

mama por Tres

Maternidad, bebés sanos y felices



¿QUÉ ES LA EPIGENÉTICA?

Conoce más sobre cómo funciona la epigenética y cómo impacta en la salud y formación del bebé incluso antes de la concepción. **Pág. 52**

Embarazo

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL EL PARTO?

Conoce todas las ventajas de dar a luz de forma natural para ti y tu bebé **Pág. 42**

Bebés

DESARROLLO MES A MES DEL BEBÉ

Descubre cómo tu bebé crece a pasos agigantados mes a mes en esta nota. **Pág. 17**

Salud

LA IMPORTANCIA DE LA MICROBIOTA

Cuida la salud intestinal de tu bebé y conoce la importancia de la microbiota. **Pág. 44**

Psicología

MATERNIDAD MONOPARENTAL

¿Cómo llevar la maternidad en una familia monoparental? **Pág. 10**



- ✓ 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.**



f pigeon.peru

@bebepigeonperu



**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).

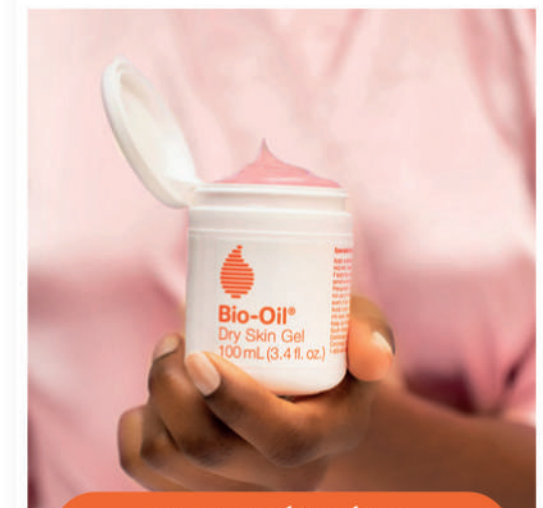
Composición Exclusiva

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 grato saludarlos en esta nueva edición de la revista Mamá Por Tres. En este número, queremos tocar temas importantes relacionados siempre a la importancia de los primeros mil días de vida.

En cuanto a la salud, hablaremos sobre la importancia de la epigenética y cómo nuestros hábitos desde antes de ser padres o madres afectan a nuestros hijos. Además, les contaremos un poco más sobre la microbiota intestinal del bebé y por qué es necesario cuidarla para su bienestar.

Sobre la maternidad, en esta edición hemos preparado un artículo sobre la maternidad en una familia monoparental y cómo sobrellevarla, entre otros temas relacionados con el pre y postparto.

Esperamos que esta información sea de mucha ayuda en esta etapa tan importante en la que la información es crucial para tomar buenas decisiones.

Un saludo,

Fanny Ikeda | Directora

ÍNDICE

OPINIÓN	
La maternidad en una familia monoparental	10
MATERNIDAD	
Corte tardío del cordón umbilical	14
BEBÉS	
El bebé mes a mes	17
EMBARAZO	
Ejercicios durante el embarazo	21
BEBÉS	
El higiene bucal en los bebés	25
MATERNIDAD	
Dar de lactar es dar amor	27
EMBARAZO	
Tips de estimulación en el embarazo	29
MATERNIDAD	
Tips para esta temporada	34
SALUD	
La importancia de las vacunas en la niñez	38
EMBARAZO	
¿Por qué es tan difícil el parto?	42
SALUD	
La microbiota intestinal y la salud	44
MATERNIDAD	
Las inteligencias múltiples	48
SALUD	
¿Qué es la epigenética?	52

mamá por Tres
Maternidad, bebés sanos y felices

Directora
Fanny Ikeda

Diseño y diagramación
Cristina Monterrey
Luciel Bejarano

Redacción
Angie Anticona
Rayza Cubas

Colaboración y agradecimiento

Jesica Kuwae
Ynes Vigil
Lic. Jane Garay
Lic. Kelly Muñamates
Dr. Montesinos
Julyanne Quispe
Kelly Villar
Dr. Jorge Calderón
Milagros Paz
Dra. Gabriela Guillén
Cristina Monterrey

Distribución gratuita

Impreso en: Industria Gráfica
Isagraph.

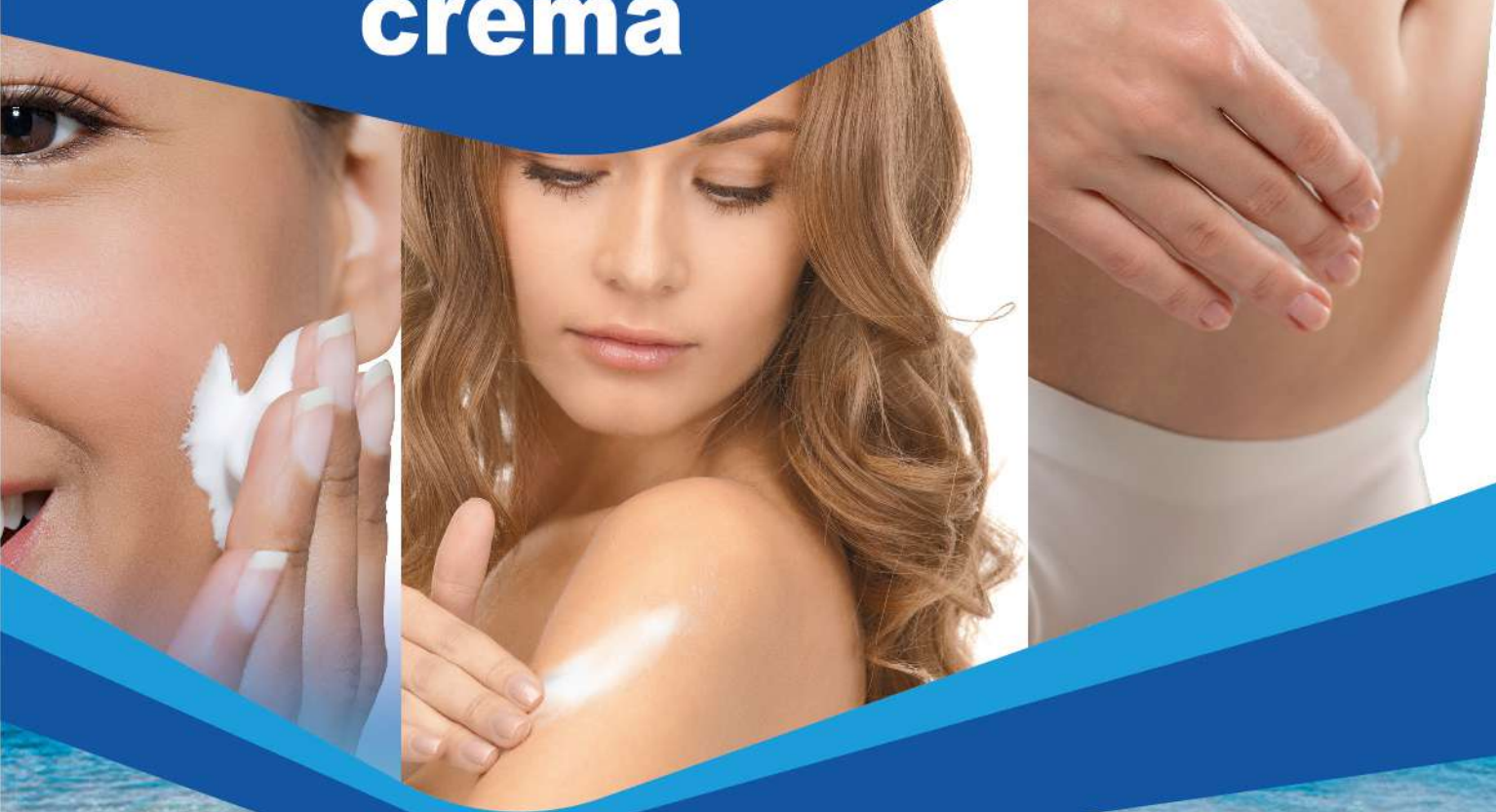
Hecho en el Depósito Legal en la
Biblioteca Nacional del Perú
Nº-2010-05598

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[®] 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

Hersil

Lansinoh.

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



La botella de lavado perineal posparto de Lansinoh[®] proporciona una limpieza delicada para el cuidado posparto.

Forma parte de la NUEVA línea de preparación y recuperación al parto de Lansinoh[®], 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 posparto.



Limpieza higiénica suave

Proporciona un suave chorro de agua calmante y limpiadora.



Diseñado para el uso en el posparto

- 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

lansinohperu

DOLORAL[®]

Suspensión - Gotas

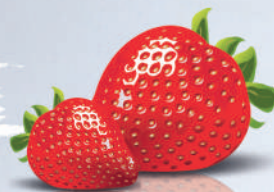
ANTIINFLAMATORIO

ANALGÉSICO

ANTIPIRÉTICO

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

Agradable
sabor a Fresa



100 mg / 5 mL

40 mg / mL

Hersil

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 **2** cucharadas de Maddre[®] 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[®] POLVO (30 g) en:

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

¿Ya probaste el sabor Chocolate?



Vainilla



Chocolate



Maddre Polvo



Maddreoficial

Hersil

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

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

LA MATERNIDAD en una familia MONOPARENTAL

Tal vez al leer por primera vez el título de este artículo, puede sonar complicado, y quizás tengamos una idea de lo que es o puede sonar muy elaborado para referirse a este tema. Lo cierto es que es importante utilizar las palabras adecuadas porque, afortunadamente, el mundo está cambiando y las personas nos estamos entendiendo mejor.



La maternidad puede ser vivida de tantas maneras como madres hay en el mundo. Tiene que ver con su historia personal, con el contexto en el que vive y con un sinnúmero de circunstancias. Una de ellas es encontrarse dentro de una familia monoparental, es decir donde hay sólo un adulto: madre o padre a cargo y sosteniendo a los hijos. En este caso, vamos a referirnos al rol materno en ese sistema familiar.

¿Por qué no utilizar la expresión “Madre Soltera”?

En realidad, porque el estado civil no está relacionado necesariamente con la maternidad. Una persona puede ser madre y estar en pareja, no estarlo o haberse separado; siguiendo la lógica anterior; tendríamos madre casada, madre soltera o madre divorciada. Mucho sentido no tiene.

Entonces, sería más apropiado ubicarnos en una situación de vida, en la que es la mamá quien se encarga de la familia, de proveer a los hijos en todos los ámbitos de su desarrollo: físico, cognitivo, emocional, social y por supuesto familiar.

El principio del apego y el vínculo

Toda historia de maternidad inicia con la historia de vida de la madre; no sólo desde el momento de la concepción de su bebé sino incluso de su propia historia: cómo ella fue hija, las elecciones que tomó en el pasado y cómo afronta su presente. Ya lo sostiene Susana Vignolo (Psicoperinatóloga argentina) que cuando una mujer sale embarazada revive su propia infancia y la relación con su madre. Así entendemos que el pasado familiar de la madre influirá en cómo lleva su embarazo, en el parto y luego en la relación con ese bebé.

