

Si los padres son conscientes que cada día sus hijos aprenden, se desarrollan y crecen con las experiencias que atraviesan; serán los primeros promotores para que los niños sean adultos responsables en el futuro.





# HÁBITOS PARA CRIAR HIJOS RESPONSABLES

La psicóloga infantil Jesica Kuwae nos comparte 7 hábitos que debemos tener en cuenta para inculcarle a nuestros hijos hábitos responsables.

1. Desarrollar la autonomía en sus hijos (alimentación, sueño, orden y organización).
2. Permitir que tomen decisiones y resuelvan inconvenientes.
3. Ser coherentes cuando deben asumir una consecuencia ante una acción.
4. Que puedan elegir algunas actividades o labores que deseen hacer en casa. \*  
Que puedan elegir algunas actividades o labores que deseen hacer en casa.
5. Proponerles que se encarguen de hacer algo en beneficio de la familia.
6. Brindarles la oportunidad de ser autónomos en su vida escolar (más confianza y menos supervisión).
7. Pueden acordar que acto de responsabilidad pueden asumir conforme vayan creciendo.

Finalmente, la recomendación principal, en realidad es una reflexión: “Debemos tomar en cuenta que en la crianza, el desarrollo de la responsabilidad se alimenta del amor y la confianza en los hijos”, detalla la psicóloga. ■



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

# de la Cuidados nueva Mamá





**A**l regresar a casa con nuestro bebé comienza una nueva etapa de nuestra vida: nos convertimos en madres. Nuestros tiempos se limitan ante la llegada del miembro nuevo de la familia que, a pesar de su pequeño tamaño, rigen sus horarios a todos en el hogar.

Pero, ¿qué sucede contigo, ese ser humano maravilloso que es portador del milagro de la vida y que en este momento no tiene tiempo para nada más que dar de lactar, sacar el chanchito, cambiar, dormir al bebé...? En este momento tú también requieres de cuidados, esos que te van a ayudar a que este espacio de postparto tus órganos, hormonas y tu vida en general llegue nuevamente a control.

**Para ello te presento esta pequeña lista que te será de gran ayuda en esos primeros 40 días de tu llegada al hogar.**



### 1. MANTÉN TUS HERIDAS LIMPIAS.

En parto natural el cuidado de la herida que se realiza en la zona del perineo para ayudar a la salida del bebé o la herida de la cesárea, necesitan estar limpias para evitar infecciones. Busca formas cómodas para la higiene, la botella perineal con agua es una excelente opción para enjuagar tu zona íntima. Realiza tu higiene después de realizar las necesidades, ten siempre tu toalla limpia y si es posible de color claro, para que puedas observar si estas manchando fuera de lo normal.



### 2. EVITA CARGAR PESO.

Pues sí, la recomendación de la abuela en este momento tiene toda validez. Necesitamos que todo en nuestro cuerpo regrese a su lugar, después que los órganos le dieron la bienvenida a nuestro bebé en desarrollo y luego de su nacimiento tiene que acomodarse. Por supuesto que puedes cargar a tu bebé, lo que no debes hacer es tomar pesos adicionales que puedan afectar tu cuerpo y que luego puedan desencadenar otro tipo de problemas a largo plazo como son los prolapsos.



### 3. CUIDA TU ALIMENTACIÓN.

Tu alimentación debe ser balanceada y rica en proteínas, grasas y carbohidratos, toma mucho líquido, durante la lactancia es importante mantenerse bien hidratado. Tu cuerpo te lo va a agradecer y tu piel también.



#### 4. TOMA TIEMPO PARA DESCANSAR.

Duerme todo lo que puedas cuando tu bebé esté durmiendo. Descansar te va a ayudar a mantener no solo el orden físico sino mental. Uno de los aspectos básicos para tener una lactancia exitosa es que te mantengas relajada y el sueño es importante para que tus hormonas puedan hacer su parte.



