

mama por Tres

Maternidad, bebés sanos y felices

Embarazo

LA IMPORTANCIA DE LOS PRIMEROS 1000 DÍAS

Los primeros 1000 días de vida de un bebé tienen un impacto que se refleja incluso en su vida adulta. **Pág. 16**

Salud

CONOCE MÁS SOBRE LAS ALERGIAS INFANTILES

¿Realmente desaparecen con los años? Esto dicen los especialistas. **Pág. 18**

Psicología

FOMENTA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN TU HIJO/A

La niñez es una etapa clave para que nuestros hijos aprendan a entender y manejar sus emociones. **Pág. 8**

ESPECIAL

Crianza Y PANDEMIA

En esta edición, te traemos una serie de artículos relacionados con el cuidado, tanto físico como emocional, que debemos tener para seguir enfrentando esta coyuntura. **PÁG. 22**

Fotografía: Pamela Knox | www.pamelaknox.com



100%
ingredientes
de grado
comestible

Limpiador líquido:

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



Direcciones de uso:

No comestibles:

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

Comestibles:

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

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



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

Lis & Gia

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



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

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



ÍNDICE

PSICOLOGÍA	08
Fomenta la inteligencia emocional en tus hijos	
EMBARAZO	12
Mi barriga se pone dura. ¿A qué se debe?	
PSICOLOGÍA	13
¿Los padres también pueden ser tóxicos?	
MATERNIDAD	16
Los primeros 1000 días del bebé	
SALUD	18
¿Las alergias desaparecen con el tiempo?	
EMBARAZO COVID-19	22
Disfruta del embarazo sin salir de casa	
SALUD COVID-19	24
Fortalece el sistema inmunológico de tus hijos	
MATERNIDAD COVID-19	28
Home office: ¿ayuda realmente a las mamás?	
EMBARAZO COVID-19	32
Cuidados para la salud mental de la mamá	
MATERNIDAD COVID-19	36
¿Puedo dar de lactar si tengo COVID-19?	
PSICOLOGÍA COVID-19	38
Tips para cuidar la salud mental de tus hijos	
NUTRICIÓN COVID-19	42
Consejos para no elevar nuestro IMC	
NUTRICIÓN	46
¿El café es malo para los niños?	
PSICOLOGÍA	50
Regula el uso de la tecnología en tus hijos	

Directora

Fanny Ikeda

Diseño y diagramación

Cristina Monterrey

César Reyna

Luciel Bejarano

Fotografía de portada

Pámela Knox

Redacción

Rayza Cubas

Angie Anticono

Joaquin Zapata

Colaboración y agradecimiento

Pilar Córdova

Jesica Kuwae

Ynés Vigil

Alvaro Altamirano

Milagros Paz

Virgina Sotelo

Geraldine Yalta

Distribución gratuita

Impreso en: Industria Gráfica
Isagraph en octubre 2020.

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 Dexpantenol, que humectan, protegen y regeneran la piel.



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



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

No usar como bloqueador solar



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

 **Hersil**

Maternidad y resiliencia

Estimados lectores y lectoras, nos es grato nuevamente reencontrarnos con ustedes en esta nueva edición, en tiempos en los que es necesario ser resiliente.

Por eso, en este número de Mamá Por Tres traemos una serie de artículos con consejos para el cuidado de la salud, tanto física como mental, pensados en la coyuntura actual del COVID-19.

Para esta edición, hemos contado con la colaboración de especialistas que trabajan de cerca con personas afectadas por esta pandemia, y confiamos en que la información que encontrarán en las próximas páginas les será de suma utilidad para manejar mejor estas circunstancias.

Todos hemos tenido que ser resilientes para adaptarnos sobre la marcha a esta nueva forma de vivir. Eso, sumado al cambio de 180° que da la vida cuando llega un bebé al hogar, hace que nuestra capacidad de resiliencia sea aún más grande.

Sabemos que enfrentar estos cambios, y más en esta coyuntura, no es tarea fácil. Por eso, queremos felicitarlos. Lo están haciendo muy bien.

Nos vemos nuevamente en la edición de Navidad.

Un abrazo.

.....
Fanny Ikeda | *Directora*



Escaldex[®]

*"El experto
en protección del bebé"*

Escaldex[®]
Es una crema antiescaldaduras
que ayuda a:

- ✓ Proteger la zona afectada por el uso de pañales.
- ✓ Evitar las escaldaduras y la dermatitis del pañal.

Agradable
fragancia
de bebé



Advertencias: Sólo es para uso tópico sobre la piel, este producto no deberá ser ingerido.
Precauciones: Evitar el uso en heridas y mucosas tales como: oral, ocular, vaginal y otras.

¿Qué tan importante es

la Inteligencia Emocional

de nuestros hijos?

La inteligencia emocional permite una mejor toma de decisiones y control de nuestras emociones, especialmente en situaciones complicadas. Es importante fomentarla en nuestros hijos desde pequeños. Por eso, te dejamos algunos consejos en la siguiente nota.



Redacción: Rayza Cubas

La inteligencia emocional permite una mejor toma de decisiones y control de nuestras emociones, especialmente en situaciones complicadas. Es importante fomentarla en nuestros hijos desde pequeños. Por eso, te dejamos algunos consejos en la siguiente nota.

La niñez es una etapa muy importante en la que se necesita sentar bases de la salud emocional de nuestros hijos, enseñarles a conectar sus emociones y aprender de los errores es tarea de los padres. Pero, ¿qué tan importante es?



HERRAMIENTAS ÚTILES

Virginia Sotelo Pinedo, psicóloga infantil con especialidad en niños y adolescentes señala que la inteligencia emocional de nuestros hijos nos permite brindarles herramientas para que actúen de modo responsable; es decir, que actúen frente a sus: enojos, rabia, frustración, alegría, sorpresa o tristeza.

★ ¿POR QUÉ SON NECESARIAS?

La psicóloga Virginia Sotelo señala que los padres deben promover en los niños tomar responsabilidades diarias, tales como: ordenar su habitación, sus juguetes, ayudar a sus hermanos menores o involucrarse en las tareas diarias. Este tiempo de pandemia es ideal para formarlos, disciplinarlos y ser solidarios. Debemos explicarles que las crisis no son para siempre y unírnos saldremos fortalecidos.

Las emociones de nuestros hijos permitirán brindarles herramientas que no causen daño a ninguna persona, ya que todo dependerá del proceso de aprendizaje. Los padres deben darles motivación en el proceso.

En estos casos, se les debe enseñar que, a través de la empatía, existen familiares comprometidos en el hogar y no están solos. Desde esta perspectiva, enseñarles que es una nueva oportunidad que nace de una crisis. También, educar sus emociones, ya que es algo muy necesario en esta pandemia.



Sotelo recalca que es importante que el niño entre en contacto con la emoción y situarlo de tal manera que propicie la empatía. Los padres tienen que explicarle en términos prácticos, con un lenguaje sencillo que le transmita calma.

Asimismo, debemos valorar la resiliencia, que es la capacidad para recuperarnos de lo adverso. También, aprender a transitar por estas emociones que no son del todo agradables para que tengan una educación emocional sólida.

★ ¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN NUESTROS HIJOS EN ÉPOCAS DE PANDEMIA?

La psicóloga añade que, como padres, fomentar la inteligencia emocional nos permitirá desarrollar en ellos la empatía, solidaridad, colectividad, formar hijos loables, nobles de espíritu y generosos.

Si nos situamos en el contexto de la pandemia; entonces, podemos ponerle de ejemplo al niño: “Fíjate cómo los médicos o policías están luchando en la primera línea cómo verdaderos héroes. Nosotros ayudamos desde casa, jugando el partido a puertas cerradas”.

Por otro lado, los niños y adolescentes pueden seguir dos direcciones: criarse más individualistas y egoístas o criarse con más empatía, aceptación y más coherencia en este difícil contexto.

Los niños y adolescentes se van a guiar más por lo que ven y por lo que sienten; es decir, por el clima emocional que perciban. Podemos darles una serie de explicaciones pero van a fijarse más como conducen sus padres sus emociones frente al miedo, incertidumbre o desesperanza, como lo que trajo esta pandemia.

★ ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS A IDENTIFICAR Y EXPRESAR SUS EMOCIONES?

Primero, se debe tener en cuenta la edad y el desarrollo por el que está atravesando el niño. También, comunicarnos con en un lenguaje cálido, directo y sincero. Se tiene que buscar espacios para el diálogo y la comunicación. A veces, los niños no son capaces de autorregularse en cuanto a emociones y es preciso que los padres trabajen en ese sentido siendo traductores de sus emociones.

RECOMENDACIONES



Sotelo comenta que a nivel familiar, todo este contexto, ayudó en diferentes facetas. Ahora todos pasamos mucho más tiempo en casa. Esto nos llevó a una aceptación de rutinas que abre otras dimensiones; entre ellas, compartir diferentes momentos en el núcleo familiar. Todo ello, formó y seguirá formando un gran aprendizaje.

★ ¿QUÉ NOS QUIERE ENSEÑAR ESTA PANDEMIA?

Necesitamos una educación de las emociones y aprender a gestionarlas. Los niños también están observando a través de los medios de comunicación cómo las autoridades están liderando esta nueva normalidad. ■





Cuando se congestiona los sueños se interrumpen...



Eurofarma
Ampliando horizontes

ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES: Solo para uso externo. No utilizar el producto si el precinto está roto o no presenta precinto. Mantener fuera del alcance de los niños. El uso del dispensador por más de una persona puede propagar infecciones. Consulte con su médico o farmacéutico si se presenta alguna reacción adversa.



Redacción: Joaquín Zapata

A partir de la semana 20 de embarazo, puede que nuestra barriga se endurezca y nos genere alarma. Pero, en realidad, esto es normal y no hay nada por lo que asustarse. Entonces, ¿por qué ocurre?

¿CUÁLES SON LAS RAZONES POR LAS QUE LA BARRIGA DE LA MUJER SE ENDURECE?

Según indica la obstetra, Milagros Paz Cárdenas, directora del Centro Pre y Post Natal Milagro de Vida, el útero de la mujer embarazada se endurece debido a las contracciones de las fibras del músculo uterino. Esto puede ser de forma intermitente y esporádica y ocurre desde la segunda mitad del embarazo, las llamadas Contracciones de Braxton Hicks. Suelen no producir dolor.