Si fue hija única y tuvo un vínculo próximo y saludable con su mamá; si fue la mayor de los hermanos y tuvo que hacerse cargo de ellos porque su mamá trabajaba muchas horas; si tuvo un sostén afectivo con su padre o si no lo tuvo o; si decidió ser madre o no lo deseaba; si tuvo un embarazo contenida por su familia o si tuvo que transitarlo en soledad. Todos esos distintos

contextos influyen en el estado emocional y afectivo, también por lo tanto influirán en la forma como se dará el apego primero y cómo se construirá el vínculo con los hijos después. Tomemos en cuenta que hemos mencionado “influyen”, no determinan. Queremos decir que todo puede transformarse a partir de darse cuenta, aceptar y encontrar formas de reparar.



A medida que los hijos crecen, el rol materno va cambiando. No es lo mismo ser madre de un bebé, de una niña de 8 años o de un adolescente. Si el vínculo se ha establecido saludablemente esa madre crecerá con sus hijos y la familia, que siempre se está transformando, continuará desarrollándose.

Exploremos el rol materno

El rol básico de la madre es proveer alimentación, higiene y cuidado físico a su bebé. Pero entendemos que no sólo se detiene ahí; la madre acoge, sostiene, facilita, promueve, propone un mundo emocional y afectivo para sus hijos. A través de esos cuidados básicos, la madre ya está siendo una mediadora entre ese bebé y el mundo.

Cuando está en pareja, es la otra persona quien puede sostener a esa mamá para que ella cumpla su rol materno. Cuando no está acompañada por una pareja, la mamá buscará sus herramientas y se sostendrá de una red de apoyo familiar y social que la cuiden para que ella pueda cumplir con su función. Logísticamente tal vez será más difícil, la organización será más compleja pero si tiene identificados sus recursos propios y cuenta con un círculo de contención irá desarrollándose.

Las funciones maternas pueden ser saludables en una familia monoparental como en cualquier otra familia. La mejor madre del mundo no lo es porque ejerce un rol paterno también, no se puede ser madre y padre; mejor dicho, no se debe ser padre y madre para ser una madre suficientemente buena, como menciona Donald Winnicott (Psicoanalista inglés). El rol paterno no tiene por qué ser reemplazado por ella, es más sano que se asuma la característica de la familia en la que se vive.

El entorno familiar cercano

Estar rodeados por abuelos, tíos y primos hace una gran diferencia por muchas razones. Primero porque ese círculo familiar es una referencia afectiva esencial; y segundo porque da sentido de pertenencia y de vínculos más allá de la familia nuclear. Los modelos de interacción con esos miembros formarán parte importante de la base para la construcción de las relaciones sociales de esos hijos.

Recomendaciones

1

Ser consciente de su historia de vida le brinda a la madre una herramienta esencial para poder transitar su rol y el vínculo que construirá con sus hijos.

2

Buscar un estado emocional saludable no es alejarse de toda afición, es encontrar la forma de afrontar las dificultades y superarlas utilizando todos sus recursos.

3

Contar con una red de apoyo: familiar y social le permitirá sentirse también ella sostenida para contener a sus hijos.



Agradecimiento especial a:
Lic. Jesica Kuwae Goto
Psicóloga Clínica Infantil
Danza Movimiento Terapeuta
FB IG CrianzaDanza

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.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 DÍAS. N.S.O.: NSOC09088-07PE / NSOC09770-03PE. 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.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 / NSOC01062-09PE. 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 ressecamiento 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
 @monchitosaccesorios
 012561169

Corte tardío

DEL CORDÓN UMBILICAL



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.

Para entenderlo mejor diremos que en el momento del nacimiento el recién nacido todavía está ligado a la madre por medio del cordón umbilical, el mismo que forma parte de la placenta. El recién nacido se separa generalmente de la placenta mediante el pinzamiento del cordón umbilical. Este pinzamiento es una parte del alumbramiento (el tiempo desde que nace el recién nacido hasta que se expulsa la placenta) y el momento en que se realiza puede variar según la política y la práctica clínicas de cada institución de salud.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que, en vez de cortar el cordón ni bien nace el bebé, es mejor esperar tres minutos o hasta que cesen las pulsaciones.

El corte tardío del cordón, de acuerdo a un artículo de la revista médica The Lancet, permite que continúe fluyendo la sangre entre la placenta y el bebé, dando lugar a un aumento significativo de la hemoglobina y, por tanto, del nivel de hierro en el recién nacido. Esto reduce el riesgo de anemia en los primeros tres a seis meses de vida.

La doctora María del Carmen Morasso, de la UNICEF, recomienda que los profesionales de la salud no corten inmediatamente el cordón umbilical de un recién nacido. "La idea es que esperen unos dos minutos. Durante ese lapso sigue pasando sangre de la mamá al bebé. Y esa sangre que pasa en ese tiempo tan corto tiene mayor cantidad de hierro que la que hay en seis meses de lactancia materna. Esos dos minutos todavía unido a la madre le garantiza al bebé un depósito lleno de hierros durante los seis primeros meses de vida, cuando ya empieza a comer otros alimentos.

En el documento titulado "Más allá de la supervivencia: Prácticas integrales durante la atención del parto, beneficiosas para la nutrición y la salud de madres y niños", de la Organización Panamericana de la Salud, se ofrece un apartado dedicado a las recomendaciones acerca del corte del cordón umbilical.

EL PAÑAL DEL FUTURO PARA LOS BEBÉS DE HOY



DE VENTA EN:
www.perufarma.com.pe Televentas Perufarma: 711-7007

PAÑALES PARA INFANTES: NS0442849-20EC. 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.

El momento óptimo para ligar el cordón de todos los recién nacidos es cuando la circulación del cordón umbilical ha cesado, está aplanado y sin pulso (aproximadamente tres minutos o más después del nacimiento). Hacerlo antes de este momento priva a la madre y al bebé de ciertos beneficios.

"Cambiar el momento en que se realiza el pinzamiento y corte del cordón inmediatamente después del parto a 1 a 3 minutos después del nacimiento del neonato mejora el nivel de hierro del recién nacido."

(BSR -Biblioteca de Salud Reproductiva de la OMS- 2014)

¿Cuáles son los beneficios del pinzamiento tardío?

El cordón umbilical no debería ser pinzado antes de que deje de latir porque mientras el cordón late, la placenta seguirá insuflando sangre en el cuerpo del bebé. Esta sangre es rica en nutrientes y proporciona una reserva de hierro al niño. Si no la recibiese el niño tendrá un déficit de reservas de hierro y puede padecer anemia, motivo por el cual se insta a las madres a comenzar con la alimentación complementaria muy pronto. Además, es una excusa perfecta para dejar al bebé sobre su madre, en lugar de cortar, provocar el llanto y separar, es mejor fomentar el contacto piel con piel desde el primer minuto.

Además, retrasando el corte, la placenta sigue con su función oxigenadora del cuerpo del bebé mientras continúe transmitiendo sangre. Y esto, en el momento inmediatamente posterior al nacimiento, es un seguro de vida contra la anoxia (falta de oxígeno) postnatal. Si no se pinza y no se corta, la sangre del cordón seguirá proporcionando al recién nacido una segunda fuente de oxígeno. Sus pulmones pueden tomarse su tiempo para comenzar a funcionar perfectamente. No será necesario forzarlos, ni hacer llorar al bebé, ni darle un golpe en la espalda para que respire.



Agradecimiento especial a:

LCCE. Ynés Vigil Barreda

Obstetra, educadora perinatal y asesora en lactancia materna.

Facebook: Dar de lactar / Baby on Board

¿Con quién tengo que hablar para que se dé el pinzamiento tardío del cordón umbilical?

Con el profesional que atienda el parto (obstetra o gineco-obstetra), ya que es responsable por la mamá y el bebé hasta tanto no corte el cordón umbilical. Una vez que se corta el cordón el neonatólogo será responsable por el bebé (y esto es importante a nivel legal).

Por consiguiente, también deberás hablar con el neonatólogo para que te diga cómo está acostumbrado a trabajar, y ver si está de acuerdo con esto. En caso que no esté de acuerdo, siempre puedes cambiar de neonatólogo o preguntarle cuáles son los motivos por los cuales no está de acuerdo. Generalmente, si está todo bien, no tienen problema en esperar unos minutos para cortar el cordón. Siempre que el parto se desarrolle en condiciones normales, no deberíamos renunciar por cuestiones de rutina hospitalaria al pinzamiento tardío del cordón umbilical.

Otro artículo, en el **New York Times** destaca que la transferencia de sangre en esos 3 minutos equivale a un **30-40 por ciento del total de sangre que tiene el bebé al nacer.**

El bebé mes a mes



El inicio de la vida de un ser humano es un proceso maravilloso. Todo empieza con la unión de dos gametos, uno masculino llamado espermatozoide y otro femenino llamado óvulo. Durante las primeras ocho semanas, al bebé se le llama embrión, luego tomara el nombre de feto y tras una serie de

cambios en su crecimiento y desarrollo; se irá transformando durante nueve meses, hasta que esté listo para nacer.

A continuación veremos un poco de lo que le ocurre mes a mes, dentro del vientre de mamá hasta el día del nacimiento.

MES 1:

Durante las primeras semanas, el embrión humano pasa por diversos estados. Al tercer día, parece una mora y tiene 16 células. Al final de la primera semana empieza a implantarse en la cavidad uterina o endometrio. Hacia la tercera semana, se originan las tres capas germinales del embrión:

- Endodermo (se desarrolla hasta formar el corazón, los pulmones, el hígado, la glándula tiroides, el páncreas y la vejiga)
- Mesodermo (se convertirá en el esqueleto, los músculos, los órganos sexuales, las células sanguíneas y los riñones)
- Ectodermo (se convertirá en piel, las glándulas sudoríparas, el cabello, las uñas y el esmalte dental).

Estas darán origen a todos los órganos y tejidos del cuerpo en las semanas siguientes. Al final del primer mes, el embrión mide 1 cm de largo y pesa 1,7 gramos aproximadamente.

MES 2:

En la quinta semana el embrión aún tiene forma de C, sin embargo para la sexta semana el tronco ya empieza a enderezarse. En la séptima semana la región de su codo es visible así como sus pezones y se da la formación de los párpados, llegando a la octava semana con una cabeza más redonda y con características humanas. Ya que se empezó a formar la estructura de los huesos y todos los sistemas y órganos principales del cuerpo. En el segundo mes puede medir 4 cm., y pesar aproximadamente 5 a 7 gramos.

MES 3:

Cuando el feto ya está en el tercer mes se le llama feto, y ya presenta uñas suaves; la boca tiene 20 botoncitos que se convertirán en los dientes de leche, y ya se puede oír el latido de su corazón. El cerebro se recubre de huesos protectores y poco a poco todos los órganos del cuerpo del bebé irán madurando y ganando peso. En este mes mide 9 centímetros de largo y pesa 25 gramos aproximadamente.