#### 5. BUSCA AYUDA.

El nacimiento de un bebé requiere toda nuestra atención y contar con el grupo familiar para apoyarnos en los deberes de la casa y los referentes al cuidado del nuevo miembro de la familia es importante. Te aseguro que encontrarás más colaboradores de los que imaginas y por medio de ese apoyo generas vínculos importantes del bebé con: padre, hermanos, abuelos o tíos. ■



Artículo escrito por:  
 ▼ Licenciada en Educación



# Planificación familiar: asegurar el futuro



Factores como la educación y el trabajo son elementales para procurar la tranquilidad en la familia. Hay productos que ayudan a alcanzar esos objetivos y que pueden proteger a tu familia desde S/4 al mes.

**F**ormar una familia implica compromiso y responsabilidad. Por eso, la Planificación Familiar se enfatiza el poder de decisión, teniendo en cuenta la situación personal y económica de una persona o pareja, al momento de buscar tener hijos.

En caso estés en la búsqueda o ya hayas formado una familia, el ABC de Pacífico te comenta los

factores que debes considerar para asegurar el futuro de tus seres queridos.

## ASEGURAR SU EDUCACIÓN

La educación es primordial para toda persona y es una de las responsabilidades más importantes que tienen los padres. Garantizarlo es posible gracias a productos como, por ejemplo, el Seguro

de Vida Educación de Pacífico, el cual te permite ahorrar para su educación desde los S/39, y te puede devolver hasta un 200% de lo acumulado, según el periodo contratado.

También puedes optar por un Fondo Universitario, para que, sin importar lo que suceda, haya un dinero reservado exclusivamente para su educación superior. Lo puedes adquirir desde el día del nacimiento de tu hijo y Pacífico garantiza una tasa del 4% anual, desde los US\$45 al mes.

## UN TRABAJO SÓLIDO

Al ser la fuente de ingresos es importante que tu trabajo te brinde tranquilidad y también beneficios que respalden a tu familia. Uno de los más importantes, y que todos deberíamos conocer de su existencia, es el Seguro de Vida Ley que se le otorga a todo empleado formal desde el primer día de labores, el cual responde ante tu familia en caso fallezcas o no tengas las facultades para seguir trabajando.

*Y si eres emprendedor, y tienes un crédito en una entidad bancaria, puedes contratar un seguro de vida a un módico precio. Si eres cliente de MiBanco, el Seguro Familia Protegida, protege a tu cónyuge e hijos desde los S/ 4 al mes, en caso un accidente derive en tu fallecimiento, los indemniza hasta por S/15,000, además de recibir una indemnización por invalidez total y permanente. ■*



# ¿POR QUÉ DUELE LA PELVIS DURANTE

**EL EMBARAZO**





**C**uando una mujer se embaraza, suceden en su organismo una serie de modificaciones para adecuarse al nuevo estado y todos los órganos y sistemas sincronizan orquestadamente para contribuir en ofrecer su mejor función para el desarrollo del nuevo ser .

Así,  **aumenta el volumen sanguíneo a predominio del plasma** (contenido líquido), esta sangre diluida (de allí de la anemia fisiológica del embarazo) permitirá que la sangre fluya con más facilidad a todos los tejidos, en especial hacia la placenta y ofrecer nutrientes y oxígeno a nuestro bebé.

Este incremento de volumen obliga al corazón a latir más rápidamente, dando sensación de palpitaciones. El hígado se congestiona para producir nutrientes adecuados para la formación estructural del pequeño gracias también a la estimulación funcional de la glándula tiroides quien aumenta el metabolismo, de allí la sensación de sentir la piel más caliente.

## ¿CÓMO FUNCIONAN LAS HORMONAS PLACENTARIAS?

Por su parte las hormonas placentarias **ayudan a estimular el desempeño de otros órganos**, se incrementa la sensibilidad a la luz solar presentando las manchas oscuras en la piel del rostro y zonas de roce como las axilas, ingles, codos, rodillas y la línea media de la pancita de la mamá. Las hormonas placentarias también producen enlentecimiento de la motilidad del aparato digestivo con la intención de captar el máximo de los nutrientes ingeridos de allí la sensación de pesadez y el estreñimiento.

Poco a poco también el canal del parto también se va preparando para permitir el pasaje de nuestro bebé llegado la hora del parto, la vagina duplica su tamaño varias veces y se hace más flexible y elástica. Las articulaciones de las caderas también se aflojan y permiten cierta movilidad como una cajita a medio desarmar gracias al incremento de la elasticidad de los ligamentos que las cubren.