Las contracciones de parto son diferentes. Se van haciendo con las horas más intensas, frecuentes y duraderas. Pueden darse de inicio cada hora, media hora aproximadamente y pueden durar 40 segundos, para luego hacerse más intensas con intervalos de tres a dos minutos inclusive. Estas contracciones son provocadas por la oxitocina, que se produce en mayor cantidad al

final del embarazo, debido a la madurez del bebé y gracias a las contracciones el cuello del útero se va dilatando y borrando, dejando así el paso libre para la expulsión del bebé.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE QUE LA BARRIGA DE LA MUJER SE ENDURECE?

La obstetra señala que la mujer embarazada debe aprender a reconocer las señales de las contracciones del parto. Estas son intensas e intermitentes, todo el útero se pone duro, como un cólico intenso de regla.

¿QUÉ SE DEBE HACER CUANDO SE DA EL ENDURECIMIENTO?

La especialista recomienda acudir a la clínica u hospital si tiene una hora contracciones cada 4 o 5 minutos. Siempre y cuando no se presenten signos de alarma.

Entonces, la barriga de la mujer se pone dura por la fibra del músculo uterino como ya dijo la obstetra, Milagros Paz. La principal causa son las contracciones de Braxton Hicks. Cuando se presentan las contracciones se debe acudir a un hospital si duran de 4 a 5 minutos. ■

¿Los padres también pueden ser tóxicos?

Al hablar de relaciones tóxicas, se nos viene a la mente pensar en malos comportamientos por parte de amigos o incluso de nuestra pareja. Pero, la toxicidad también puede incluir a miembros de la familia, como los padres.

Redacción: Rayza Cubas

Isabel Burgos Cáceres, psicóloga infantil y directora de la cuna jardín del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásica (INEN), comenta que los padres tóxicos son personas que, debido a las características de su personalidad y experiencias, dañan la vida de sus hijos, a quienes los educan de manera inadecuada, sin proponérselo.

Además, los padres tóxicos son aquellos que no valoran a sus hijos, hacen sentir que el niño es incapaz de avanzar; asimismo, critican y no lo apoyan a menos que éste haga lo que ellos digan. Por lo general, este tipo de personas “tóxicas” son muy egocéntricas, centradas en sí mismas y no comprenden la importancia de las necesidades de los otros.



¿CÓMO SABER SI SOMOS PADRES TÓXICOS ?

Puede ser complicado darse cuenta que es ser un padre tóxico, pero es necesario poder resolverlo. También, es importante tomar conciencia de que quizá se tuvo o se tienen padres tóxicos, para poder identificarlo e intentar no repetir los mismos patrones con los hijos.

Es por eso, que se deben conocer las consecuencias de tener padres tóxicos para saber si lo hemos vivido en nosotros mismos y evitar que suceda en la relación con los propios hijos y evitar el círculo vicioso en las relaciones familiares.

SIGNOS QUE REVELAN QUE LOS PADRES SON TÓXICOS:



La especialista señala algunos de los rasgos más característicos que definen la conducta de un padre tóxico. Son personas que:

- ✓ Tienden a ser manipuladores con sus hijos.
- ✓ Suelen ser tiranos y autoritarios.
- ✓ Son muy exigentes respecto al desempeño y los logros personales o profesionales.
- ✓ Son intransigentes con poca capacidad de flexibilidad donde sus puntos de vista, opiniones y decisiones son las que cuentan, por encima del bienestar de sus hijos.
- ✓ Suelen ejercer maltrato físico verbalmente y psicológico en sus hijos.
- ✓ Critican todo a sus hijos: A los amigos de sus hijos, el tipo de familia que son, sus logros, etc.
- ✓ Suelen tener comportamientos egocéntricos y egoístas. Siempre anteponen sus necesidades y deseos a las de sus propios niños.
- ✓ Culpabilizan y responsabilizan a sus hijos de sus propios fracasos o frustraciones.
- ✓ Les echan la culpa, sin asumir sus responsabilidades en sus decisiones.
- ✓ Proyectan en sus propios hijos sus sueños, anhelos, fantasías; “quieren vivir” a través de sus hijos lo que ellos desearían para sí mismos.
- ✓ Son excesivamente protectores y planificadores al milímetro de la vida profesional y personal de sus hijos.
- ✓ Son celosos de cualquier persona que les haga sentir felices.



CONSECUENCIAS EN LOS HIJOS Y EN LOS PADRES

- ✗ **NO ENCONTRARÁN RELACIONES DE CONFIANZA:**
 Cuando los padres se enfocan en ser los principales cuidadores y proveedores de la seguridad de sus hijos, al crecer tendrán dificultad para establecer relaciones de confianza con las personas que los rodean.
- ✗ **SENTIRÁN MIEDO AL FRACASO O SER RECHAZADOS:**
 Cuando los padres son tóxicos, muchas veces critican a sus hijos y los castigan sin medida. Por lo que los hijos crecerán con un inmenso temor al fracaso o miedo a equivocarse.
- ✗ **EXPERIMENTAN REACCIONES CONFUSAS:**
 Como no saben expresar sus emociones y sentimientos, todo lo que hagan será confuso, no sabrán expresar su enojo o alegría, ya que los padres tóxicos, no los han dejado ser como ellos quieren ser.
- ✗ **LOS HIJOS REPETIRÁN PATRONES DE SUS PADRES TÓXICOS:**
 Es casi seguro que, si un hijo aprendió de sus padres, repetirá el mismo patrón de conducta cuando tenga su propia familia. Buscará desesperadamente ser amado y brindar amor, pero será frágil y saldrá herido fácilmente. Incluso puede caer en depresión.



✓ ALGUNAS RECOMENDACIONES 💡

La psicóloga Isabel Burgos Cáceres enfatiza que para establecer relaciones saludables en las familias se recomienda tener en cuenta lo siguiente:

1 DESARROLLAR LA EMPATÍA

Para frenar las relaciones tóxicas en la familia, la empatía es muy importante. Mantener una disposición a escuchar y considerar lo que nos tienen que decir los otros.

2 RESPETAR LA INTIMIDAD, EL ESPACIO Y TIEMPO DE CADA RELACIÓN

En este sentido debemos aceptar que el “no” sea la respuesta y conseguir tolerar la frustración. Evitar el exceso de confianza y de intromisión, pues esto da lugar a grandes conflictos familiares.

3 SIENDO RESPETUOSOS Y MANTENIENDO LAS FORMAS

A la hora de cuidar cualquier relación, es muy importante que no digamos lo primero que nos venga a la mente y que le pasemos el filtro de la educación y el respeto por el otro.

4 SIENDO PACIENTES

La capacidad de esperar y de pensar antes de actuar es uno de los principios más importantes que deben guiar nuestras relaciones, en especial las familiares.

Finalmente, si sientes que podrías ser un padre tóxico o fuiste un hijo que sufrió por tenerlos, debes reconocer y aceptar que necesitas ayuda profesional, para recuperar tu autoestima, valor, seguridad, confianza y amor propio. ■

**RECUERDA:
NUNCA ES MALO PEDIR AYUDA.**

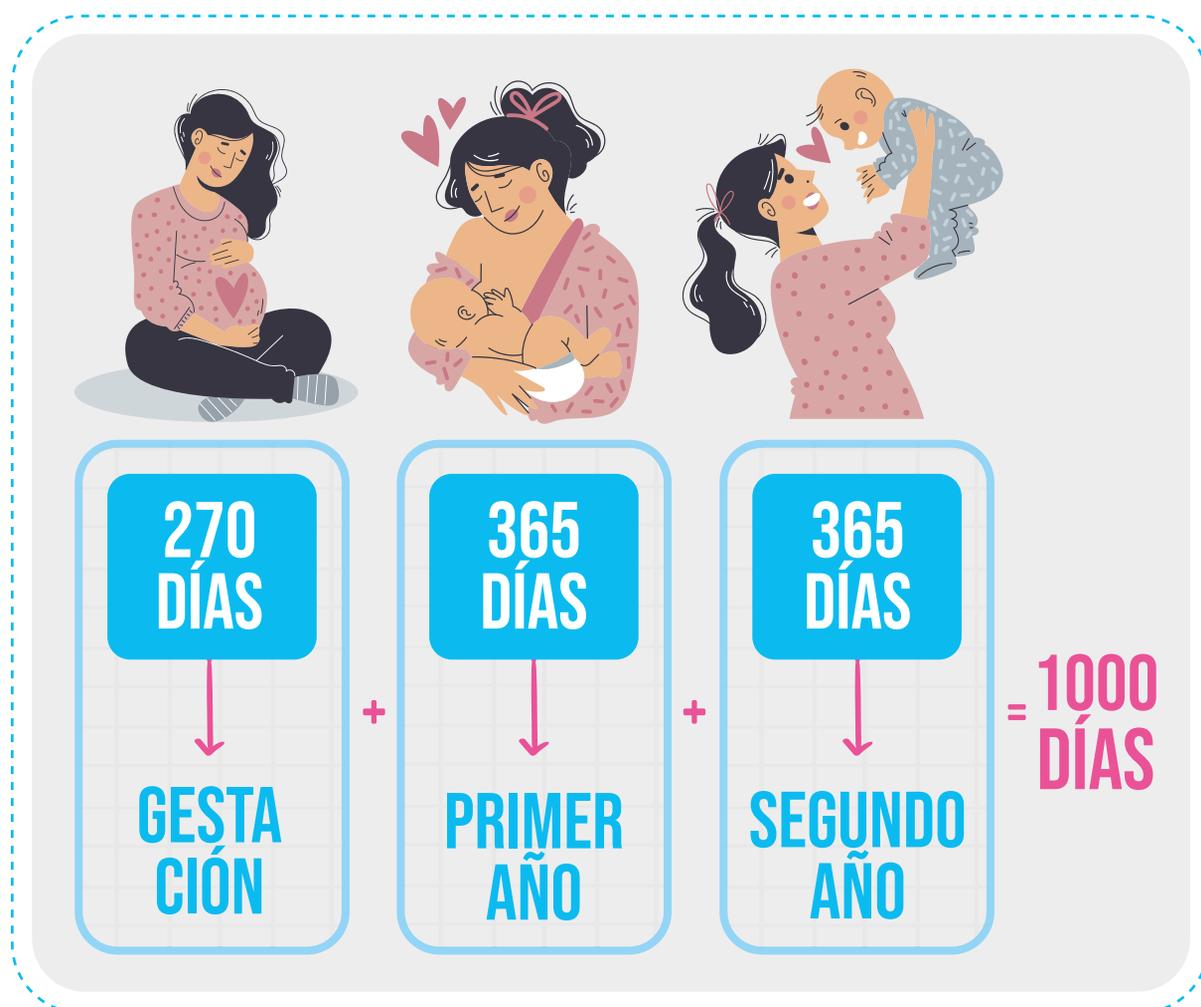




La importancia

de los primeros **1000 días de vida**

Las madres deben tener claro a que se refiere cuando se habla de los mil primeros días de la vida de su hijo. Es una sumatoria sencilla e incluso toda la población debe conocerla y difundirla dada su vital importancia.