**MES 4:**

En el cuarto mes el bebé puede empezar a moverse ya que sus miembros inferiores están bien desarrollados y a su vez ya puede sentir tu voz. Aparecen las huellas digitales y comienza el funcionamiento de los aparatos digestivo y urinario. Cabe mencionar que el cordón umbilical sigue creciendo para llevar suficiente alimento de la madre al bebé, pero también pueden pasar sustancias dañinas como el alcohol y medicamentos u otras drogas. Por ello debemos de tener cuidado. En este mes él bebe mide 16 centímetros y ya pesa 100 gramos aproximadamente.

MES 5:

En el quinto mes el feto empieza a estar más activo dentro del útero y se mueve de lado a lado. Su cuerpo se cubre con un suave bello llamado "lanugo" y un material grasoso llamado "vernix", los cuales lo protegerán del líquido amniótico. Se le ven las cejas y se inician los movimientos oculares rápidos. Duerme y se despierta a intervalos regulares y tiene un mes de crecimiento muy rápido. Tiene más control sobre sus movimientos debido al desarrollo de

los músculos y del sistema nervioso. Y ya puede agarrarse una mano con la otra y cerrar el puño. El bebé ya puede medir 20 centímetros y pesar entre 300 a 500 gramos aproximadamente.

MES 6:

En el sexto mes el bebé se encuentra más activo y por consiguiente puedes sentir sus movimientos, de los cuales algunos serán muy fuertes. Los ojos los empieza a abrir por periodos cortos, y ya se puede apreciar el cabello en la cabeza; sin embargo él es aún muy pequeño y sus pulmones no están listos para vivir fuera del vientre de la madre. En la piel se están formando las glándulas sudoríparas y dentro del intestino comienza a formarse el meconio, que será su primera deposición. En este mes el ya mide 30 centímetros y pesa alrededor de un kilo aproximadamente.

MES 7:

En este mes él bebe ya abre y cierra sus ojitos, hay pestañas y se chupa el dedo. También responde al sonido, en especial al de los padres. Su piel se encuentra algo arrugada, sin embargo sus músculos ya están bien tonificados y proporcionados con respecto al tamaño de su cuerpo. En algunos momentos podrás ver



a través de la piel de tu vientre como mueve sus extremidades y de vez en cuando notarás cuando el bebé tenga hipo. En este mes, el bebé mide aproximadamente 37 centímetros y puede pesar 1,4 kilos.

MES 8:

En el octavo mes, él bebe presenta una piel de color rosado liso y su cerebro crece rápidamente. Los huesos se están endureciendo, pero los del cráneo permanecerán separados para poder superponerse durante el tránsito por el canal del parto. Las uñas de sus dedos de la mano llegan hasta la punta. Va desapareciendo el bello fino que cubre la piel. El bebé en este mes ya mide 43 centímetros y pesa 2,3 kilos.

MES 9:

En el noveno mes los pulmones del bebé se encuentran totalmente maduros. Ha ganado el peso necesario para nacer y presenta una orientación espontánea hacia la luz. Generalmente él bebe se acomoda en la parte baja del abdomen de la madre y puede parecer menos activo. Pero ahí espera tranquilamente el día de su nacimiento.

Llegado el momento, el parto se desencadenará y se dará inicio al evento más esperado por toda la familia, pero en especial para los dos actores principales de esta maravillosa historia, los cuales son Mamá y bebé.

Recomendaciones



Aliméntate sanamente y de preferencia haz ejercicio y lleva una vida saludable.

Es necesario recordar, que no debemos olvidar acudir siempre a nuestro control prenatal.

De los 200 o 300 millones de espermatozoides que normalmente se depositan en el aparato genital femenino, solamente unos 300 a 500 llegan al lugar de la fecundación.

Ten cuidado con los medicamentos que consumes, ten presente que no podemos auto-medicarnos.



Artículo escrito por:

LCCE. Ynés Vigil Barreda

Obstetra, educadora perinatal y asesora en lactancia materna.

Facebook: Dar de lactar / Baby on Board

Ejercicios durante el embarazo



Todas las mujeres que esperan bebés reciben en algún momento de su embarazo todo tipo de consejos sobre cómo llevar mejor el proceso del embarazo y el parto. Uno de estos consejos es sobre el tipo de actividad física recomendada durante la gestación. Ante todo, debemos recordar que los ejercicios físicos o deportes que una mujer puede realizar varían en su tipo, intensidad, duración y frecuencia. Sin embargo, vale la pena preguntarse cuánto es suficiente o demasiado del tipo de ejercicio que pueda realizar sin riesgos.

Son bien conocidos los efectos beneficiosos que el ejercicio físico tiene sobre la salud en general, pero en una embarazada debemos tener presente los cambios y modificaciones

anatómicas y funcionales que le ocurren, y que son de gran repercusión sobre la biología de la mujer. De ahí que las investigaciones científicas sobre actividades físicas durante la etapa gestacional proporcionan evidencias sobre las ventajas de su práctica y concluyen que no existe riesgo, siempre y cuando se trate de mujeres sanas y la gimnasia sea de carácter moderado y dirigido por el especialista, en este caso el obstetra instructor (a) de Psicoprofilaxis Obstétrica.

Los últimos estudios muestran que el ejercicio físico, aun en niveles crecientes, no aumenta los riesgos de infertilidad, aborto, malformaciones congénitas, trabajo de parto prematuro, ruptura de membranas, desprendimiento de placenta,

accidentes del cordón umbilical, alteraciones en la salud fetal, parto distócico, alteración en el crecimiento del feto ni daño en la salud de la madre.

Se recomienda un programa de caminatas con ejercicios de calentamiento al inicio. También puede integrarse a un programa de gimnasia prenatal que se lleva en una preparación para el parto o Programa de Psicoprofilaxis Obstétrica. Puede recibir particularmente cursos de biodanza, natación y pilates; considerando

que para el parto, sea normal o por cesárea, aparte del entrenamiento físico, las gestantes necesitan una preparación integral que abarque otros aspectos de esta etapa concepcional. La gimnasia prenatal a base de ejercicios suaves y seguros capacita a la gestante a manejar su postura, movimientos, respiración, relajación y dominio de puntos dolorosos. Los deportes que no se aconsejan son todos aquellos que son de contacto o choque (por ejemplo, artes marciales) o los que tienen riesgo de caídas o son muy extenuantes (por ejemplo, montañismo).

Beneficios que proporciona el ejercicio físico durante el embarazo:

- Beneficia el control del incremento de peso y la función cardiovascular.
- Estimula la producción de endorfinas, dando una sensación de bienestar físico y mental.
- Favorece el sueño.
- Fortalece el estado físico general, aumentando la energía y la vitalidad.
- Fortalece los sistemas cardiovascular y respiratorio.
- Podría mejorar en tiempo la duración y la seguridad del parto.
- Favorece la recuperación en el posparto.
- Disminuye el compromiso de la salud fetal durante el parto.
- Mejora el desarrollo neurológico al nacimiento y en los primeros 5 años del niño.
- Incrementa la cantidad de oxígeno que llega a los diferentes órganos y tejidos corporales de la madre y del bebé por nacer.
- Reduce el riesgo de formación de coágulos en venas y arterias.
- Incrementa la resistencia muscular
- Contribuye a prevenir y controlar la hipertensión y la diabetes.
- Regula la digestión, evitando el estreñimiento y la dispepsia.
- Brinda resistencia, elasticidad, agilidad del movimiento eficaz y estético, fuerza y tono muscular, equilibrio y flexibilidad.
- Mejora la postura aliviando las molestias relacionadas con las malas posturas.
- Estimula el sistema inmunológico.
- Atenúa el estrés y la ansiedad.
- Favorece la concentración.
- Incrementa los reflejos y mantiene más atentos los sentidos.
- Contribuye a la relajación promoviendo el descanso y el sueño reparador.
- Mejora el estado de ánimo, dando una sensación de bienestar.
- Mejora la estima y la imagen corporal.
- Establece un estilo de vida saludable

La pregunta es con qué frecuencia se realizan, la duración de cada sesión y hasta qué edad del embarazo se deben practicar los ejercicios. La respuesta la tendremos en la siguiente guía.

Guía para la buena práctica de las actividades físicas durante la gestación:

- Las sesiones de ejercicios regulares se recomiendan en las embarazadas sanas y que cursan un embarazo de bajo riesgo, debido a sus beneficiosos efectos cardiovasculares, metabólicos y biomecánicos.
- La rutina de ejercicios debe ser seleccionada por un profesional capacitado.
- Su aplicación debe ser progresiva, siempre luego de un precalentamiento.
- El tiempo de ejecución se inicia con 10 minutos el que se irá incrementando gradualmente hasta un máximo de 30 minutos por sesión.
- Las sesiones deben tener intensidad y duración limitada, y además desarrollarse condiciones ambientales adecuadas y con el aporte necesario de líquidos y calorías.
- Cada sesión debe tener un período de precalentamiento previo y de relajación posterior.
- Usar ropa cómoda.
- Se debe respetar el orden de las rutinas y dominar el ejercicio antes de pasar al siguiente
- No debe exagerarse con las respiraciones profundas ya que al hiperventilar puede ocasionarle mareos.
- Si presenta fatiga o dolor debe dejar de hacer el ejercicio, descansar unos minutos y reiniciar con más tranquilidad. Si la molestia volviera a manifestarse se suspende esa línea de ejercicios y se envía un informe a su médico para evaluación.
- Conocer los signos de alarma y consultar al obstetra si percibe alguno
- El tipo de ejercicio debe minimizar el riesgo fetal y de traumatismo materno. La bicicleta fija y la natación son los dos ejercicios recomendados.
- Evitar el ejercicio extenuante.
- La ejecución del ejercicio debe permitirle hablar sin sensación de falta de aire.
- Evitar el ejercicio en lugares calientes, especialmente al inicio del embarazo.
- Ingerir líquidos según necesidad.
- Los ejercicios deberían realizarse tres o más veces por semana, con una intensidad confortable que no provoque fatiga. Las mujeres que se ejercitaban regularmente antes del embarazo pueden ejercitarse con un programa más intensivo.
- Iniciar y finalizar gradualmente la sesión de ejercicios, con calentamiento y estiramientos adecuados.
- Conforme avanza el embarazo se van disminuyendo la intensidad de los ejercicios. Puede realizarlos hasta los 9 meses si la evolución del embarazo se desarrolla con normalidad.
- Cualquier complicación del embarazo o enfermedad crónica son contraindicaciones relativas o absolutas de ejercicios físicos.

¿Cuándo suspender la práctica de los ejercicios?

Existen una serie de síntomas que pueden aparecer que obligan a la mujer embarazada a suspender automáticamente el ejercicio físico que esté realizando.

Consultar al especialista, si aparece uno de los siguientes síntomas:



- Dolor marcado en la espalda
- Sangrado vaginal.
- Vértigos.
- Disnea previa al ejercicio.
- Falta de aliento, fatiga
- Debilidad muscular.
- Palpitaciones.
- Desfallecimiento.
- Taquicardia.
- Dolor o inflamación en pantorrillas
- Dificultad para caminar
- Disminución de los movimientos fetales.