Este aflojamiento de las articulaciones de la pelvis puede provocar en algunas mujeres cierta sensación de malestar y a veces contracturas la cual dependerá de las actividades físicas que realice o del exceso de sedentarismo.

### CONOCIENDO MÁS SOBRE LA PELVIS Y LA ZONA DE LA PUBIS

También hay que recordar que la zona del pubis tiene a nivel central una porción cartilaginosa y ligamentosa la cual al relajarse al extremo puede producir dolor en la zona baja en especial a la deambulación que en los peores casos pueden presentar mucha motilidad a veces presentando “conejos” haciendo “clic”.

Esto es más intenso al levantarse de la cama o de estar sentadas, en ese sentido es necesario utilizar las llamadas “fajas maternas” que evitarán la compresión de la cabeza fetal sobre el pubis.

Estas molestias son muchas veces motivo de acudir al hospital pensando que el momento del parto se está presentando.

**EL MAGNESIO  
PUEDE  
FUNCIONAR  
COMO UN  
RELAJANTE  
MUSCULAR  
NATURAL. SE  
ENCUENTRA  
EN LA  
NATURALEZA Y  
SE RECOMIENDA  
SU USO DURANTE  
EL EMBARAZO.**

Durante la expulsión del bebé puede suceder una dislocación de la sínfisis del pubis que sólo un profesional con suficiente experiencia lo puede detectar. Cuando esto ocurre, ¿qué hacemos?

A veces, tenemos la necesidad de tomar una radiografía de pelvis para comprobar este problema y como no podemos enyesar esta “dislocadura”, el médico coloca fajas elásticas postparto a la altura de la pelvis, analgésicos orales.

Si duele mucho el pubis o la región sacroilíaca, puedes colocar compresas frías por 10 minutos tres veces al día y al movilizarnos y desplazarnos de la cama o de la silla hacerlo con la rodillas “juntas”, eso evitará la apertura de los huesos de la pelvis por ahora relajados.

Esa situación puede durar de dos a tres semanas y se recupera totalmente. Excepcionalmente dura más tiempo o requiera de algún procedimiento adicional.



Un relajante muscular natural que se encuentra en la naturaleza que se puede y se debe usar durante el embarazo es el magnesio, como óxido o citrato de magnesio a dosis de 500 a 1500 mg una o dos veces al día, nutriente que además interviene en muchas funciones del metabolismo de la madre y del bebé, así como también para disminuir el riesgo de presión alta durante el embarazo. ■



Agradecimiento especial a:

**Dr. Jorge R. Calderón Cornejo**

Ginecólogo- Obstetra

Medicina Estética y Estética Ginecológica



# DESARROLLO DEL LENGUAJE

## ¿Cómo debe ser?

El primer año del bebé es muy importante para el desarrollo del lenguaje, ya que el bebé pronuncia sus primeros sonidos y luego sus primeras palabras como base de lo que será su comunicación verbal. Por ello, en este artículo te contaremos todo lo que tienes que saber sobre el desarrollo del lenguaje.



**E**lizabeth Martinez Santillán, terapeuta de lenguaje con especialidad en motricidad orofacial, lenguaje y habla y directora de Terapia del Lenguaje, comenta que desde el nacimiento y los primeros meses de vida los bebés establecen una comunicación con su entorno, principalmente con la madre y se realiza mediante el llanto, miradas, sonrisa, gestos o balbuceos, hasta dar inicio a sus primeras palabras.

### DURANTE EL PRIMER AÑO

A partir del primer año, el desarrollo del lenguaje, comienza a acelerarse. En el lenguaje comprensivo, los niños a esta edad son capaces de entender lo que les dicen, comprenden órdenes simples, como aplausos, pararse, sentarse, toma, dame, guarda, entre otros).

Mientras que, en el lenguaje expresivo, desde los 12 a 18 meses, expresan alrededor de 3 a 5 palabras. De los 18 a los 24 meses expresan lo que quieren a través de palabras monosilábicas: “sí, no, ven, entre otras” y bisilábicas: “teta, dame, mamá, papá, ...”.