Los 1000 primeros días constituyen un periodo de rápido crecimiento donde los niños tienen la única oportunidad de beneficiarse para el resto de sus vidas y la nutrición juega un rol fundamental. De allí que sea necesario que desde la gestación, incluso antes, la mujer tenga una alimentación y estilo de vida saludable.

Muchos estudios han demostrado la relación existente entre el peso al nacer y enfermedades crónicas; por ejemplo, diabetes e hipertensión que se padecen en la adultez.

Asimismo, la desnutrición fetal que genera daños irreversibles es el resultado de una alimentación deficiente de la gestante. Por ello, resulta necesario que toda mujer embarazada sea informada para que conozca que es ella a través de la placenta la que transfiere los nutrientes a su bebé y que principalmente debe consumir

alimentos ricos en hierro, calcio y ácidos grasos esenciales.

Además, debe ser asesorada oportunamente para que interiorice el conocimiento de que la leche materna le proporciona múltiples beneficios nutricionales e inmunológicos a su hijo, que debe amamantarlo en forma exclusiva durante los 6 primeros meses y en forma complementaria hasta los 2 años de vida o más. De igual modo, así como la nutrición saludable, el vínculo prenatal y el apego seguro en este periodo deben ser promovidos ya que son fundamentales para alcanzar el máximo potencial de crecimiento y desarrollo. ■

Artículo escrito por:

Pilar Córdova Ordinola

Obstetra especialista en Psicoprofilaxis

LAS ALERGIAS

*¿desaparecen
con el tiempo?*

Las alergias son manifestaciones de nuestro sistema inmunológico ante ciertos alérgenos. ¿Esta reacción varía entre niños y adultos? ¿Las alergias que tuvimos de niños se van con el paso de los años? Esto dicen los especialistas.



Redacción: Rayza Cubas y Joaquín Zapata

Si bien las alergias tienen un componente hereditario, también pueden estar asociadas a factores medioambientales, como la higiene o el clima. Por ello, en este artículo te ayudaremos a entender el significado de las alergias y si pueden desaparecer en los niños.

Álvaro Altamirano, director médico del Consultorio Médico Pediátrico y pediatra de Emergencia del Hospital Guillermo Almenara, comenta que las alergias son una reacción elevada, magnificada, amplificada o exagerada de nuestro sistema inmunológico ante ciertos alérgenos.

Asimismo, la mayoría de veces son proteínas que no son reconocidas por nuestro sistema inmune y nos hacen presentar algunos síntomas como: en la piel (ronchas), en la parte respiratoria (congestión nasal, bronquios o tos), ojos (comezón o conjuntivitis alérgica), picaduras de insectos o cuando comemos algunos alimentos podemos desarrollar alergias alimentarias.

El pediatra Juan Escate, a su vez, señala que son manifestaciones del cuerpo de una persona ante un evento que normalmente no debería pasar. Señala hay tres tipos de alergias:

- ✔ **Las alergias de piel**, que son ronchas, manchas, vesículas, costras que casi siempre producen prurito o picazón de la piel.
- ✔ **Alergias respiratorias**, se manifiestan con problemas respiratorios. como los estornudos continuos, secreciones nasales seguidas.
- ✔ Por último, **las alergias digestivas**, que son personas que consumen ciertos alimentos y tienen diarrea, náuseas o vómitos.

¿CÓMO RESPONDE NUESTRO CUERPO?

Son respuestas exageradas a ciertos componentes que nuestro cuerpo no reconoce como propio y llega a generar una secuencia de eventos que

¿Qué alimentos pueden ser potencialmente más alergénicos?



Pescados
y mariscos



Huevo



Cítricos y
la fresa



Maní

hace una mayor manifestación. Por ejemplo, no es lo mismo que alguien alérgico le pique una abeja que alguien que no es, ya que podemos observar una roncha más grande, la picadura le va a picar más tiempo y el tamaño.

¿QUÉ PASA CON EL SISTEMA INMUNE?

El sistema inmune todos los días a través de todos los componentes, ya sean los glóbulos blancos o las sustancias (interleuquinas) van circulando por nuestro cuerpo a través de la sangre y van reconociendo los elementos.

Las alergias infantiles más comunes son:

- ✔ **Alergias alimentarias:** Es cuando los niños comienzan a ingerir sus primeras papillas a partir de los seis meses. Hay alimentos que potencialmente pueden ser alergénicos, pero no significa que sean dañinos para los niños, tales como: pescados, mariscos, maní, fresas, cítricos o los huevos. El experto recomienda ingerir a partir del primer año.
- ✔ **Rinitis alérgicas:** Es la reacción alérgica que provocan los ojos llorosos y comezón, estornudos y otros síntomas similares. Incluso los niños no pueden lactar bien.
- ✔ **Dermatitis atópica:** Suele aparecer en los primeros años de la niñez y es más común en las personas con antecedentes familiares de la enfermedad. Su principal síntoma son los sarpullidos o chapas.



- ✓ **Broncoespasmo o síndrome de obstrucción bronquial:** Se refiere a la contracción de la pared de los bronquios, lo cual trae como consecuencia la disminución de su calibre. Suelen tener los mismos mecanismos del asma y a partir de los 4 años suele desaparecer en algunos niños.
- ✓ **Dermatológicas:** Es la inflamación en la piel y suele aparecer con ronchas rojas. El intenso picor induce el rascado y la aparición de lesiones secundarias

El especialista Altamirano recomienda tener en cuenta que si los padres son alérgicos, su hijo puede heredar este síntoma. Se debe evitar el inicio de las papillas en forma precoz (no darle comida antes de los seis meses). También, debemos respetar la dieta que le da su pediatra y no darle comidas que no están recetadas.

Si son enfermedades respiratorias como asma, rinitis o congestión se debe tener el ambiente de la casa limpia, ventilar los cuartos, evitar el uso de las ropas guardadas porque desencadena tos, congestión, asma o alergias. Además, evitar frotaciones como alcanfor, mentol o eucalipto en pacientes alérgicos porque cierra más el pecho.

Asimismo, si somos alérgicos debemos hacernos pruebas de descarte para saber el alérgeno que nos afectan.

EL ASMA ES UNA ENFERMEDAD FRECUENTE EN LOS NIÑOS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que hay más de 339 millones de asmáticos en el mundo, siendo esta enfermedad más común en los niños. Menciona también que el principal factor de riesgo de padecer asma son las sustancias y partículas inhaladas que pueden provocar reacciones alérgicas o irritar las vías respiratorias.



¿LAS ALERGIAS EN LOS NIÑOS DESAPARECEN CON EL TIEMPO?

Los niños tienen un sistema inmune un poco más fácil de exacerbar que el adulto. Conforme pasan los años, los adultos disminuyen las reacciones rápidas de las alergias. El que nace alérgico va a ser alérgico toda su vida, porque se ve influenciado en el gen hereditario.

En los primeros años de vida pueden comenzar a manifestarse progresivamente y los niños tienen hacer reacciones alérgicas durante los primeros años de vida, ya que conforme van creciendo ya no suelen enfermarse tanto o si lo hacen se presentan de forma atenuada. ■

ALGUNOS CONSEJOS PARA LOS NIÑOS QUE SUFREN DE ALERGIAS RESPIRATORIAS



Si el niño padece de alguna enfermedad respiratoria (como asma, rinitis o congestión), se recomienda tener siempre la casa limpia, ventilar los cuartos y evitar el uso de ropa guardada porque desencadena tos, congestión, asma o alergias.

Además, evitar frotaciones como alcanfor, mentol o eucalipto en pacientes alérgicos porque hace que se cierre más el pecho.



Teléfonos: 01 271 7146 | 977 425 333

Horario de atención:

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

Facebook: @elpalaciodelosbebes

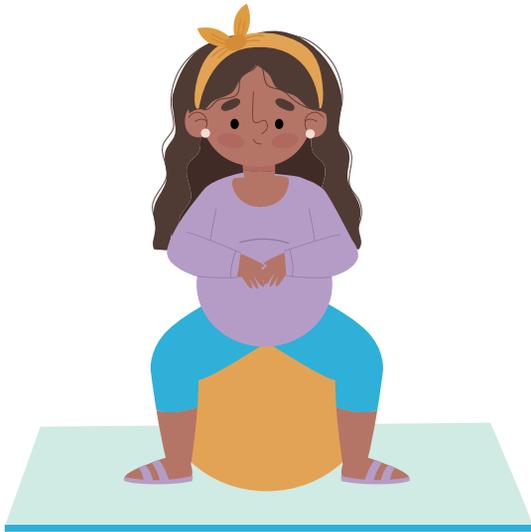
Av. Benavides 4545, Santiago de Surco

Disfruta del Embarazo *sin salir de casa*



Mantén tu
distancia, Bebé
en camino

Muchas gestantes se preguntan: ¿puedo disfrutar de mi embarazo aún en tiempos de preocupación y temor que generan la pandemia? Claro que sí es posible y aquí te damos la clave para disfrutar de tu gestación y convertir estos meses de dulce espera en una experiencia saludable y gratificante. La Estimulación Prenatal y sus múltiples beneficios te permitirán lograrlo.



Primero, tienes que saber que la Estimulación Prenatal son un conjunto de técnicas que se aplican a tu bebé cuando está dentro de tu vientre, para optimizar el desarrollo de sus sentidos y estimular las conexiones neuronales de su cerebro.

Con la aplicación de las técnicas de estimulación prenatal lograrás vincularte con tu hijo, tener una relación íntima con él y crear lazos afectivos duraderos para toda la vida, brindándole un entorno físico y emocional que promueve su bienestar. Esta conexión con tu bebé hará que te alegres y emociones produciendo endorfinas y otras hormonas de la felicidad, sustancias que atraviesan la placenta y llegan a tu niño haciéndolo sentir seguro y feliz.

En este disfrute de tu embarazo mediante las técnicas de la estimulación prenatal debe participar el papá de tu bebe o algún otro miembro de la familia que pueden ser los abuelos, tíos o hermanos del bebé, lo cual fortalece los vínculos afectivos, muy importantes para que te sientas apoyada y relajada.

La práctica de la estimulación prenatal debe ser constante, de preferencia diaria, tu hijo responderá moviéndose. Debes escoger el horario y el lugar más tranquilo de tu casa. Si es posible relájate antes de hacerlo para que toda la carga emocional y tensión que puedas tener se disipe. Visualiza a tu bebé, cierra tus ojos, imagina su carita y como flota dentro de tu vientre.