Contraindicaciones del ejercicio físico y deporte durante el embarazo:

Cualquiera sea el estado físico de una mujer embarazada, existen unas contraindicaciones de carácter absoluto que, naturalmente, invalidan a una gestante para la práctica física por el lógico riesgo de la salud materno-fetal y otras contraindicaciones de carácter relativo que exigen una evaluación previa para la inclusión de esa gestante en cualquier programa de actividad física.

Contraindicaciones absolutas

- Enfermedad cardíaca
- Tromboflebitis
- Enfermedad infecciosa aguda
- Incompetencia cervical
- Embarazo múltiple
- Hemorragia genital
- Rotura prematura de membranas
- Cremiento intrauterino retardado
- Macrosomía fetal
- Isoinmunización grave
- Enfermedad hipertensa grave
- Ausencia de control prenatal
- Alteración de la salud fetal
- Riesgo de parto prematuro

En el próximo número tendremos para ustedes rutinas de ejercicios, que incluirán ejercicios de respiración, de relajación, calentamiento, estiramiento y para fortalecer la musculatura abdominal y pélvica, entre otros.

Contraindicaciones absolutas

- Hipertensión arterial
- Arritmias cardíacas
- Palpitaciones
- Historia de crecimiento I.R.
- Historia de parto prematuro
- Historia de abortos previos
- Anemia
- Retardado enfermedad tiroidea
- Diabetes
- Bronquitis crónica
- Presentación podálica en el último mes
- Obesidad excesiva
- Delgadez extrema

Agradecimiento especial a:

Kelly Muñante

Obstetra especializada en estimulación prenatal

LA HIGIENE BUCAL EN LOS BEBÉS



Para conocer cómo realizar y mantener una correcta higiene bucal en nuestros bebés, es importante que consideremos estos tres puntos.

¿Por qué es necesario cuidar las encías y dientes de nuestro bebé?

1. Porque nuestro bebé lacta varias veces al día y debemos realizar la higiene bucal a sus rodetes (encías).
2. Porque crearemos hábitos de higiene bucal.
3. Porque, evitaremos la famosa caries de biberón, los bebés también tienen caries.
4. Porque muchos niños se quedan dormidos con el biberón, en estos casos, con mayor razón, debemos realizar la limpieza para remover los líquidos azucarados, estos últimos, son la causa frecuente de caries.

¿Qué importancia tiene un buen hábito de higiene dental?

- ✘ Obtenemos una boca limpia.
- ✘ Nuestro pequeño se acostumbra a la higiene bucal.
- ✘ Mantenemos una boca saludable.
- ✘ Los dientes sanos son importantes para la salud general del bebé.
- ✘ Ayuda a masticar los alimentos y formar correctamente el bolo alimenticio.
- ✘ Nos permite formar sonidos y vocalizar correctamente.
- ✘ Acostumbra a nuestro bebé a la higiene bucal, siendo parte de su rutina diaria, la cual facilitará cuando se cepille más adelante.
- ✘ Si tenemos el hábito de tener la higiene bucal, evitamos tener caries y por lo tanto,

la pérdida de los dientes, de esta manera mantenemos el espacio y los dientes definitivos salen en el lugar adecuado.

¿Cómo realizamos una correcta higiene bucal en nuestro bebé?

Hasta los 6 meses, debemos usar una gasa con agua tibia para limpiar sus rodetes o encías. A partir de los 6 meses, que se asoman los primeros dientes, usaremos un cepillo de silicona (dedal) para limpiar líquidos y restos que puede dejar el biberón. Ya a partir del año, utilizaremos un cepillo de cerdas suaves sin pasta, es recomendable usar pasta cuando el niño aprende a escupir.



Agradecimiento especial a:

Dra. Luz Agurto
Directora del centro odontológico **Sonrisas y Sonrisitas**

DAR DE LACTAR ES DAR AMOR



La lactancia materna es la mejor forma de alimentar a tu bebé, es su alimento natural. Le ofrece nutrición única y completa los primeros 6 meses de vida. Luego, se complementa con alimentos sólidos y puedes continuar hasta los dos años a más, según recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Tiene como función nutrir proteger y fortalecer el sistema inmune.

Vas a producir leche especialmente diseñada para tu bebé y con ella vas a brindarle salud, haciendo que tenga menos riesgo a diversas

enfermedades a corto, mediano y largo plazo. Además va a tener menos probabilidades de sufrir afecciones afecciones como enterocolitis, infecciones respiratorias, diarreas, alergia, asma, muerte súbita, diabetes entre otras más. Asimismo, un bebé amamantado tendrá mejor agudeza visual y mayor coeficiente intelectual.

Podríamos llamarla, su primera vacuna natural, ya que contiene anticuerpos que le ofrecen inmunidad para muchas enfermedades y esto será hasta en la última gota que reciba tu bebé en el tiempo.

No solo tu bebé se beneficia sino también tú, pues te ayuda a volver a tu silueta pronto. Tu recuperación posparto es más rápida; pero sobre todo te ayuda a prevenir algunos tipos de cánceres, como el de mama y ovarios. También puede ayudarte a prevenir enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.

Al no requerir envases, ni transportes y al ser natural y renovable, es ecológica y protege al planeta también.

El padre y la familia deben ser un soporte importante para el éxito de la lactancia, al involucrarse positivamente van a ofrecer un excelente potencial y vas a sentirte más confiada y protegida.

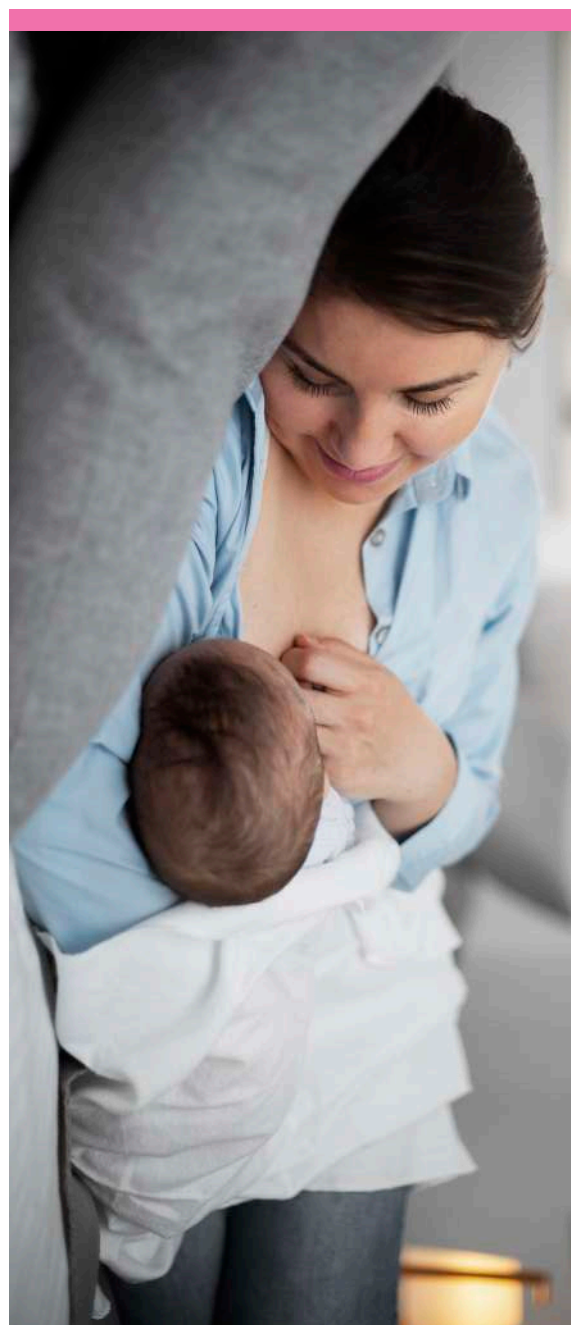
Todos deben saber los riesgos de una alimentación artificial con fórmulas, como que disminuyen el deseo del bebé para amamantar y disminuye la producción de leche, incrementan el riesgo de infección, aumentan el riesgo de obesidad, entre otros muchos riesgos.

Toda esta información de lo poderosa que es la leche materna para tu bebé, para ti, tu familia e inclusive para el planeta; se va a sumar que, al alimentar a tu bebé, realizas un acto de amor.

La lactancia materna es más que el mejor alimento, es amor, es contacto, se genera una relación muy estrecha entre ustedes dos y a través de ella, estarás abrazando constantemente a tu bebé y podrás ofrecerle calor, consuelo, calma y que sienta seguridad en tus brazos.

Lo maravilloso de amamantar a tu bebé es atreverte a vivir el más fascinante y excitante momento, en el cual se promueven vínculos, tanto tú como tu bebé cargado ambos de Oxitocina, la famosa Hormona del Amor, se afianzan más que nunca.

Te recomiendo amamantar a tu bebé y recuerda que si presentas alguna dificultad en el camino, busca ayuda amable y especializada.



Agradecimiento especial a:

Milagros Paz Cárdenas

Obstetra

Consultora Internacional en Lactancia Materna, LAMAZE Certified Childbirth Educator.

Instagram: @milagrodevida | Facebook: Milagro de Vida

Contacto: 9991 76623

TIPS DE ESTIMULACIÓN

DURANTE EL EMBARAZO

El desarrollo del bebé es un proceso continuo y ordenado por características genéticas, la influencia del medio ambiente y el entorno familiar. Por eso, te dejamos algunos consejos para estimular a tu bebé durante el embarazo:



1.- Acudir a tu control prenatal:

Es muy importante visitar a la obstetra de manera mensual, quincenal o semanal (según los meses de embarazo) y realizarse el tamizaje y prevención de la anemia.

2.- Consultar con tu obstetra:

Todos podemos estimular al bebé, pero es necesario realizar una previa evaluación para ver si hay algún factor de riesgo.

3.- Es importante la calidad de la estimulación y el amor:

Las actividades son claras y fáciles de seguir, pueden realizarse en pareja o únicamente con la participación de la madre o un familiar que brinde seguridad, comprensión y amor a mamá.

4.- Para iniciar la estimulación en casa recuerda:

Elige el lugar que te ayude a relajarte sin distracciones externas (dormitorio, sala de lectura, jardín, playa) y el momento ideal para estimular al bebé. Se sugiere hacerlo después de 1 hora de consumir alimentos. Así, es seguro que el bebé esté despierto y activo, listo a recibir los estímulos de mamá y papá.

5.- Acompaña los juegos de estimulación:

Música clásica (por ejemplo, de Bach, Vivaldi, Corelli, Mozart y Handel), o melodías, arrullos del agrado de mamá. Solicita a tu obstetra las canciones que usan en la práctica para ser realizadas en casa.

6.- Para la práctica de técnica visual:

Disfrutemos del verano y juguemos con bebé usando toallas oscuras y cubrir la barriguita y destapar mencionando las palabras "Luz - día - noche - oscuridad", según corresponda.