Del mismo modo, hacen uso de onomatopeyas: “muuu, titi, meee, guau guau,...”, en ocasiones las acompañan con gestos (señalando) para hacerse entender.

### DURANTE EL SEGUNDO AÑO

Al iniciar los 2 años, su lenguaje expresivo va adquiriendo mayor cantidad de vocabulario, aumentando sus palabras entre 20 a 50 palabras. Por lo general, el vocabulario adquirido es de su entorno, con cosas cotidianas como “hola, chau, vamos, pan, agua, leche, ...”.

También, dominan con facilidad las onomatopeyas. Antes de los 2 años y medio empiezan a expresar frases de 2 palabras: “hola mamá”, “papá ven”, “dame agua”, “teta no”, entre otras.

Antes de cumplir los 3 años, el vocabulario incrementa significativamente a más de 100 palabras, empiezan a expresar frases de 3 palabras “mamá dame agua” o “papá quiero leche”. Además, oraciones pequeñas “mamá mira perro” o “papá vamos calle”.



El lenguaje comprensivo se desarrolla muy rápido y es capaz de comprender órdenes semicomplejas (toca tu cabeza, abre la boca, cierra los ojos, etc) y algunas complejas familiarizadas (bota tu pañal a la basura, dale la pelota a papá, entre otros).

### DURANTE EL TERCER AÑO

A los 3 años tanto el lenguaje expresivo como comprensivo han madurado notoriamente, el vocabulario se ha duplicado (alrededor de 200 palabras) y son capaces de hacer pequeñas narraciones de lo que les ocurrió en su entorno, hacen uso de su vocabulario adquirido, expresiones y onomatopeyas, tales como: “mamá más leche, mmm leche rica” o “papá, niño llora, pum pum pum, auuu cayó cama”.

Aunque los pequeños ya se hacen entender y las personas ajenas a su entorno también logran comprenderlos, aún permanecerán algunos problemas del habla enfocados directamente en la pronunciación de algunos fonemas.

### LENGUAJE Y LOS SONIDOS

Martinez comenta que la adquisición del lenguaje expresivo y comprensivo del bebé empieza desde el nacimiento, siendo su lenguaje expresivo no verbal, durante los primeros meses. Por lo tanto, su lenguaje comprensivo se desarrolla antes del lenguaje verbal.

“Es necesario que en esta etapa se enfatice la pronunciación correcta cuando los padres o cuidadores se comuniquen con el pequeño o pequeña”, acota la especialista.

“Cuando más frecuentes y llamativas sean las conversaciones entre los padres con los bebés o niños, mayor será el estímulo en el aprendizaje del habla”, enfatiza.







## RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES

La especialista nos deja algunos consejos para ayudar a nuestros hijos e hijas a potenciar su desarrollo del lenguaje. Recuerda: no todos los niños van al mismo ritmo.

- No exponer a los bebés y niños a pantallas tecnológicas (celular, tablet o televisión), estos equipos no reemplazan de ninguna forma la estimulación, aprendizaje y contacto con los padres y/o cuidadores.
- Usar nombres correctos de personas, alimentos, lugares, objetos, animales, entre otros. Su pequeño escucha todo y conserva su memoria, hable despacio y con claridad, explique situaciones o funciones con un lenguaje sencillo.

- Responder a los gestos de su niño, ya que son una parte importante del desarrollo del lenguaje. Si su hijo señala un objeto, pregúntele: “¿qué es?”. Después, esperar el intento de respuesta y motivarlo. Luego, corregir la palabra correcta.
- Si notan algún retraso en el desarrollo del lenguaje de su hijo, deben acudir al tecnólogo médico o terapeuta de lenguaje, quien es el profesional indicado para evaluar y brindar el tratamiento adecuado. No se dejen guiar por comentarios negativos. ■

Agradecimiento especial a:

**Lic. Elizabeth Martinez**

Terapeuta de lenguaje con especialidad en motricidad orofacial

Instagram: @terapiadelenguaje.lic\_martinez

Facebook: Terapia del lenguaje



# ¿ES NECESARIO TOMAR VITAMINAS

*durante la lactancia materna?*



En busca de alternativas para darle una buena alimentación a los bebés durante la lactancia materna e incluso en el embarazo, algunas madres se cuestionan si deberían consumir suplementos vitamínicos para mejorar la calidad de la leche materna. ¿Es realmente necesario hacerlo?