EXISTEN CUATRO TÉCNICAS DE ESTIMULACIÓN PRENATAL: TÁCTIL, AUDITIVA, VISUAL Y MOTORA.

✓ A partir de las 20 semanas de gestación puedes aplicar la técnica táctil, es decir estimular las fibras sensitivas de toda la piel de tu bebé, acariciando y dando suaves masajes a tu barriga. Con la yema de tus dedos puedes hacer movimientos circulares, aplicar diferentes texturas como la de un peluche, esponja o el de una pequeña pelota lisa o rugosa, al momento de ducharte hacer caer agua tibia sobre tu abdomen. También, tu pareja puede darte besitos en la barriga lo cual genera un momento de unión conyugal fortaleciendo su relación, esto, aunque no lo creas es percibido por tu bebé y le brinda seguridad emocional.

✓ A partir de la semana 24, la técnica auditiva es aplicable y es porque el oído de tu hijo se encuentra estructuralmente maduro; por ello, debes hablarle y decirle que lo amas, leerle un cuento, cantarle, hacerle oír música suave.

✓ En la semana 32 o más puedes aplicar la técnica visual, exponiendo tu barriga a la luz del sol por unos breves minutos o prendiendo y apagando una linterna cerca a tu abdomen. Los fotones de luz estimularan la retina de tu bebé y será capaz de reaccionar a estos estímulos luminosos abriendo y cerrando sus ojitos.

✓ Con el baile y ejercicio moderado aplicarás la técnica motora estimulando el movimiento de tu hijo y su sentido del equilibrio. Una nutrición saludable libre de comida chatarra y sustancias nocivas hará que el olor y sabor del líquido amniótico sea agradable para tu bebé, así cómo te permitirá tener un peso adecuado para prevenir complicaciones; por ejemplo, la hipertensión arterial y diabetes. ■



Artículo escrito por:

Pilar Córdova Ordinola

Obstetra especialista en Psicoprofilaxis



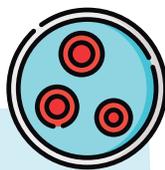
Fortalece el SISTEMA INMUNOLÓGICO de tus hijos



Dada la coyuntura, ahora más que nunca es importante proteger nuestra salud y fortalecer nuestro sistema inmunológico. En esta nota te dejamos algunos consejos del Dr. Álvaro Altamirano, pediatra especialista en alergias.

Muchos padres se han preguntado cómo pueden fortalecer el sistema inmune de sus hijos durante esta cuarentena. Uno, es formar hábitos saludables en el hogar y lo otro, consiste en tener una buena alimentación. Ambos son la clave para prevenir que las defensas de nuestros hijos estén bajas. Por ello, en este artículo te contaremos más.

Álvaro Altamirano, director médico del Consultorio Médico Pediátrico y pediatra de Emergencia del Hospital Guillermo Almenara señala que el sistema inmunológico es el que ayuda a defender las defensas de nuestro cuerpo, el cual a través de los glóbulos blancos y una serie de sustancias que se transportan a través de la sangre, **contrarrestan el ingreso de agentes infecciosos** al organismo tales como: bacterias, virus, hongos y parásitos.



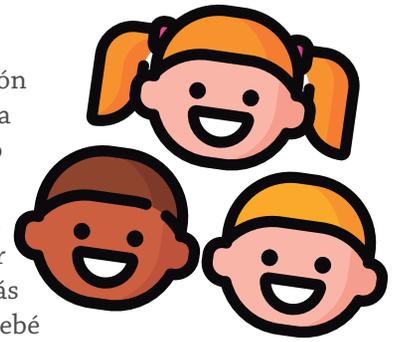
¿Cómo se conforma el sistema inmunológico?

Se conforma por en el sistema sanguíneo de los glóbulos blancos, el sistema linfático, los órganos hematopoyéticos, el vaso y el timo; este último es el órgano donde se genera toda esta unidad. Por ejemplo, digamos que ingrese una bacteria o un virus, esta es captada o identificada como un invasor en nuestro cuerpo. Lo que hace el sistema inmune es atacar a estos agresores, antes que se forme una infección.

¿CÓMO SE DESARROLLA EN SISTEMA INMUNOLÓGICO EN LOS NIÑOS?

El Dr. Altamirano señala que el sistema inmunológico en los recién nacidos aún está desarrollando, esto quiere decir, que puede captar alguna enfermedad y tiene más facilidad de

contraer una infección generalizada, llamada **sepsis**. En el caso de los prematuros, todavía tienen una tendencia a hacer infecciones más fáciles que un bebé recién nacido, ya que este último tiene un sistema inmune en formación.



¿A QUÉ SE DEBE QUE HAYA NIÑOS CON TENDENCIA A LA BAJA INMUNIDAD?

Para saber si un niño tiene tendencia baja de inmunidad, se le tiene que hacer estudios, para poder analizar el por qué se enferman con más frecuencia. Si bien es cierto, hay pequeños que se resfrían más rápido que otros, esto no significa que tengan una baja inmunidad.

Según el pediatra, **el 70 a 80% de enfermedades de la infancia se deben a las infecciones respiratorias agudas**, tales como: el resfrío común, faringitis, rinofaringitis, laringotraqueítis u otitis; después ya vienen las neumonías. Pero, los factores podrían ser el cambio de clima, la alimentación, el cuidado de los padres o la higiene que hay en casa.

Altamirano añade que es frecuente el tema de contagio en niños menores de cinco años, ya que cuando van al nido o guarderías, y hay niños que están agripados o empiezan a toser, se contagian entre ellos. Pero ahora, que están en cuarentena y en sus casas, el contagio en centros de estudios es nulo.

No obstante, la infección también puede darse en casa, con los hermanos mayores o los padres.

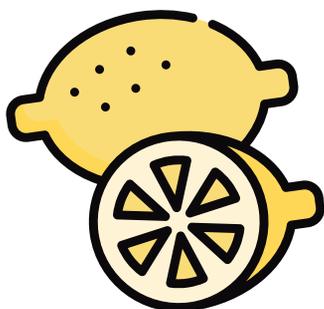
Si los padres piensan que la inmunidad de sus hijos es baja, es porque se enferman a cada rato, pero hay que entender realmente que este niño es más propenso a contraer infecciones respiratorias. Pero, si el niño tiene fiebre y se recupera, está **fortaleciendo su sistema inmune**, ya que cada vez está haciendo más anticuerpos y genera más mecanismos de defensa.



ALGUNOS CONSEJOS PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNE DE LOS NIÑOS

Adecuada alimentación

Los padres deben darle a sus pequeños una adecuada alimentación, la cual contenga frutas y verduras, tales como: ensaladas, menestras, pescado, frutos secos, jugos de frutas, entre otros. A la vez, es importante el consumo de zinc, porque eleva el sistema inmune en los niños y lo podemos encontrar en las legumbres, carnes o setas.

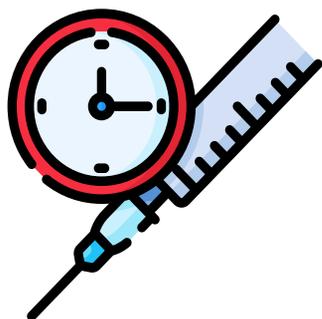


Consumir cítricos

Los niños deben ingerir bastante cítricos como naranja, mandarina, maracuyá o camu camu, ya que tienen bastante 'vitamina C' y previene enfermedades respiratorias o también se le puede dar suplementos de vitaminas.

Ejercitarse

Sabemos que los niños siguen en cuarentena, pero pueden salir y hacer ejercicios cerca a su domicilio. El sol es fuente de vitamina D, y nuestro cuerpo la produce cuando nos exponemos directamente a él. Los padres tienen que sacarlos con todas las medidas de seguridad para prevenir futuros contagios o sino practicar algún deporte dentro de casa.



Calendario de vacunas

El Dr. Altamirano comenta que es importante mencionar que todo niño debe estar al día con sus vacunas, debido a que tendrían menos posibilidades de enfermarse con esta pandemia. Hay muchos niños que han perdido sus vacunas y recién se está reforzando con nuevos calendarios de vacunas o las campañas de vacunas a domicilio.

ALGUNAS RECOMENDACIONES FINALES

Los padres deben entender que las infecciones respiratorias son muy frecuentes en la etapa de cero a cinco años, porque su sistema inmunológico está en desarrollo. Si hace fiebre, tos o diarrea, lo más aconsejable es que vayan con su pediatra para que le hagan un chequeo. Además, el ambiente tiene que estar limpio, ya que ayudará a que el niño no se enferme de futuras infecciones. ■

Cuidamos la piel de tu bebé



La única línea
para baño
hecha con

100%
algodón
sin poliéster



Visítanos en
wawitaperu.com

Home Office

¿ayuda a las mamás?

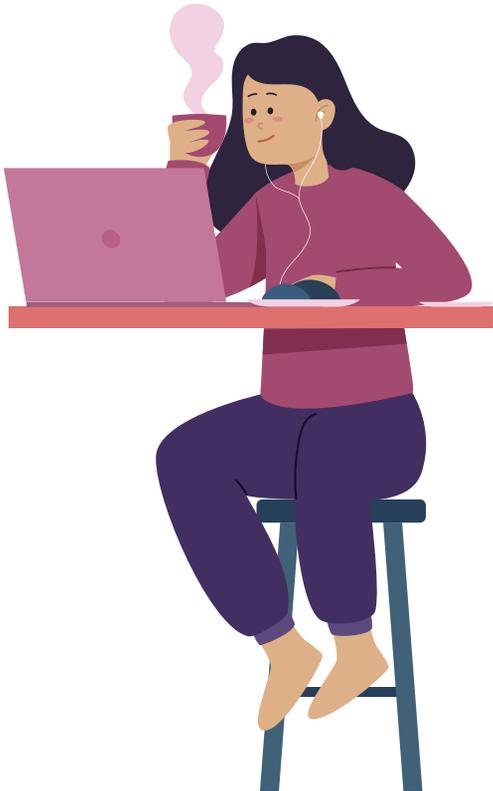
El trabajo remoto, o 'Home Office', ha hecho que muchos padres tengan que trabajar y atender a sus familias al mismo tiempo. ¿Esto impacta en su vida laboral y personal? Claro que sí. Te contamos más en el siguiente artículo.



Redacción: Rayza Cubas

El teletrabajo, trabajo remoto o 'home office' es una actividad laboral no presencial; es decir, tanto los empleadores como los colaboradores cumplen sus obligaciones desde su casa o desde un espacio alternativo. En este artículo, te ayudaremos a saber más sobre este movimiento en nuestro país y que tan aconsejable es.