7.- Toca instrumentos de percusión:

Te recomendamos elegir melodías con ritmo fácil de seguir, como "APU el Indiecito" u otra canción infantil. Si no tienes instrumentos en casa, puedes usar sus manos haciendo palmas. Con esto, el bebé disfrutará y responderá con movimientos rítmicos.

8.- Técnica táctil:

Usando objetos con texturas como una pelotita con púas de jebe, un peluche ó con tus manos con un poco de aceite o crema, acaricia tu pancita para estimular el sentido del tacto de tu bebé. (esta técnica debe ser previa supervisión y evaluación de su obstetra)

9.- Al ejecutar los estímulos:

Realízalo con dedicación, ternura y amor. Recuerda alternar los ejercicios: un día hacer ejercicios de lectura; otro día hacer ejercicio motor; y otro día emplear técnicas auditivas o táctil. Así se debería ir combinando según consideremos, sin perder de vista que el estímulo más relevante es comunicarse con el bebé, hablarle y mandarle mensajes positivos sobre la espera. Es importante crear un clima adecuado, tranquilo, feliz y agradable en la familia.

10.- Recordemos que la familia:

Es la base de toda estimulación prenatal y temprana, porque son los responsables de lo que se le brinda al bebé. El amor y la protección ayudarán a mejorar la calidad de vida del futuro niño por nacer.



Psicoterapia Clínica Infantil a Través del Juego y del Movimiento

Evaluación y procesos
psicoterapéuticos
individuales

Talleres de crecimiento
socioemocional

Orientación en crianza

Espacios de capacitación
a docentes

Creciendo en
Movimiento

@CRIANZADANZAPERU

986-068-303

@CRIANZADANZA



Utiliza instrumentos musicales, música ó cuentos cortos, juega con los tonos de voz, sean expresivos poner énfasis a la lectura, porque si bien es cierto que el bebé escucha nuestra voz. Elige cuentos cortos con frases repetitivas como para bebés y recuerda hablarle en su idioma natal.



Agradecimiento especial a:

Jane Garay Mosquito

Obs. 17634

Educadora Prenatal Postgrado en psicoprofilaxis Obstétrica y estimulación prenatal. Directora del centro de estimulación **Hola Bebé.**

¡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

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 añito, 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.ikedamamaportres.com

CIERRE DE LA PUBLICIDAD:

30 de Enero 2023

FECHA DE DISTRIBUCIÓN:

Febrero del 2023

Entérate de todos nuestros eventos a través de nuestro fanpage



SÍGUENOS EN facebook

/ Revista Mamá Por Tres

TIPS



PARA ESTAS FIESTAS Y EL INICIO DEL VERANO



Las fiestas de fin de año

Se acerca la Navidad y con ella, la emoción de decorar la casa y comprar los regalos para nuestros seres queridos. Sin embargo, es importante no bajar la guardia respecto a los cuidados de bioseguridad para preservar nuestra salud.

1

Si estás embarazada o acabas de dar a luz, perteneces a la población vulnerable. Aunque las restricciones se hayan levantado, es necesario que te sigas protegiendo. La quinta ola de la COVID-19 es una realidad y por nuestro bienestar y el de nuestro bebé, debemos prevenir un contagio, ya que podría afectar el embarazo y la lactancia materna.

2

Evita los lugares donde haya mucha aglomeración de gente. Al margen de los contagios también te expones físicamente a algún golpe o caída producto de la multitud.

3

Si vas de compras y estás gestando, ve con compañía para así evitar llevar peso. Recuerda que durante el embarazo puede ser riesgoso para tu salud y la de tu bebé.



El verano

1

Durante el verano, a todos nos provoca veranear en la playa. Recuerda que si llevas a tu bebé debes usar el protector solar. El número de FPS indica las horas que te durará la protección, por ejemplo; **FPS de 50** te protegerá 8 horas. Para sacar el cálculo solo tendrás que multiplicar el número del **FPS por 10** y **dividirlo entre 60**, así determinarás cuántas horas estarás protegida con una sola aplicación.

2

La moda es algo que a todas nos gusta, sin embargo durante el embarazo es mejor que busques estar cómoda, con ropa suelta y zapatos bajos. Es recomendable que uses ropa de algodón que te darán mayor comodidad y frescura; también puedes evitar los colores oscuros para que no causen mucho calor.

3

Evita llevar ropa de colores oscuros, sobre todo negro, porque esta atrae los rayos UV. Las telas claras en algodón suelen ser más frescas durante esta temporada, sobre todo el blanco ya que atrae menos rayos UV.

4

Hidratarse durante el verano es muy importante para mantenerse con energía y en buen estado de salud.

5

Si vas a comer fuera, asegúrate de que sea un lugar salubre y no en uno expuesto a la contaminación de la calle (humo de autos o el calor). Recuerda que en el verano, las enfermedades estomacales e infecciones son más recurrentes porque los alimentos se descomponen más rápido.

**ESPERAMOS QUE
ESTOS TIPS TE
SIRVAN DURANTE
ESTA TEMPORADA.**



Cuidamos
la piel
de tu bebé



La única línea
para baño
hecha con
100%
algodón
sin poliéster



WAWITA

Visítanos en
wawitaperu.com

LA IMPORTANCIA DE LAS VACUNAS EN LA NIÑEZ



Las vacunas son de suma relevancia para la salud infantil y, en general, para la salud pública, porque ayudan a disminuir la prevalencia de ciertas enfermedades que hasta pueden ser mortales, como la viruela o el sarampión.

Más de 200 años han pasado luego de la vacunación experimental del médico inglés Edward Jenner quien desarrolló la primera vacuna contra la viruela; una enfermedad que mató de 300 a 500 millones de personas solo en el siglo XX. Una vacuna formulada utilizando el mismo principio logró erradicar en el año 1977 el último caso de ésta enfermedad; un hecho posible sólo gracias a las vacunas y su alto poder de protección directa e indirecta, en poblaciones con alta tasa de vacunación.

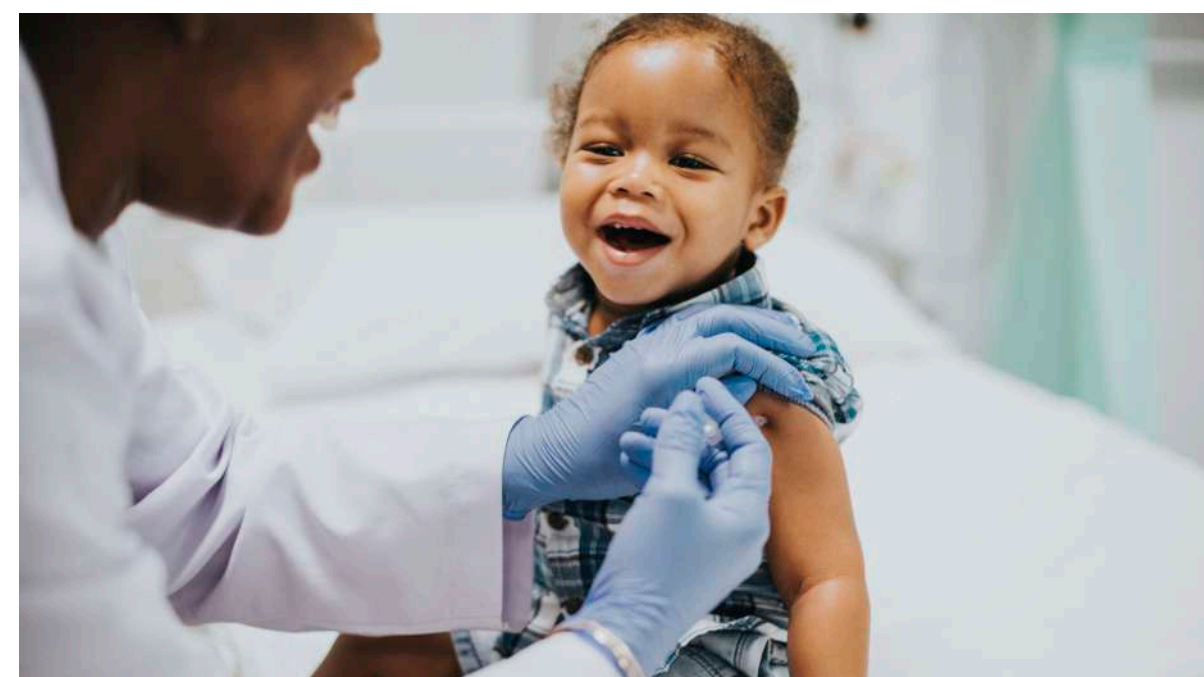
A diferencia de muchas otras intervenciones sanitarias, las vacunas ayudan a las personas sanas a mantenerse sanas y, con ello ayudan a eliminar un importante obstáculo para el desarrollo humano.

Así mismo beneficia no solo a las personas sino a las comunidades e incluso a poblaciones enteras. Enfermedades como la viruela, la polio, el sarampión, que castigaron a la humanidad desde el pre - historia, gracias a

la vacunación fueron controladas, así, entre otras la viruela fue erradicada, la poliomielitis es extremadamente rara y el sarampión ha disminuido dramáticamente su prevalencia.

Con la excepción del agua potable, ninguna otra modalidad ni intervención sanitaria, ni siquiera los antibióticos han tenido un efecto tan importante en la reducción de la mortalidad como el uso de las vacunas.

Las vacunas son productos biológicos, que al ser administrados a los niños (as) de acuerdo a su edad generan protección contra diversas enfermedades. En el Perú contamos con el esquema nacional de vacunación siendo uno de los mejores en la Región de las Américas, protege como más de 27 enfermedades y recientemente se ha aprobado la nueva Norma Técnica emitida por el Ministerio de Salud en Noviembre 2022. Se señala que para el próximo año se incorpora la vacuna contra el virus de Papiloma Humano para niños a partir de los 9 años, así como la vacuna contra la Hepatitis A al año y tres meses



de edad, migrar de la Anti Polio oral a los 6 meses de edad para usar una anti polio inyectable.

Las últimas dos décadas han visto el desarrollo y la introducción de nuevas vacunas. Las vacunas de Rotavirus, VPH, y Neumococo de nueva generación fueron desarrolladas e introducidas a un paso acelerado en Latinoamérica, acabando con la creencia de que primero se introducirían en los países desarrollados y luego de décadas en nuestros países, así mismo llegando al segmento público simultáneamente con el privado, proporcionando el nivel de equidad demandado por estas intervenciones evitando así el sufrimiento humano y necesario y salvando vidas.

Recientemente, la pandemia de SARS COV-2, nos ratifica que las vacunas y la vacunación pueden ser las herramientas que nos ayuden a salir de la situación de crisis sanitaria, humanitaria y socio económica las que nos encontramos.

Los beneficios de la inmunización se extienden más allá de su impacto inmediato y son clave para alcanzar la meta de desarrollo sostenible: ayudar a reducir la pobreza, mejorar la nutrición, acabar con el hambre, reducir las enfermedades infecciosas, mejorar la salud y el bienestar y alcanzar la equidad de género.