## ¿Cuándo es necesario consumirlo?

Actualmente, en nuestro medio, se recomiendan los suplementos de forma rutinaria a todas las madres lactantes, aunque hay que prestar especial atención a quienes siguen dietas hipocalóricas, vegetarianas estrictas; sufren de trastornos alimentarios, desnutrición, entre otros.

Algunos nutrientes son difíciles de alcanzar solo a través de la dieta como el ácido fólico, el yodo, el hierro o la vitamina A.

En ese caso, es recomendable tomar suplementos que garanticen alcanzar el nivel adecuado de estos nutrientes. Siempre, bajo prescripción médica.

La obstetra Nícida Ferreyros, asesora en lactancia materna y directora en “Obstetra Ferreyros”, comenta que, durante la lactancia es necesario que la madre aumente la ingesta de nutrientes, aunque a la composición de la leche solo le afectan algunos de ellos.

Por ejemplo, el contenido de hierro, calcio, proteínas o hidratos de carbono en la leche no varía aún cuando la madre ingiere poca cantidad de estos nutrientes, a través de su dieta.

La especialista comenta que es importante mencionar que no existe “leche de buena calidad” o “leche de mala calidad”.

Todas las mujeres del mundo producen leche materna en cantidad suficiente y con los nutrientes adecuados para su bebé, incluso aquellas que tienen dietas no adecuadas.

Una dieta insuficiente sí afecta a las vitaminas hidrosolubles, es decir, aquellas vitaminas que son solubles al agua; por ejemplo, la vitamina C o las del grupo B. También, afecta la falta de vitamina A y D, reduciéndose la cantidad de leche que toma el bebé.



#QuédateEnCasa



Servicio disponible  
para Miraflores,  
San Borja y Surco

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



902 904 240





## Recomendaciones para las madres

La especialista nos deja algunas indicaciones que debemos tener en cuenta, las cuales son:

1. A las madres lactantes se les aconseja una dieta variada en la que se incluyan todos los alimentos sin excluir ninguno y el consumo de frutos secos, huevos y grasas vegetales, como el aceite de oliva.
2. Durante la lactancia materna se recomiendan suplementos de hierro a baja dosis y de yodo (200 microgramos al día) para asegurar una correcta recuperación posparto y el aporte de estos minerales al recién nacido.
3. Las recomendaciones nutricionales de una mujer lactante se basan fundamentalmente en la cantidad y composición de la leche producida.

4. Se desaconsejan las dietas para bajar de peso y que aporten menos de 1.800 calorías diarias, ya que cuando la ingesta es inadecuada afecta gravemente a las reservas maternas.

5. También, se recomienda que las madres lactantes no consuman alcohol ni tabaco, evitar o reducir bebidas con cafeína, mantener una dieta variada y frecuente (5 comidas al día) en la que incluya todos los alimentos.

6. Los suplementos no farmacológicos no se recomiendan, puesto que en muchos casos se desconoce la composición y en ocasiones pueden tener efecto hormonal y representar un peligro para la salud de la madre o bebé. ■



Agradecimiento especial a:

**Nícida Ferreyros**

Obstetra y educadora perinatal

Instagram: @obstetra.ferreyros

Facebook: Obstetra Ferreyros

E-mail: obstetra.ferreyros@gmail.com

# SOCIALES



EVENTO PRESENCIAL  
**CLÍNICA INTERNACIONAL**



# SOCIALES



EVENTO PRESENCIAL  
**CLÍNICA SANTA MARTHA DEL SUR**





# SOCIALES



EVENTO PRESENCIAL  
**CLÍNICA MAISON DE SANTÉ – LIMA**



# SOCIALES

EVENTO PRESENCIAL  
**KONECTA**



EVENTO PRESENCIAL  
**HOSPITAL GUILLERMO ALMENARA**