Geraldine Yalta Zuta, especialista en servicio social en el área de Recursos Humanos (Equipo de Bienestar y Talento Humano), nos cuenta que el 'Home Office' es la realización de trabajo remoto desde casa; es decir, que nosotros mismos acondicionamos un ambiente dentro de nuestros hogares a fin de poder ejercer labores.



ALGUNOS PAPÁS, INCLUSO, TIENEN QUE TRABAJAR Y, ADEMÁS, POR LA COYUNTURA, "SER PROFESORES" DE SUS HIJOS.



El Ministerio de Educación recomienda aprovechar el aislamiento social para conocer mejor a nuestros hijos, establecer rutinas y comunicarse para fortalecer el vínculo afectivo y trabajar en equipo para el bienestar de todos.

¿EL HOME OFFICE AYUDARÁ A QUE LOS PADRES PUEDAN PASAR MÁS TIEMPO CON SUS HIJOS?

Yalta añade que es una de las ventajas principales, ya que los trabajadores tendrán mayor contacto con sus familiares; asimismo, la empresa debe respetar el horario de trabajo asignado de cada colaborador. Debido a que, por ser estar en casa algunos empleadores solicitan carga laboral fuera de dicho horario.

CONOCE ALGUNOS CONSEJOS PARA REALIZAR EL HOME OFFICE:

La especialista recomienda seguir los siguientes pasos:

- Capacitar al personal en manejo de tecnología.
- Respetar el horario de trabajo y tener un espacio cómodo para tus labores.
- Facilidad de acceso para las herramientas de trabajo.
- Tener una agenda y anotar todas las actividades que realizaste o estás por realizar.
- Si sientes que estás estresada, puedes parar y moverte un poco.



El trabajo remoto en otros países

Algunos de los países que ya han aplicado el trabajo remoto con éxito son Estados Unidos e Inglaterra, donde casi al 30% de trabajadores se les brinda la posibilidad de laborar desde su hogar.

En Latinoamérica, sin embargo, no ha sido implementada con la magnitud esperada. Salvo en México que tras aplicar esta nueva modalidad de empleo, aumentó en 28% de la productividad de sus empresas. Asimismo, se combatió la contaminación y se redujeron los tiempos de traslado que alcanzaban hasta cinco horas diarias.

Cabe mencionar que, en nuestro país estas medidas se dieron de carácter excepcional ante la emergencia sanitaria por el coronavirus (COVID-19), por el Decreto de Urgencia N° 026-2020, que establece el trabajo remoto tanto en el sector público como privado. Dicha medida es temporal y se da para prevenir la propagación.

¿LAS EMPRESAS PERUANAS DEBEN APOSTAR POR EL HOME OFFICE O ES UNA IDEA QUE ATENTA CONTRA SUS OBJETIVOS COMERCIALES?

La experta comenta que en la medida de lo posible deberían optar por el 'Home Office' y de acuerdo al giro del negocio se lo permita. Priorizar a quienes su labor es necesaria y estrictamente obligatoria, corresponde a un tema de actualización y reinversión, a fin de que su empresa no vaya a pique.





- A ccesorios
- C ojines
- P orta Bebés
- B olsos y más...



WWW.MONCHITOS.COM.PE
SÍGUENOS EN: f @ MOCHITOS ACCESORIOS

“

Estas mamis nos cuentan su testimonio con el trabajo remoto



Dolly y Facundo (2 años)

“ES UN POCO COMPLICADO PERO, AL FINAL, CREO QUE SE PUEDE”

“A veces tienes que hacer mil cosas a la vez. Justo en la edad en la que está mi hijo le gusta corretear, tirar cosas. Varias veces me ha pasado que he estado en el teletrabajo y sonaba un vaso roto, o se caía algo y eran los libros, que los tiraba. Yo tenía que estar corriendo. A veces se ha caído y ha dado unos gritos espantosos. Y yo he tenido que dejar todo así en alto porque desespera. Han habido días enteros en los que me he pasado en el teletrabajo cargándolo. Le daba teta, el celular para que juegue o le explicaba lo que estaba haciendo”.

“LA CLAVE DEL ÉXITO ES LA ORGANIZACIÓN”

“Creo que todas las madres pueden cuidar de sus hijos y hacer *home office*, siempre y cuando estén organizadas. No es lo mismo cuando tienes un bebé de uno o dos meses que cuando tienes uno de seis meses, porque es una personita que te demanda mucho más tiempo y más atención. En mi caso, con María Fernanda, lo que hago es estar con ella la mayoría del tiempo, y a veces estoy con una sonaja en la mano y con la otra estoy respondiendo un correo. Con la mano izquierda la veo y con la derecha, trabajo. Con las papillas me ayudan su papá y su abuelita. Todos en casa nos organizamos y nuestro mundo gira en torno a ella”. ■



Marina y María Fernanda (6 meses)



Salud mental

para mamás

A nivel mundial, desde hace unos meses nos encontramos viviendo una pandemia, que nos genera no solo una serie de pensamientos negativos y positivos, sino también nos produce incertidumbre, molestia, ansiedad, preocupación y emociones encontradas. Esto, de alguna manera, nos lleva a sentirnos desmotivados, a encerrarnos en nosotros mismos y no solo a dejar de convivir con los seres que nos rodean, sino también a crear una burbuja para no vernos afectados por el entorno.

La coyuntura ya es, de por sí, difícil. Y si a todo esto le sumamos que nos encontramos embarazadas y, ya de por sí, vivimos un torbellino de emociones encontradas diariamente producto de la revolución hormonal del embarazo, entonces podemos -sin querer- generar más tensión en nosotras mismas y en nuestro entorno.

Sin embargo, cada día escuchamos a través de los medios que para sentirnos bien, debemos

cuidar de nuestra salud física. Pero también les cuento que debemos de cuidar nuestra salud emocional, mental, espiritual y energética.

Para esto, no solo basta con alimentarse sanamente y a los horarios correspondientes, sino también cuidar el reloj biológico del organismo. Es decir, debemos de respetar nuestras horas de sueño y vigilia, el descanso, la ingesta de agua, la realización de actividad física, etc.

A CONTINUACIÓN LES COMPARTO UNA SERIE DE CONSEJOS QUE PUEDEN IR PRACTICANDO DÍA A DÍA PARA SENTIRSE MEJOR:

- ♥ Agradece unos minutos al despertar por la mañana y por el día que tendrás.
- ♥ Saluda a tu bebé, acariciando tu vientre y pensando en él o ella.
- ♥ Siéntate a meditar al menos 10 minutos cada día. Te ayudará a sentirte más tranquila.
- ♥ Escucha buena música todos los días; a tu bebé también le va encantar.
- ♥ Vive con las tres E: energía, entusiasmo y empatía.
- ♥ Cada día trata de sonreír y reír más.
- ♥ Si te encuentras viviendo con tu familia, trata de hacer reír a tres personas cada día y no te olvides de abrazarlas también.
- ♥ No gastes tu precioso tiempo en chismes, pensamientos negativos o cosas fuera de tu control, por el contrario dedícale ese tiempo a tu bebe contándole cuanto lo amas y esperas.
- ♥ Baila o haz ejercicio en casa mínimo 20 minutos si es que eres gestante de bajo riesgo obstétrico.



- ♥ Si puedes salir a caminar sin correr ningún riesgo a un parque cercano, hazlo pero siempre bien protegida usando mascarilla, anteojos y protector facial. Recuerda mantener tu distancia.
- ♥ Lee más libros que el año pasado, sobre todo los relacionados al cuidado del bebe.
- ♥ No compares tu vida con la de otros. Nadie sabe lo de nadie.
- ♥ Elimina el desorden de tu vida y deja que nueva energía fluya.
- ♥ Ve preparando la habitación y todo aquello relacionado a lo que tu bebe va necesitar.
- ♥ Ve menos programas de televisión, que te pongan triste o pesimista.
- ♥ Cada noche antes de acostarte da las gracias por lo recibido y logrado.

RECUERDA:



QUE TÚ NO TIENES EL CONTROL DE TODO LO QUE TE SUCEDE, PERO SÍ DE LO QUE HACES CON ELLO.

QUE TODA CRISIS TIENE TRES COSAS: UNA SOLUCIÓN, UNA FECHA DE CADUCIDAD Y UNA ENSEÑANZA DE VIDA.

QUE LA GRATITUD ELEVA LA VIBRACIÓN, SANA EL CUERPO Y ENRIQUECE EL ALMA.

QUE UN DÍA SIN REÍR ES UN DÍA PERDIDO.

Y QUE NADIE ESTÁ A CARGO DE TU FELICIDAD EXCEPTO TÚ MISMO.

ESTAMOS EN DISTANCIAMIENTO SOCIAL, NO EMOCIONAL. NO DEJES DE EXPRESAR TU AMOR, APOYO, Y SOLIDARIDAD.

Artículo escrito por:

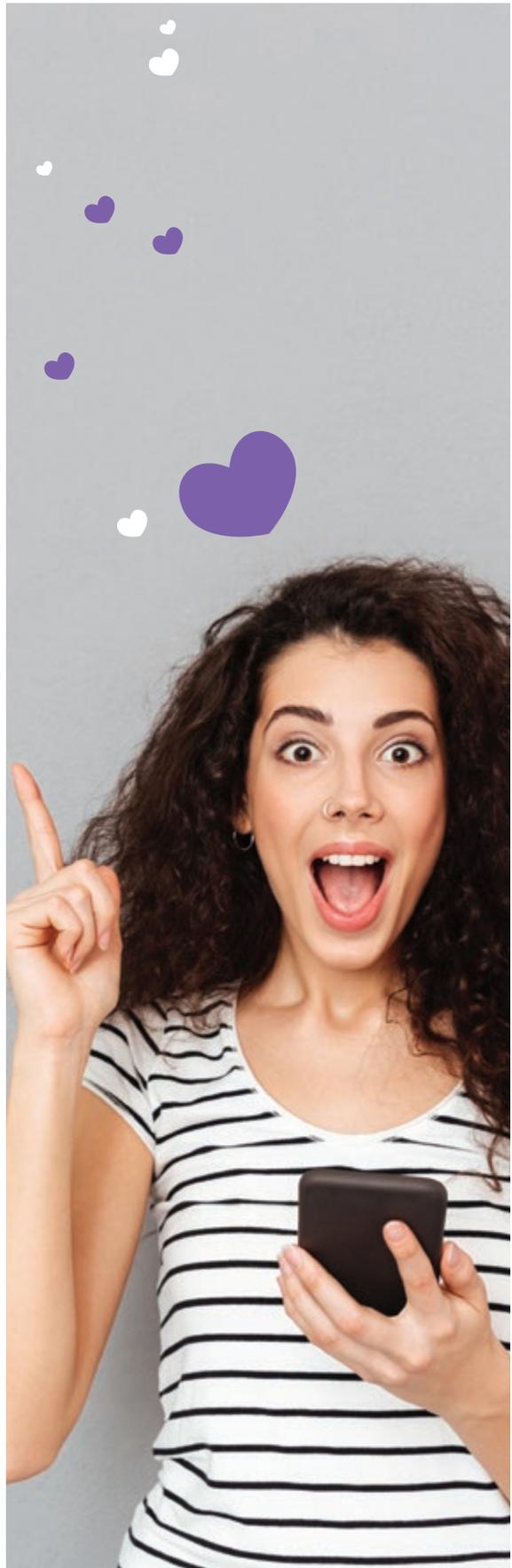
LCCE. Ynés Vigil Barreda

Asesora internacional certificada en lactancia materna por LAMAZE

Terapeuta de sonido - Sound Healer

Facilitadora en situaciones límite

Facebook: Psicoprofilaxis Perinatal Lima



¡Todo lo que necesitas para una maternidad feliz!