Finalmente, debemos velar porque el acceso a las vacunas y las inmunizaciones sea más equitativo si queremos un mundo más seguro para todos.



LA VACUNACIÓN INFANTIL ES ESENCIAL PORQUE AYUDA A PROPORCIONAR INMUNIDAD ANTES QUE LAS NIÑAS Y NIÑOS SE EXPONGAN A ENFERMEDADES POTENCIALMENTE MORTALES COMO POLIO, SARAMPIÓN, RUBÉOLA, PAPERAS, VARICELA, MENINGITIS, NEUMONÍA, TÉTANOS, HEPATITIS A Y B, INFLUENZA, INFECCIONES DIARREICAS, ENTRE OTROS.



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 | [killafajas](https://www.instagram.com/killafajas) | [@dkillaperu](https://www.facebook.com/dkillaperu) | <https://dkillaperu.com.pe>



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

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL EL PARTO?



Hace tres millones de años en las llanuras del oriente de África, una especie de primates se diferenció de otras y empezó a caminar en dos patas, de manera erguida. Así, aparecieron los homínidos. Para mantener esa posición, la pelvis de estos seres tuvo que adaptarse a la nueva forma de caminar. Esta adaptación duró miles y miles de años hasta hace 250 mil años tras la llegada del Homo Sapiens Sapiens, de donde descendemos directamente y de quienes no nos diferenciamos mucho físicamente.

La forma de la pelvis de los primates, como la de muchos mamíferos, es como un cilindro recto y largo. Y como el cerebro de los mamíferos es proporcionalmente más pequeño que el resto del cuerpo, entonces el parto es menos traumático y fácil debido a que el feto no tiene necesidad de dar muchas vueltas para su salida por vía vaginal. Es decir, nacen “como por un tubo”. Las mujeres, en cambio, tienen las pelvis más corta, ancha, retorcida y angular. Como el cerebro fetal de los seres humanos es más desarrollado y más grande, entonces el parto es más lento, más difícil y por tanto, más doloroso.



Por ese motivo los mamíferos humanos nacemos 100 % dependientes, naturalmente prematuros, a diferencia de los potrillos o venados quienes a los pocos minutos ya se están levantando y buscan la leche de mamá. Las actitudes instintivas de la mujer para acelerar el parto y tolerarlo mejor son mantenerse en posición erguida y en movimiento para que por efecto de la gravedad el feto descienda y se acomode a las angulaciones de la pelvis y para la salida adoptan posiciones para ampliar la salida de la pelvis siendo la mejor la posición de cuclillas.

La medicina actual desde hace unos doscientos años modificó la forma natural y fisiológica de parir, felizmente se está retornando a esta costumbre ancestral en muchas instituciones.

¡La medicina de la naturaleza con empatía, respeto y la tecnología oportuna juntas son la mejor alternativa!



Agradecimiento especial a:

Dr. Jorge Calderón
CMP 16875 RNE 7487
DNI 10790589
Consultas: 3431187
jorgecalderon1804@yahoo.com

La microbiota intestinal Y LA SALUD DE NUESTROS BEBÉS



Cada vez se estudia más la importancia de la microbiota para la salud de los bebés, y diversos estudios comprueban que su cuidado tiene efectos en su desarrollo.

La microbiota es el nombre que se le da a los microorganismos que forman parte de nuestro organismo. Entre ellas, encontramos bifidobacterias que ayudan de forma positiva a nuestro cuerpo. Está en nuestro estómago, piel, boca, vías respiratorias e intestinos, donde se encuentran en mayor cantidad. Dependiendo de dónde se encuentren, su función puede variar.

Antes se creía que los microorganismos que habitan en nuestro cuerpo debían ser erradicados porque todos eran malignos. A partir del siglo XX, se descubrió que realmente muchos de ellos estaban en nuestro cuerpo para ayudarnos a procesar cosas para las que originalmente no venimos listos de nacimiento.

¿Cómo surge la microbiota intestinal en los bebés?

La microbiota, originalmente, no es producida por nuestro organismo, sino que nos llega por contaminación del exterior. En el caso de la microbiota intestinal, de los alimentos que ingerimos.

La “heredamos” al nacer cuando pasamos por el canal de parto; es decir, que al salir del vientre materno obtenemos las bacterias que estaban en la vagina y en el ano de la mamá.

También la “heredamos” a través de la lactancia materna, a través de microorganismos que ingresan a nuestro intestino y que favorecen la protección de este órgano. Posteriormente, al iniciar la alimentación complementaria, surge de lo que progresivamente se le va dando al bebé.

¿Qué son las bifidobacterias?

Son las primeras bacterias que habitan el colon humano, y llegan a través de la leche materna. Hay de diversos tipos y subespecies, pero en general, estas nos ayudan a procesar alimentos que nuestro cuerpo por cuenta propia no podría, como la fibra y los lácteos. Estas interactúan con nuestro sistema inmunológico para hacer a nuestro organismo más fuerte y prevenir enfermedades, infecciones o problemas en general que puedan surgir a partir de la alimentación.



¿Por qué es tan importante para nuestro cuerpo?

Carmen Peláez, del Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación de España (CIAL-CSIC), menciona que la microbiota intestinal es esencial para estar sanos. Es necesaria para mantener un equilibrio inmunológico, porque los microorganismos que ingresan a nuestro cuerpo cuando nacemos están en constante "interacción" con nuestro sistema inmune para fortalecerse, madurar y así ayudar a nuestro organismo conforme se van dando las etapas en nuestra vida, desde el nacimiento, la niñez, la adultez y lo que conlleva.

La microbiota recubre la mucosa intestinal y consigue este "efecto barrera". Es un mecanismo de defensa, por lo que si se altera, nuestras defensas bajan. Esta función es muy importante, por eso los primeros años de vida se denominan ventana crítica.

Durante este periodo, si la microbiota se altera o se ve afectada de forma negativa, las defensas disminuirán o pueden atacar al "enemigo equivocado", el sistema inmunitario puede no madurar, y esto daría lugar a disfunciones: inflamaciones, alergias...



¿Para qué sirve la microbiota intestinal en nuestro cuerpo?

En pocas palabras, la microbiota intestinal nos protege de alergias, infecciones, desórdenes inmunológicos y enfermedades en general.

Por ejemplo, en el intestino ayuda a procesar cierto tipo de alimentos que el cuerpo por naturaleza no procesaría, como los carbohidratos complejos (conocidos como "fibra"). Esta llega intacta al colon, y en el intestino, es la microbiota la que ayuda a digerirla adecuadamente para obtener lo positivo de ella en nuestro cuerpo y eliminar lo que no sirve.

¿Cuál es la relación entre la lactancia materna y una microbiota saludable?

La lactancia materna es uno de los primeros canales por donde el bebé recibe a los microorganismos que ayudarán a su cuerpo a defenderse de lo que le deparará la vida, literalmente.

La Dra. Verena Stiegelbauer, investigadora austriaca especializada en este tema, menciona que a través de la leche materna los bebés

obtienen una serie de microorganismos beneficiosos que contribuyen al desarrollo óptimo de su sistema inmune.

Además, la superficie de la piel del seno es una fuente externa de bacterias en la leche materna. La siguiente comparación muestra el impacto dramático de la alimentación infantil en el desarrollo de su microbioma: las bifidobacterias representaron solo el 50 % de las especies de bacterias intestinales en los bebés alimentados con biberones convencionales. Si se añadían prebióticos y probióticos a la botella, la proporción de bifidobacterias aumentaba hasta el 69 %.

Los bebés amamantados son los que más se benefician, ya que este alimento perfecto para bebés contiene altos niveles de bifidobacterias, que constituyen el 75 % de las bacterias intestinales de estos bebés.

¿Cómo podemos contribuir a cuidar la microbiota de nuestro bebé?

Algunas recomendaciones de la Dra. Peláez son:

- **Optar por un parto natural** si no existen problemas médicos. Las cesáreas electivas le quitan al bebé la oportunidad de recibir todas las bacterias beneficiosas que están en el canal de parto.
- **Prolongar la lactancia** lo más que se pueda para seguir obteniendo los beneficios de ella.
- **No abusar de los antibióticos**, porque arrasan con la microbiota en el bebé.
- **A mayor variedad de alimentos** en la dieta infantil, más recursos para tener una mejor salud intestinal. Tengamos paciencia al ir introduciendo los alimentos en nuestros hijos.
- **Evitar el estrés** a través del cariño y la tranquilidad, porque la generación del cortisol (la hormona del estrés) afecta negativamente a la microbiota.

Un dato curioso sobre la microbiota:

La Dra. Carmen Peláez del CIAL-CSIS menciona que existe una relación más evidente entre la microbiota y el cerebro, porque está conectada con nuestros neurotransmisores y la producción de la hormona de la felicidad.

Ante situaciones de estrés o de nerviosismo, donde producimos cortisol, nuestra microbiota se puede alterar porque el intestino cambia la velocidad de tránsito, se afecta la pared intestinal y esto facilita la entrada de ciertos microorganismos al intestino, generando desequilibrio.

Por eso, es normal que frente a momentos complicados, perdamos el apetito, nos dé dolor de estómago o inflamaciones.

Agradecimiento especial a:

Cristina Monterrey Ikeda
Comunicadora

Conoce más sobre la teoría de las inteligencias múltiples



Todos sabemos que los bebés nacen con un gran potencial y es la misión de los padres hacer que se desarrolle al máximo de la forma más adecuada y divertida.

Ho y, se sabe que no existe un solo tipo de inteligencia y que los caminos para conseguir el pleno desarrollo de un individuo pueden ser muchos y variados.

El investigador psicólogo Howard Gardner fue quien introdujo la expresión “inteligencias múltiples”, para referirse a las distintas vías que tienen las personas para resolver los problemas y desenvolverse en la vida cotidiana.

Gardner, a través de su teoría, reconoce que en cada persona coexisten estas siete inteligencias, si bien no todas al mismo nivel de desarrollo pero que funcionan juntas de manera compleja y que existen muchas maneras de ser inteligente dentro de cada categoría. Estos aspectos se combinan consecuentemente con las posibilidades que ofrecen los objetos de la vida real para su apropiada estimulación.

Por tal razón, cuanto más pequeños, hay que ofrecer a los niños todas las alternativas posibles para despertar en ellos la mayor cantidad de habilidades, y esto se logrará mediante la estimulación temprana que consiste en una serie de juegos y ejercicios con la intención de proporcionar estímulos repetitivos para desarrollar la capacidad cerebral del niño.

La estimulación temprana del niño no se enfoca únicamente en aspectos intelectuales, también involucra aspectos sociales, emocionales, sensoriales, afectivos y físicos.

La estimulación temprana trabaja gracias a que la repetición sistemática promueve el reforzamiento de áreas específicas y de interés en el cerebro. Por lo tanto, esta forma de estimulación provoca que a los niños les sea más fácil adaptarse al medio y avanzar en la sociedad, y todo, gracias a lo moldeable que es el cerebro cuando nacemos y somos pequeños.

La estimulación temprana es un programa creativo e imaginativo; es un proceso que mediante el juego y la diversión busca aprovechar al máximo la capacidad de aprendizaje y de adaptación a su entorno en forma sencilla y rápida.



LOS JUGUETES INTELIGENTES:

Los Juguetes Inteligentes se relacionan con la posibilidad de ofrecer un abanico lúdico a las Inteligencias Múltiples.

Howard Gardner, en su teoría sobre las Inteligencias Múltiples, sugiere que un juguete bien seleccionado, es uno de los medios más apropiados para estimular la inteligencia de los niños.

El desarrollo de estas inteligencias van a estar en estrecha relación con los medios que el ambiente proporciona para su realización, y que se materializan en distintos signos, símbolos y objetos que las estimulan y propician su desarrollo. Es en ese sentido que los juguetes pasan a jugar un rol importante, y formarán parte de las experiencias que estimulan el desarrollo de las inteligencias en la medida en que son bien elegidos para activar cada tipo de ellas.

Los juguetes son los compañeros de todos los niños, con ellos se divierten, aprenden y desarrollan habilidades. Es necesario reconocer el poder que tiene cada juguete en el aprendizaje de nuestros hijos e intentar que en cada etapa de su crecimiento tenga las motivaciones que precisa.



LOS JUGUETES ADECUADOS PARA DESARROLLAR CADA TIPO DE INTELIGENCIA:

A continuación, un breve resumen que puede ser útil al momento de escoger el juguete adecuado para estimular las inteligencias múltiples de su niño.

*Inteligencia Lingüística:

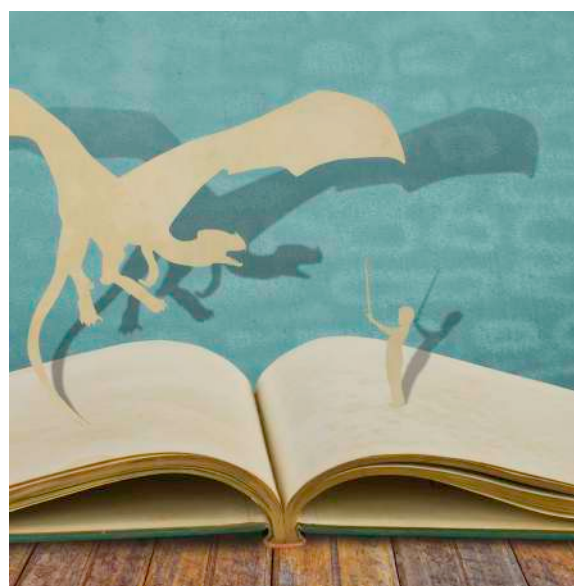
Vinculada con la habilidad para el lenguaje oral y escrito. Ejemplos: micrófonos, teléfonos, objetos que representen instrumentos en la vida real (títeres, libros) o juguetes que interpreten juegos de roles (médico, peluquero, mecánico, etc.)

*Inteligencia Lógico-Matemática:

Capacidad para razonar con números, resolver problemas cada vez más complejos y a la facilidad para el cálculo por ello ayudarán los juguetes que impliquen la comprensión de relaciones de cantidad y patrones lógicos. Ejemplos: rompecabezas, cajas con piezas de diferentes formas, tamaños y colores, encajes, juegos de comparación y de seriación, clasificación.

*Inteligencia Espacial:

Es la capacidad de pensar en tres dimensiones, por lo tanto ayudarán los juguetes que permitan la representación de imágenes y las interrelaciones de espacio, forma, figura, línea y color. Ejemplo: mosaicos de formas y colores, bloques y laberintos, cuentas para ensartar o enhebrar, rompecabezas, crayolas, temperas y plastilinas.



*Inteligencia Cinestésica:

Permite al niño manipular objetos y perfeccionar habilidades motrices y los juguetes que ayudan son aquellos que promueven sensaciones somáticas, de equilibrio físico y de aprendizaje manual. Ejemplos: juegos de arrastre, construcciones, triciclos, mini autos, caballos para montar, palitos chinos, trompos, pelotas, juego de argollas.

*Inteligencia Musical:

Consiste en la habilidad para expresarse por medio de la música, prevalece en niños sensibles al ritmo, la melodía, el tono y la armonía, se desarrolla por aquellos juegos que involucren la percepción de sonidos musicales y armónicos. Ejemplos: instrumentos musicales, equipos de música, radio, juguetes con sonido y ritmo musicales.

*Inteligencia Interpersonal:

Capacidad de comprender a los demás e interactuar con ellos y los juegos que ayudan son los que facilitan la comunicación social y el contacto afectuoso con los demás. Ejemplos: juegos de mesa, títeres, juguetes de imitación, tienda de campaña y otros elemento de juegos de áreas exteriores.

*Inteligencia Intrapersonal:

Capacidad de la persona para construir percepciones precisa de sí misma; por tal motivo, los juegos que asisten en este caso son los que faciliten la concentración individual y las premisas de introspección. Ejemplos: espejos, juegos electrónicos de uso individual, lecturas con manejo de sentimientos.



Agradecimiento especial a:

Lic. Keily Villar

Obstetra especializada en estimulación temprana

La ubicación de algunos juguetes responde fundamentalmente al tipo de inteligencia que promueve de manera eficaz, si bien hay juguetes que son "multipropósito", por las infinitas posibilidades que ofrecen para la estimulación del desarrollo.

Finalmente, los juguetes son también un medio de comunicación de los padres con sus hijos y una oportunidad para contribuir directa y responsablemente con el desarrollo de sus inteligencias.



¿Qué es la epigenética?



El término Epigenética fue acuñado en la década del cincuenta para describir el mecanismo por el cual los organismos de varias células desarrollan múltiples tejidos diferentes a partir de un único genoma.

Actualmente Epigenética se refiere a los cambios heredables en el ADN que no implican alteraciones en la secuencia de nucleótidos y modifican la estructura y condensación de la cromatina, por lo que afectan la expresión de los genes.

¿Por qué debo cuidar los 1000 días de mi bebé?

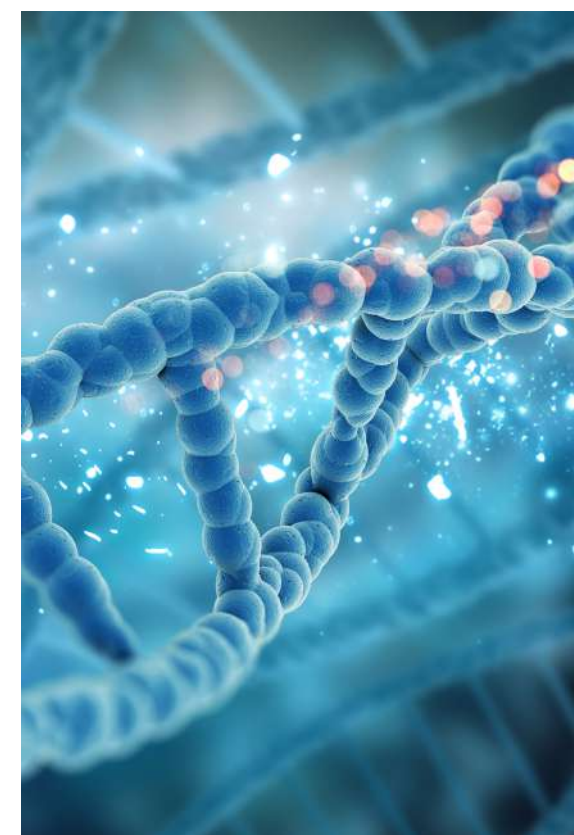
Es la etapa de desarrollo con más impacto para el resto de la vida del individuo. Los primeros 1000 días de vida van desde la concepción hasta los primeros dos años. Este espacio de tiempo va a representar el momento más importante en la vida de una persona, por ser una ventana crítica en el desarrollo de toda nuestra vida y que brinda una oportunidad única para que los niños obtengan los beneficios nutricionales e inmunológicos que van a necesitar el resto de sus vidas.

En esta etapa se forman la mayor parte de los órganos y tejidos y también el potencial físico e intelectual de cada persona. Los daños que se generen durante estos primeros 1000 días tendrán consecuencias irreversibles en el individuo, por lo que la prevención es fundamental.

En este periodo el crecimiento en tamaño y la maduración del cerebro son más rápidos que en cualquier otra etapa de la vida, por ello es importante tomar en cuenta factores que favorezcan este desarrollo como son: la buena nutrición y el entorno favorable son determinantes para el desarrollo capacidades futuras de la persona como la adquisición del conocimiento, concentración, capacidad de análisis y de adaptabilidad al mundo que lo rodee.

El desarrollo físico y cognitivo de los niños está influenciado por los primeros mil días de vida, y que dependen de factores biológicos y psicosociales detallados a continuación:

***Factores biológicos:** la nutrición de la madre antes y durante el embarazo, la edad gestacional de la madre, el peso al nacer del bebé, la duración



#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

* Factores psicosociales:

como el nivel socioeconómico, la educación de los padres y la exposición ambiental.

¿Cuál es la misión de una buena nutrición en los 1000 primeros días?

La alimentación de la gestante y del niño en los primeros 1000 días resultan cruciales para el desarrollo y la salud en ese momento y en etapas posteriores, aclarar que la alimentación no se trata de recomendar una "dieta sana" y de aportar una cantidad suficiente de energía para garantizar un crecimiento adecuado, sino de optimizar el aporte de nutrientes al niño en desarrollo, lo que supondrá una verdadera "programación nutricional temprana".

Una de las acciones a tomar en cuenta en cuanto al factor alimentación es la lactancia materna

exclusiva durante los primeros seis meses de vida e iniciar la alimentación complementaria después de ese periodo, manteniendo la lactancia materna por el tiempo que la madre y el niño lo deseen, haciendo énfasis en los primeros 1000 días de vida del lactante; con el fin de garantizar que los niños alcancen su máximo potencial de crecimiento y desarrollo porque la leche materna es el alimento por excelencia en los bebés. Tal es así que el factor lactancia materna durante los 1000 días puede salvar a muchos de los niños que mueren cada año a causa de la desnutrición y otras enfermedades.

Recordar que una buena alimentación antes de la gestación, durante el embarazo y los dos primeros años de edad modifican el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles, con especial atención a la prevención de la obesidad y a la alergia.