Faja Prenatal

- Evita la hinchazón de piernas y disminuye la aparición de estrías.
- Facilita una buena postura porque reduce la tensión muscular. Evita el dolor pélvico y lumbar.
- Se adapta al cuerpo conforme crece el vientre.
- Se puede usar desde el cuarto mes.



Faja Posnatal

- Forro interior sin costuras y 100% algodón para evitar marcas e irritación en la piel.
- Moldea tu figura y reduce el tiempo de recuperación.
- Amoldable.
- Se puede usar desde el segundo día de parto o cesárea.
- Entalles de las fajas hasta en tres oportunidades gratis.

Almohada de lactancia



Cremas para reducir medidas

Gel HND Corps
Gel HND Hot
¡Reduce medidas y reafirma tu piel!



Llámanos al:
739-0926
446-5559
989154140

Encuétranos en:

C.C. Plaza Lima Norte. Tda. S-156 Zona Sur (A lado de la Relojería Suiza).
San Juan de Lurigancho. Calle Apurímac 112 (Alt. Estación Caja de Agua).
Magdalena del Mar. Av. Javier Prado Oeste 328.
Surco. Av. Caminos del Inca 227 - Chacarilla.

¿PUEDO DAR DE LACTAR SI TENGO COVID-19?

Redacción: Rayza Cubas

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha recomendado a las mujeres infectadas por el nuevo coronavirus que tienen que seguir dando de lactar a sus bebés, pero que deben cuidar las medidas de higiene, como el uso de mascarillas o el lavado constante de las manos. Por ello, en esta artículo te daremos algunas recomendaciones.

Pilar Córdova Ordinola, obstetra y especialista en Psicoprofilaxis y Estimulación Prenatal del Hospital Guillermo Almenara, comenta que actualmente no existe evidencia que la leche

de una madre infectada o con sospecha de COVID-19 contenga este virus. Por lo tanto, la lactancia materna no debe suspenderse ni ser interrumpida en estos casos, porque es poco probable que el virus pueda transmitirse al bebé.

Además, debido a que la leche de la madre proporciona al bebé defensas, nutrientes esenciales que favorecen su desarrollo para toda la vida y múltiples beneficios, tales como fortalecer el vínculo afectivo. La lactancia materna debe practicarse y promoverse, más aún en tiempos de pandemia. Sin embargo, la madre debe tener todas las medidas de bioseguridad al momento de amamantar.

RECUERDA QUE LA LECHE MATERNA ES EL ÚNICO ALIMENTO CON LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA EL CORRECTO DESARROLLO DE TU HIJO, SOBRE TODO EN SUS PRIMEROS SEIS MESES DE VIDA.



NO EXISTE EVIDENCIAS QUE LA LECHE DE UNA MADRE INFECTADA O CON SOSPECHA DE COVID-19 CONTenga EL VIRUS. POR ESO, LA LACTANCIA NO DEBE SUSPENDERSE NI SER INTERRUPTIDA EN ESTOS CASOS, PORQUE ES POCO PROBABLE QUE EL VIRUS PUEDA TRANSMITIRSE AL BEBÉ.



La lactancia materna debe ser exclusiva durante los seis primeros meses de vida y luego complementaria hasta los dos años o más, tal como lo recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su 54 Asamblea del año 2001.

Asimismo, la madre puede extraer su leche, ya sea manualmente o mediante un extractor tomando en cuenta todas las medidas de higiene y usando una técnica adecuada, para lo cual debe ser asesorada previamente por un especialista. La leche que se extrae se le hace tomar al bebé usando una taza o cucharita, y debe estar a cargo de una persona sana y teniendo las mismas precauciones.

LA ESPECIALISTA RECOMIENDA LA EXTRACCIÓN DE LA LECHE PARA MANTENER SU PRODUCCIÓN Y, UNA VEZ RECUPERADA LA MADRE PUEDA AMAMANTAR.

También, señala que la madre infectada o con sospecha de COVID-19 debe tomar las siguientes medidas de prevención al momento de dar de lactar a su bebé:

- ★ Usar mascarilla, la cual será colocada correctamente, cambiarla en cuanto se humedezca, desecharla inmediatamente y no reutilizarla. No debe tocar la parte frontal de la mascarilla sino quitársela desde atrás.

- ★ Lavarse frecuente y minuciosamente las manos con agua y jabón o limpiarlas con alcohol gel antes de tocar al bebé.
- ★ Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo antes de estornudar o toser y, luego desecharlo inmediatamente, lavándose a continuación las manos.
- ★ No toser sobre el pecho y mantenerlo limpio.
- ★ Desinfectar todas las superficies. ■

A colorful advertisement for 'Crianza Danza'. The top left features a blue speech bubble with the text 'PSICOLOGÍA CLINICA - PSICOTERAPIA INFANTIL A TRAVÉS DEL JUEGO Y DEL MOVIMIENTO'. To the right is the logo for 'Crianza Danza', which includes a stylized 'S' and 'D' and the words 'Crianza Danza'. Below this, a white box lists services: 'Evaluación y procesos psicoterapéuticos individuales' and 'Talleres de crecimiento socioemocional'. Further down, contact information is provided: an email icon followed by 'informes@crianzadanza.com', a phone icon followed by '2701800' and '986068303', and the name 'Ps. Jesica Kuwae'. At the bottom, there is a photo of two young children, a boy and a girl, laughing and playing with colorful blocks. The bottom of the ad features a blue bar with the website 'www.crianzadanza.com' and a Facebook icon with the name 'crianzadanza'.



Consejos para la salud mental de nuestros hijos

Desde que llegó a nosotros la información de la existencia del Coronavirus, las medidas que se tomaron para prevenir los contagios causaron cambios muy importantes en la vida de todos nosotros: todas nuestras actividades se centraron en nuestra casa y con

nuestra familia nuclear o con las personas que compartíamos la vivienda. Si bien es cierto, en varios lugares ya se permite el desplazamiento y hay ciertas concesiones, el espacio público no es el mismo, todo está inundado de controles y de protocolos que antes no teníamos.

EL ESTADO EMOCIONAL DE LA FAMILIA

Un aspecto que ha tomado mayor visibilidad en este tiempo es el estado emocional de las personas. Esta situación particular ha puesto a prueba todos los recursos que tenemos los seres humanos para adaptarnos y salir adelante.

Sin embargo, es saludable también detenernos a reconocer y comprender cómo estamos transitando estos tiempos. No es sólo pasar y avanzar; porque lo que no se entiende puede convertirse en el mayor obstáculo para superar inconvenientes y poder entrar a una etapa emocionalmente más estable.



Los padres y los hijos se han vuelto a encontrar dentro de casa de una forma distinta: trabajando, estudiando, comiendo, durmiendo, jugando, conviviendo todo el día, todos los días. Tal vez antes no había sucedido, los padres salían a trabajar, los niños al colegio y se encontraban en la noche y los fines de semana. Los papás que no vivían en la misma casa tenían una rutina para ver a sus hijos y, los abuelos pasaban tiempo con sus nietos. Todo eso cambió y distintas emociones invadieron a todos.

Así los niños, tuvieron que ir comprendiendo y aceptando que no podían asistir al colegio, que no podían ver a sus compañeros, tampoco ir a sus clases de fútbol o baile, ni festejar cumpleaños, ni visitar a los abuelos, tíos o primos.



ETAPAS DE ADAPTACIÓN A ESTOS NUEVOS TIEMPOS

Tomando en cuenta que todos los niños tienen sus propias formas y ritmos para adaptarse e ir asimilando los cambios. En términos generales podríamos mencionar algunas etapas por las que han ido atravesando:

- 1. Desconcierto:** los niños no entendían muy bien todo lo que se decía y tal vez a muchos de ellos no les explicaban o recibían, por el contrario, excesiva información de la tele o de internet.
- 2. Sobreadaptación:** disfrutaban con ligereza estar en casa, no tener que ir al colegio, tener a sus papá/mamá cerca, malentendían que era como estar de vacaciones.
- 3. Reconocimiento de la realidad:** las clases virtuales se volvieron más organizadas y con ello, la exigencia comenzó a influir en toda la dinámica familiar. Se comenzó a sentir también la falta de recreación y el poco contacto con niños de su edad.
- 4. Agotamiento:** esta situación de cambios y actividades en suspenso se prolonga, por lo que los niños se muestran: irritables, demandantes, poco tolerantes, desmotivados, muy ansiosos; por mencionar algunas características.
- 5. Período de adaptación saludable:** esta etapa es la que debería ir estableciéndose poco a poco con el acompañamiento de los padres: intervención con algunas estrategias cuando sea necesario, ser flexibles ante determinados temas específicos y alentar los propios estilos para ir encontrando la estabilidad.



✓ ALGUNAS RECOMENDACIONES 💡

CUIDAR la información que llega a sus hijos.

MANTENERSE próximos para escuchar y permitirles expresar cómo se sienten y que desean.

ESTAR juntos en la misma casa no quiere decir que tienen que estar juntos todo el tiempo: también pueden hacer cosas por separado

ENCONTRAR un balance entre las actividades que deben hacer y las que pueden negociarse.

ALENTAR el desarrollo de la autonomía: autovalimiento y responsabilidad en sus deberes cotidianos

ACOMPañARSE en esta etapa particular que estamos viviendo. Acompañarse quiere decir que los padres tampoco tienen todas las respuestas, quiere decir que también pueden sentirse ansiosos o agobiados; pero reconocer lo que se siente es la base para poder encontrar las herramientas para afrontar y superar situaciones difíciles.