Recomendaciones

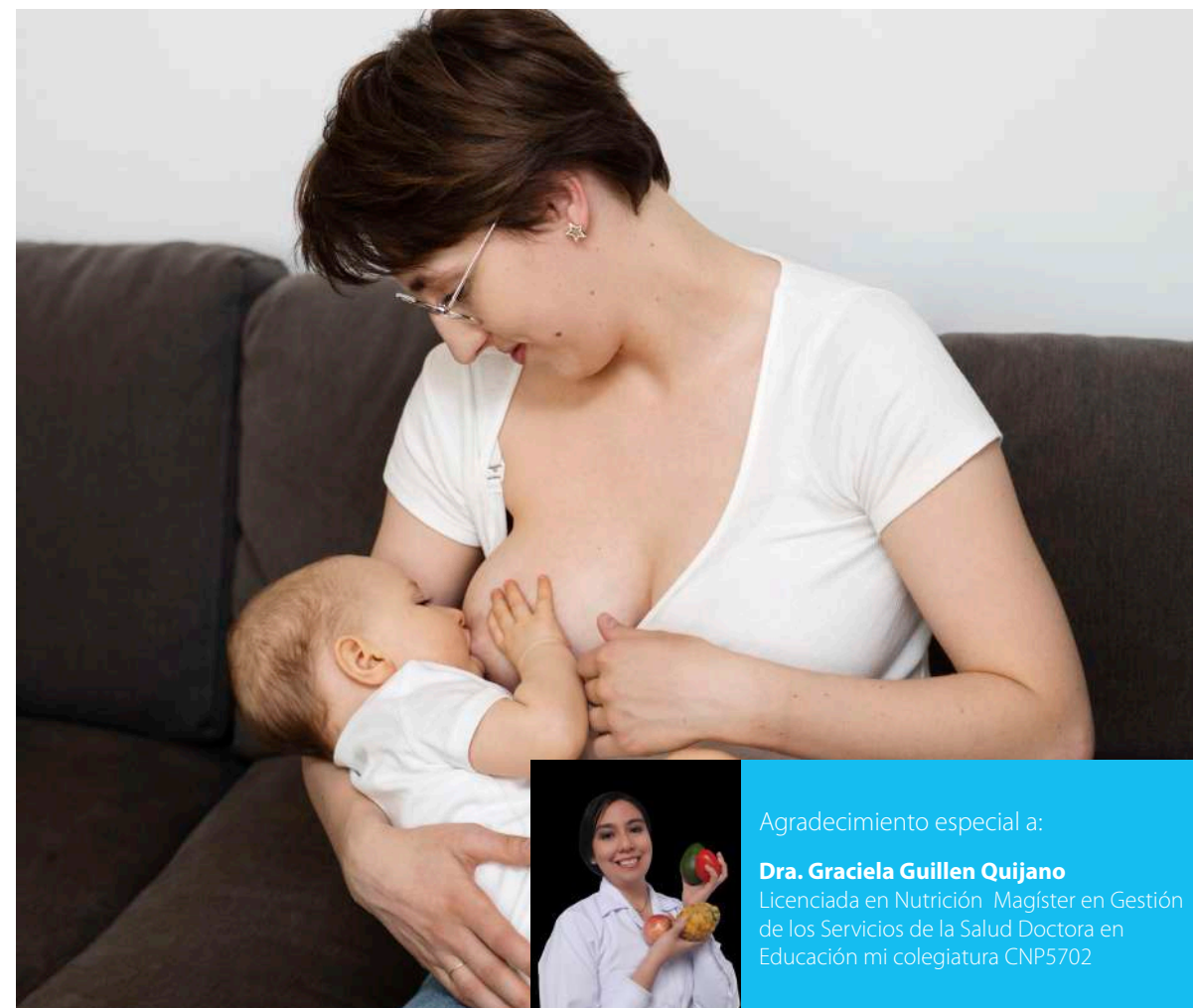


- La mujer debe tener una buena nutrición antes de la concepción, durante la gestación y en el tiempo que de lactar para garantizar una buena salud del recién nacido.
- La madre debe recibir suplemento de hierro y ácido fólico (pre y post concepción) y multivitamínico según se requiera.
- Recordar que leche materna es un alimento único e irremplazable, ya que suministra todos los nutrientes que garantizarán un adecuado desarrollo, prevendrán infecciones y reforzará el vínculo madre-hijo.
- La alimentación complementaria, se debe iniciar a partir de los seis meses de edad

con alimentos saludables. Se recomienda el consumo paulatino de alimentos para observar reacciones.

- Fomentar que la alimentación infantil se realice en familia y en un entorno agradable, para estimular el apetito y los buenos hábitos alimentarios.
- En suma, la correcta nutrición, durante los primeros mil días de la vida, se reflejará en la buena salud del niño.
- Como indica UNICEF, cuando el niño o niña recibe una buena crianza tiene más posibilidades de sobrevivir, de crecer de una manera saludable, de desarrollar plenamente su capacidad de pensamiento, verbal, emocional y sus aptitudes sociales. Eso significan esos 1000 días para toda la vida.

La epigenética muestra que la forma en que cuidamos nuestros cuerpos no solo nos afecta a nosotros, sino también a nuestros descendientes. Para dar a sus hijos, nietos y generaciones posteriores un regalo a su salud, coma una dieta balanceada, mantenga un peso saludable, controle su estrés y no fume.



Agradecimiento especial a:

Dra. Graciela Guillen Quijano
Licenciada en Nutrición Magíster en Gestión de los Servicios de la Salud Doctora en Educación mi colegiatura CNP5702



HIGIENE DEL RECIÉN NACIDO



La llegada del recién nacido a casa supone para los padres responsabilizarse de las necesidades de su hijo, entre ellas, el cuidado del aseo corporal, que es todo un reto para los padres primerizos. Los bebés menores de un mes, es decir el recién nacido, requieren de cuidados diferentes a los que han superado esa edad, debido a sus especiales características.

1 ¿Cómo se recomienda bañar al recién nacido?

No existe un consenso sobre cada cuánto hay que bañar a un recién nacido. Es igual de bueno hacerlo a diario que cada dos días. Se recomienda realizar el Baño de esponja los 15 primeros días de vida (esto debido a que el ombligo y cordón umbilical están en proceso de "cicatrización" y deben permanecer secos) y luego ya podemos sumergirlo en la tina.

Baño de Esponja:

Se trata de limpiar el cuerpecito del bebé con una esponjita humedecida en agua, en estos 15 primeros días, no se recomienda aún el uso de jabón en el cuerpo (debido a su delicada piel) pero sí usaremos shampoo para su cabecita.

Tener todo a mano, por comodidad y seguridad
Retirar la ropa del bebé y dejamos el pañal, lo envolvemos con su toalla de algodón (en WAWITA tienen de suave algodón 100%)
Temperar el agua (36-37 °C)

Lavar la cabecita de bebé realizando suaves masajes con ayuda de la esponjita (recomiendo la marca WAWITA) y un poco de shampoo, enjuagar y secar.

Proceder a limpiar su cuerpecito con la esponjita humedecida, tener esmero en zonas de pliegues como cuello, axilas y entre deditos de manos y pies.

Secar el cuerpecito de bebé con suaves toques y proceder a la higiene de genitales y del cordón umbilical.

Baño en tina:

Después de 15 días de baño de esponja ya podemos poner al bebé en la tina o bañera, ya usaremos jabón (pH neutro o de glicerina, sin color, en gel y con aroma muy bajo o sin olor) La bañera no debe llenarse en exceso, unos 15-20 centímetros de altura es adecuado. La temperatura del agua debe de ser de 36-37 °C. Asegurarse de enjuagar muy bien su cuerpecito. La duración del baño no debe exceder de unos minutos en los primeros días de vida para evitar que el agua se enfríe y bebé también.

La habitación donde se le bañe debe estar con agradable temperatura, esto evitará que al salir del agua el bebé tenga frío.



2 ¿Cómo se limpia el cordón umbilical?

Debe realizarse unas 4-5 veces al día hasta su caída, se limpiará cordón y ombligo. Una vez que cae el cordón seguir limpiando el ombligo (pues quedan restos) hasta el día 15. Lavarse previamente las manos.

Limpiar el cordón con gasa humedecida en alcohol de 70° y hacer toques alrededor del ombligo con hisopo también humedecido en alcohol. El alcohol ayuda a mantener libre de microorganismos y contribuye con el secado y caída del cordón.

Para ayudar a mantener el cordón y ombligo secos, se recomienda usar el pañal con el corte umbilical.

3 ¿Cómo se debe realizar el cambio de pañal?

Los recién nacidos pueden llegar a mojar de 6-10 pañales al día y realizar más una deposición por toma. Así que hay que cambiar de pañales con frecuencia, para que tanto la orina como las heces permanezcan el menor tiempo posible en contacto con la piel del bebé (es la causa principal de las escaldaduras). Para su limpieza se recomienda utilizar preferentemente agua tibia y algodón, de forma eventual toallitas húmedas pH y cero alcohol. En las niñas realizar la limpieza de delante hacia atrás (hacia el ano), para evitar que las heces entren en contacto con los genitales. Luego, secar la piel y los pliegues, antes de poner el pañal.



4 ¿Es necesario utilizar cremas en los recién nacidos?

La piel de los recién nacidos tiende a secarse de forma natural durante los primeros días, debido a que dejan de estar en contacto con el líquido amniótico y pasan a un ambiente seco. A las 2-3 semanas de vida, la piel suele haberse adaptado adquiriendo su aspecto terso y suave. No es necesario, por tanto, emplear cremas de forma rutinaria en los recién nacidos. Se puede usar una crema que sea para bebés (sin olor, no grasosa) en caso de que deseen dar masajes relajantes, esto contribuye también con el sueño del bebé y la compenetración emocional con los padres.



5 ¿Cómo higienizar las uñas de los recién nacidos?

Es habitual que los bebés nazcan con las uñas algo largas. Es importante saber que la punta de las uñas suele estar adherida a la piel del dedo lo que provoca que sea difícil cortarlas y podríamos causarle una herida al bebé. Por ello se recomienda usar limas especiales para uñas de bebés. No hay que darles forma, dejarlas rectas, sin picos para evitar arañazos en la carita (son superficiales, pero demoran en sanar)

Las tijeras o cortaúñas se recomiendan usar posterior al año de vida pues las uñas ya son más duritas, tiene forma, son más grandes y fáciles de manipular)

7 ¿Cómo se limpian los oídos?

La cera que se secreta en el conducto auditivo es una sustancia que protege al oído ante posibles agresiones. No se debe intentar extraer. Podemos aprovechar durante o después del baño para limpiar la oreja por fuera con la esponjita con su toalla y nunca con un hisopo.



8 ¿Se deben usar colonias en los recién nacidos?

No se recomienda pues el olfato es uno de los sentidos más desarrollados en el recién nacido, junto al tacto, de hecho, el bebé aprende el olor de su madre ya desde el útero. Si se utilizan colonias con olores fuertes el bebé podría estar irritable e incrementar la mucosidad así como los estornudos. De la misma manera, la madre no debería emplear perfumes de fuerte olor o deodorizar la casa.

9 El cabello de bebé

Finalmente, para peinar el cabello de bebé usaremos un cepillo de cerdas suaves que le ayudará incluso a relajarlo pues hace el efecto de masaje.



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

SOCIALES

SOCIALES

BABY SHOWER DP WORLD



BABY SHOWER CLÍNICA SANTA MARTHA DEL SUR



BABY SHOWER KONECTA



EVENTO PROMART