Artículo escrito por:

Jesica Kuwae Goto

Psicóloga infantil y directora del Centro Psicológico Crianza Danza

Contacto: 986 068 303



WAWITA

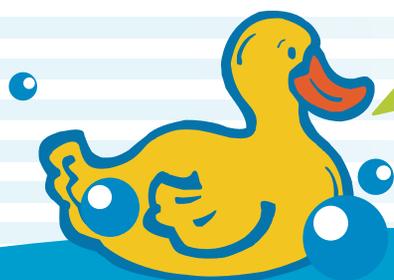
Careta facial



Tenemos 03 medidas:

- 0-2 años
- 2-6 años
- 6-11 años

Te garantiza óptima protección para tu hijo o hija.



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



Adquiere la tuya en:



babyinfanti.com.pe

mundobebé
Somos Tienda exclusiva para Bebés

Pedidos al:
934 057 134 / 981 403 059

Expobebé
on line

expobeperu.com



Pedidos al:
923 447 766



Pedidos al:
993 164 964



Trujillo
980 677 343



Ica
tiendascanelita.com

Encuentra todos nuestros productos en: www.wawitaperu.com

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





¡Cuidado con elevar tu IMC!



Las personas con obesidad son las más propensas a sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes y ahora, también, a sufrir de síntomas graves de COVID-19.

El sedentarismo, consecuencia del confinamiento por la pandemia, ha llevado a muchas personas a engordar, ya que la falta de actividad física eleva el apetito. Tener un peso elevado, sin embargo, nos puede jugar mal en esta época.

Hasta agosto de 2020, el 85.5% de fallecidos por COVID-19 en el Perú tenía obesidad, según cifras del Sistema Informático Nacional de Defunciones (SINADEF).

La obesidad, medida por el índice de masa corporal (IMC) es un factor de riesgo para elevar la gravedad de los síntomas de la COVID-19. “Cuando los pacientes con obesidad necesitan ser ingresados a las unidades de cuidados intensivos (UCI) es un desafío mejorar sus niveles de saturación de oxígeno y ventilarlos”, comentó el doctor Joel Collazos, especialista de Promoción de la Salud del Ministerio de Salud (MINSA), en una entrevista en agosto de 2020 para la agencia de noticias Andina.

¿QUÉ ES EL IMC?

El IMC es la relación entre la masa corporal de una persona y su estatura. Según los valores propuestos por la Organización Mundial de la Salud, el IMC es uno de los principales recursos para evaluar el estado nutricional. La nutricionista Lourdes Sánchez, señala que este indicador que no es completo y que es insuficiente para determinar el diagnóstico nutricional. Además, menciona que se necesitan de otros instrumentos como la impedancia, que nos ayuda a medir la grasa corporal. La especialista menciona que hay niveles en el IMC: gordura, sobrepeso y obesidad.

¿QUÉ DEBEMOS CONSUMIR PARA EVITAR ELEVAR NUESTRO IMC?

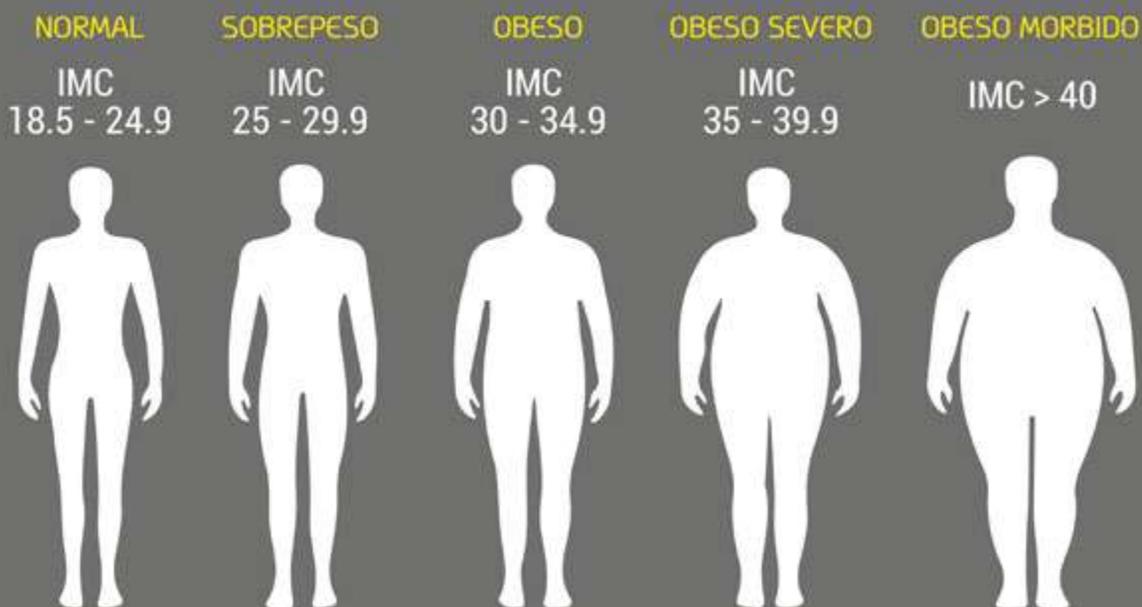
Sánchez recomienda no mezclar carbohidratos. Por ejemplo, no combinar papa a la huancaína con arroz con pollo; o se consume el arroz con pollo o se come papa a la huancaína, pero jamás los dos. Además, se debe controlar las grasas saturadas y carbohidratos simples, como el cereal o los tubérculos.

Finalmente, la nutricionista recomienda comer muchos vegetales de colores, de preferencia naturales como la zanahoria, lechuga, entre otros. En cuanto a la ingesta de frutas, elegir de preferencia las que no tengan mucha fructuosa o mucho líquido natural, ya que tienen azúcares y glucosa. Por eso, se debe controlar su consumo. Por último, se sugiere evitar alimentos que contengan mucha sal. ■

¿CÓMO CALCULAR TU IMC?

$$\frac{\text{PESO (EN KILOS)}}{\text{ALTURA}^2 \text{ (EN METROS)}} = \text{ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)}$$

GRADOS DE OBESIDAD



Estimulación

temprana en casa



El juego es una actividad de suma importancia para los bebés, ya que fomenta el desarrollo del pensamiento, la creatividad y la interacción con el ambiente. En esta cuarentena, los padres deben guiar al bebé en el proceso y darle la libertad de explorar el espacio y los materiales que puedan encontrar en casa.

“Dentro del juego es importante que los padres hablen con el pequeño, le describan los objetos con los que está jugando y le expliquen lo que está haciendo, utilizando palabras sencillas y claras. De esta manera, los bebés podrán

identificar, asociar y comprender la relación entre los sonidos y los objetos”, indica Guilia Kajatt, especialista en estimulación temprana del Nido Casuarinas.

Kajatt explica que en esta cuarentena es importante que los niños, desde los primeros meses de vida, sigan aprendiendo y una opción es de forma online. El Nido Casuarinas brinda programas educativos virtuales para niños de 3 meses a 5 años, donde a través del juego, la enseñanza personalizada y la asesoría de especialistas aprenden a distancia junto a su familia.

La profesora nos enseña algunas actividades y juegos que ayudarán en la estimulación temprana del bebé, utilizando artículos que puedes encontrar en casa:

1

Estimulación para el desarrollo de la motricidad fina:

Dentro de un batidor se introducen diferentes objetos pequeños, con el fin de que el bebé logre sacar los objetos con sus manitos. Esto permitirá que el bebé desarrolle la habilidad de coordinación ojo-mano, y a su vez, fomentará que tenga una mayor tolerancia a la frustración.



2

Estimulación para el desarrollo de la motricidad gruesa:

En un espacio libre colocar diferentes tamaños de almohadas, estas deberán estar separadas unas de otras. Se pueden colocar sobre la cama o sobre un piso foam de manera que forme una especie de circuito de obstáculos. También, se deben colocar diferentes juguetes entre las almohadas con el fin de motivar al bebé a gatear y a explorar todo el espacio. A su vez, esto permitirá que el bebé mejore su coordinación y equilibrio.



3

Estimulación Auditiva:

Buscar diferentes utensilios de cocina como, por ejemplo, coladores, palos de madera, cucharas, etc. Para realizar diferentes sonidos y movimientos con los objetos encontrados. Con ello, se busca que el bebé logre escuchar y observar cómo el cuidador lo hace para que luego intente imitarlo. Esto permite sensibilizar la audición del bebé y mejorar su coordinación.



4

Estimulación sensorial:

Utilizar una batea grande y llenarla con fideos cocidos, con el fin de que el bebé ingrese dentro de ella para que pueda explorar la textura. Luego, se puede agregar espuma de afeitar para que el bebé sienta ambas texturas. El fin de esta actividad es que el bebé sienta las diferentes sensaciones que se generan en sus manitos. ■



¿Es recomendable que los niños consuman café?



Redacción: Angie Anticona

El café es, para muchas personas, un alimento muy cotidiano: para comenzar el día, para acompañar alguna conversación o para “quitarse el sueño”. Pero, ¿es conveniente que los niños adopten este hábito? ¿desde qué edad pueden comenzar a tomar café y cuánto consumir? En esta nota te contamos qué efectos puede generar el consumo de ciertas bebidas calientes, como el café, en el desarrollo infantil.

Daniela Martinelli, nutricionista, docente de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC) y coach nutricional, comenta que es

preferible no ofrecerles infusiones a los chicos, porque estas interfieren en la absorción de algunas vitaminas y minerales. Por ello, considera que es mejor acompañar las comidas con jugos naturales de fruta y evitar los que sean envasados.

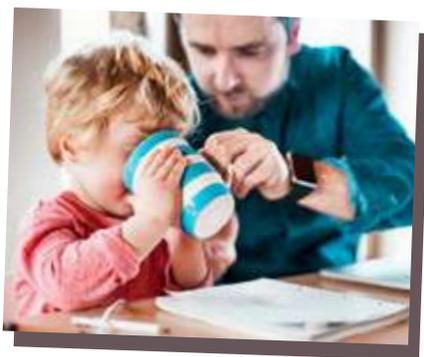
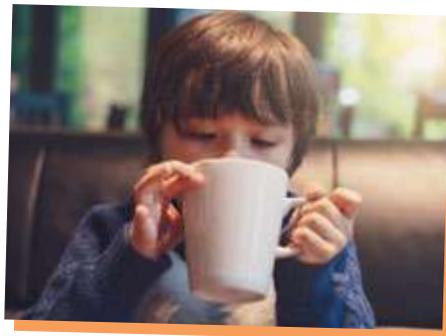
Además, enfatiza en que es muy bueno que los niños, de manera pronta, vayan adquiriendo el hábito de beber agua, y también recomienda la agua de cebada, emoliente, avena y quinua.

Aquí te dejamos las respuestas a algunas preguntas que pueden surgir respecto al consumo de café en los niños.

¿A QUÉ EDAD UN NIÑO PODRÍA EMPEZAR A TOMAR CAFÉ?

La especialista menciona que no hay una recomendación clara. Sin embargo, algunas entidades de salud sugieren esperar hasta los doce años. Asimismo, afirma que en Canadá han establecido que el límite máximo sea de 45 gramos al día. Cabe recalcar que una taza tiene más de esa cantidad.

Además, señala que muchos nutricionistas piensan que es mejor esperar hasta los dieciocho años, pues si se tomara un pequeño sorbo sin azúcar, no habría problema, pero se considera una bebida adictiva y podría terminar en una dependencia como muchos adultos de hoy en día.



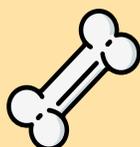
¿ES RECOMENDABLE QUE LOS NIÑOS CONSUMAN CAFÉ?

Martinelli afirma que, si bien es una bebida rica en antioxidantes, también tiene cafeína y esta puede generar algunos problemas. Además, como el sabor es amargo, le agregan azúcar y, de esa forma, los acostumbran a tomar bebidas dulces que a futuro aumentan el riesgo de sobrepeso y obesidad. Vale decir que la cafeína interfiere en la absorción de calcio y hierro.

¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDE GENERAR EL CONSUMO EXCESIVO DE CAFÉ EN LOS NIÑOS?



Problemas de crecimiento y desarrollo



Complicaciones en los huesos



Problemas en los niveles de hemoglobina



Alteraciones en el sueño



Hiperactividad



Alteraciones en el apetito

¿EN QUÉ MOMENTOS DEL DÍA ES PREFERIBLE QUE EL NIÑO CONSUMA CAFÉ?

Martinelli sostiene que el niño puede beber café, muy de vez en cuando, solo si este lo pide, y es mejor que los padres no lo ofrezcan. La especialista sugiere solo tomar uno o dos sorbos, diluido, y sin azúcar añadida. Evitar hacerlo por la mañana junto con el desayuno. Tampoco recomienda por la tarde, porque lo más probable es que el niño no pueda dormir bien. ■



¿CÓMO REGULAR EL USO DE LOS CELULARES EN NUESTROS HIJOS?



Redacción: Angie Anticona

A medida que los años han ido pasando, el mundo digital ha logrado posicionarse, cada vez más, en muchos aspectos de nuestra vida, como en el ámbito social, laboral, amical y estudiantil. Cabe decir que, con la llegada de la pandemia, las rutinas de un gran número de personas han cambiado y se han visto obligadas a utilizar las herramientas tecnológicas con mayor frecuencia.

Sin embargo, esta situación también ha ocasionado que muchos niños y adolescentes inviertan, más tiempo del debido, en las redes sociales y juegos en línea. En este artículo, te comentaremos un poco más sobre esta situación y te brindaremos algunas recomendaciones.

Virginia Sotelo Pinedo del Águila, psicóloga infantil y juvenil, menciona que es importante que los padres regulen el tiempo que pasan sus hijos frente a la pantalla, ya que un uso desmedido podría ocasionar trastornos del sueño, ansiedad y la necesidad de estar conectado el máximo tiempo posible para sentirse satisfecho.

¿EL ENTORNO FAMILIAR Y AMICAL PUEDE PROPICIAR QUE EL NIÑO PRESENTE ADICCIÓN A LOS DISPOSITIVOS MÓVILES?

Sotelo sostiene que hay familias que no son capaces de crear espacios de comunicación, pues los padres salen a trabajar por períodos muy extensos, y dejan al niño con cuidadores o con personas poco comprometidas en su educación y formación. Y, al haber ausencia de padres u ho-

gares monoparentales, esto se convierte en un factor de riesgo para el hijo, ya que el pequeño, al estar carente de afecto, puede optar por refugiarse en el mundo digital.

Por otra parte, la especialista considera que los niños preescolares pueden hacer uso de la tecnología, aproximadamente, una hora u hora y media como máximo. En el caso de los adolescentes, el tiempo límite podría ser dos horas, pues ellos utilizan Internet para comunicarse mediante WhatsApp con sus grupos de estudio, con su entorno social y para revisar sus redes como Instagram.

¿A PARTIR DE QUÉ EDAD ES RECOMENDABLE QUE UN NIÑO EMPIECE A TENER SU PROPIO CELULAR Y SE INICIE EN EL USO DE REDES SOCIALES?

Según Sotelo, no hay una edad exacta, pero podría ser a los nueve años, pues a partir de ese momento comienzan a tomar mayor responsabilidad. Precisamente, en esta etapa, el niño

muestra una clara diferenciación entre lo que son sus deberes escolares, su tiempo de ocio, aprendizaje y actividad social.

¿QUÉ PODRÍAN HACER LOS PADRES PARA QUE SUS HIJOS DISMINUYAN EL USO DE LOS CELULARES EN ÉPOCAS DE PANDEMIA?

Te dejamos estas recomendaciones:

- Hacer paseos cortos para promover el movimiento del cuerpo y evitar que los chicos se queden en pijama todo el día.
- Manejar bicicleta para evitar el sedentarismo.
- Inculcar el hábito de la lectura con la finalidad de desarrollar la imaginación del niño.
- Organizar video llamadas con familiares y amigos para poder interactuar e intercambiar opiniones.
- Ver películas, series o programas de televisión para que se distraiga de manera sana, sin excederse en el tiempo. ■



¿Cómo llevar a cabo una sesión de fotografía newborn y evitar contagiarnos de COVID-19?

La fotógrafa Pámela Knox nos cuenta cómo realiza las sesiones fotográficas para recién nacidos en esta llamada 'nueva normalidad'. Comenta que sus procesos cumplen con todas las medidas sanitarias necesarias para evitar contraer el virus.



- Primero, se realizarán las coordinaciones previas vía WhatsApp y vídeo llamada para ganar tiempo con los detalles de la sesión.
- Los papás serán los asistentes de la sesión fotográfica. Esto con el fin de que menos personas se vean involucradas y protegernos más contra el virus.
- El máximo de adultos que podrán estar en la sesión son dos: papá y mamá.
- En todo momento se mantendrá la distancia social recomendada.
- El uso de mascarillas será estrictamente obligatorio.
- Se insistirá en el lavado de manos y uso de alcohol.
- No se podrá ingresar con zapatos al estudio, por lo que estos quedarán afuera.
- Antes y después de cada sesión, se desinfectará el área. ■

Pamela Knox

FOTOGRAFÍA ARTÍSTICA



newborn - bebés - niños - embarazadas - familias

telf: 3720517 cel: 999965770 pam_knox@yahoo.com facebook: fotografia pamela knox
www.pamelaknox.com

SOCIALES

GANADORAS
Evento virtual
ABC del Bebé
Agosto



Evento
Baby Shower
 Febrero



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



Mis * pequeños amigos ♡



Abdidel



Camila



Dylan



Gabriel



Zoe



Kate



Narumi



Liam



Emily



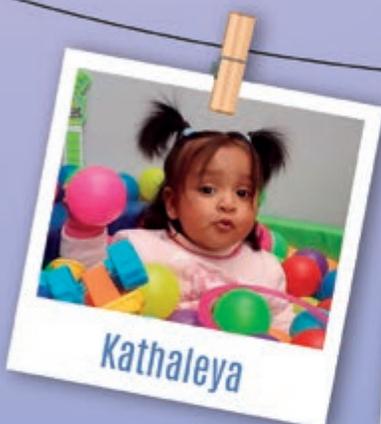
Adrian



Jeremy



Flavia



Kathaleya



Marcelo



Gema



Thiago



Deacon



Ivanna



Mia





Joshua



Lucas



Renato



Yannie



Ian



Aisha



Ruben



Zoe



Mia Camila



Antuan





Luna



Jesus



Johany



Isabella



Flavio



Emily



Jhovan



Liam

¿QUIERES QUE TU BEBÉ APAREZCA EN ESTA SECCIÓN?

Envía la mejor foto de tu bebé y su nombre con asunto "Mis pequeños amigos" a sociales@mamaportres.com solo en nuestras fechas de convocatoria, las cuales anunciaremos a través de nuestras redes sociales.

Búscanos en redes sociales como:



Mamá Por Tres



revistamamaportres



PUBLICA CON NOSOTROS



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

CONTACTO:

Teléfono: 989289767

Mail: fanny.ikeda@mamaportres.com

CIERRE DE LA PUBLICIDAD:

Última semana de noviembre 2020.

FECHA DE DISTRIBUCIÓN:

Entérate de todos nuestros eventos a través de nuestro fanpage



DOLORAL[®]

Suspensión

La solución
de mamá
para la fiebre
y el dolor



Sabor a Fresa



R.S.: EN-2007

R.S.: EN-01666



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

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

 **Hersil**

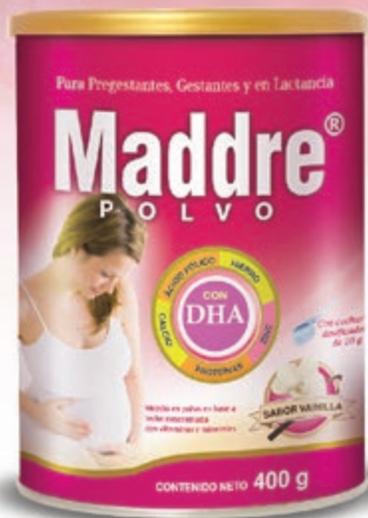


Maddre®

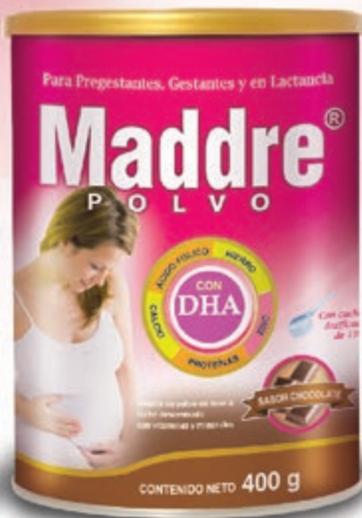
Dale lo mejor de ti

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

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



R.S.: A3500314N NAHRSA



R.S.: P2992314N NAHRSA



R.S.: DE-02482

DOSIFICACION DIARIA SUGERIDA:



DOSIFICACION:

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

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