

mama por Tres

Maternidad sanos y felices

Salud

Psicología

HABLEMOS DE LA FATIGA PANDÉMICA

Conoce cómo enfrentar el agotamiento tras un año de pandemia. **Pág. 12**

NO BAJEMOS LA GUARDIA

¿Cómo debemos cuidarnos frente a las nuevas cepas del COVID-19? **PÁG. 29**

Salud

¿CUÁL ES EL PESO IDEAL DEL BEBÉ?

Conoce más sobre el peso de los bebés y cuándo preocuparse. **Pág. 34**

Maternidad

ATENCIÓN MATERNA EN TIEMPOS DE COVID

Te dejamos algunas recomendaciones en caso necesites acudir con tu médico. **Pág. 8**

Psicología

¿CÓMO ENFRENTAR UNA CRISIS ECONÓMICA?

Te dejamos algunos consejos para enfrentar esta situación difícil. **Pág. 24**

Psicología

¿CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN FAMILIA?

Te dejamos algunos consejos para mejorar la comunicación en casa. **Pág. 20**

pigeon

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





Maddre®

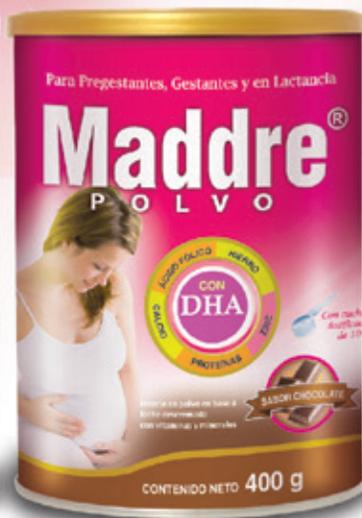
Dale lo mejor de ti

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:

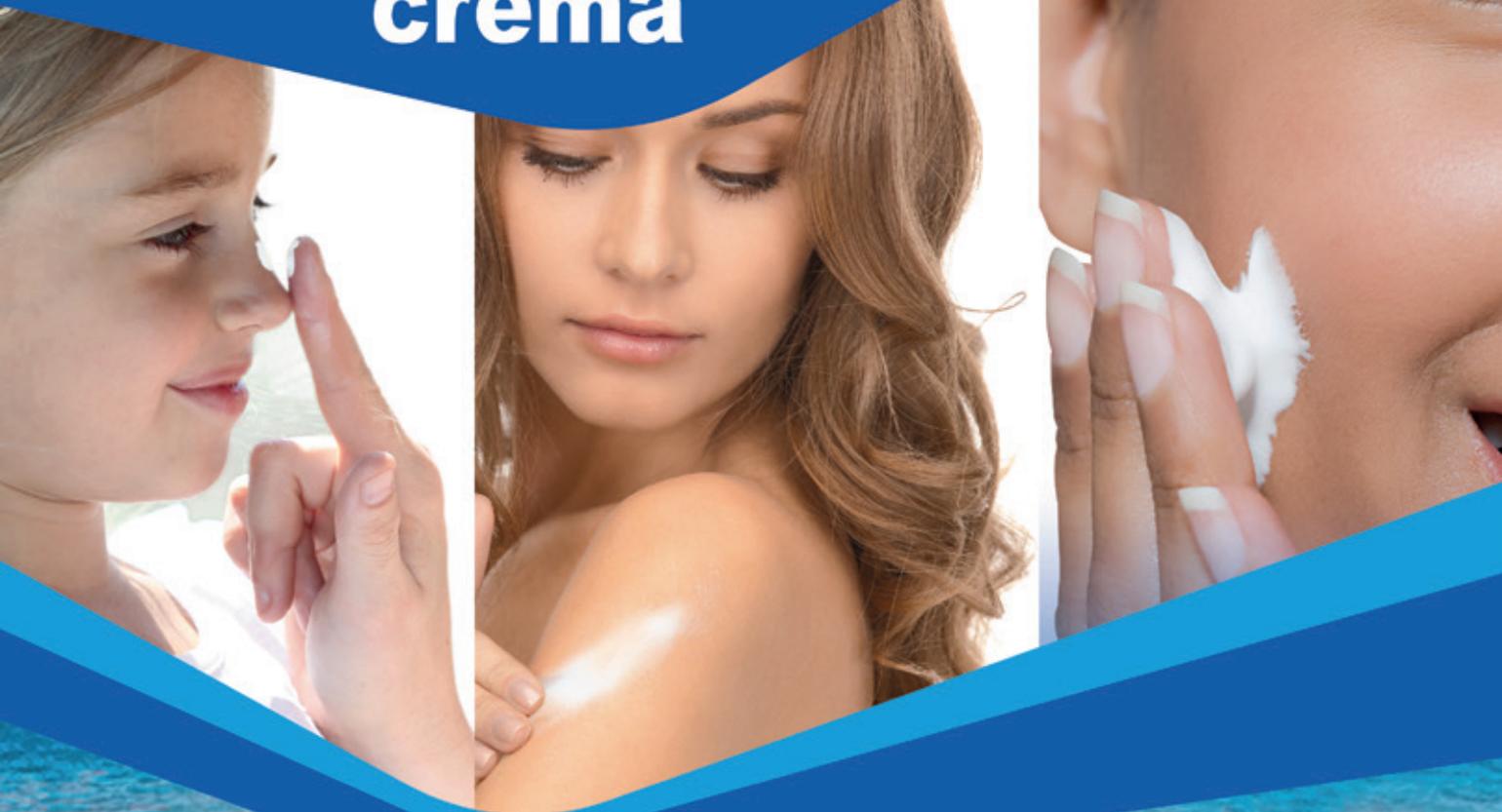


DOSIFICACION:

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.

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**

Un año después

Estimadas lectoras y lectores, es un gusto volver a encontrarnos. Tras un año de pandemia, en esta edición queremos seguir reforzando la importancia del cuidado de la salud física y mental en estos tiempos tan difíciles que, esperamos, pasen muy pronto. En este número traemos artículos sobre el cuidado de la salud física para gestantes y lactantes, así como de la salud mental. Hablaremos sobre la fatiga pandémica, cómo enfrentar una crisis económica y diferentes temas que esperamos puedan ayudarlos y ayudarlas a enfrentar lo que aún nos queda por luchar en esta pandemia.

Un abrazo y muchas fuerzas.

Fanny Ikeda | Directora



ÍNDICE

EMBARAZO Atención pre y postnatal - COVID-19	08
PSICOLOGÍA ¿Cómo combatir la fatiga pandémica?	12
EMBARAZO Vacunación y embarazo	16
PSICOLOGÍA ¿Cómo reforzar la comunicación en familia?	20
PSICOLOGÍA ¿Cómo enfrentar una crisis económica?	24
SALUD Cuidados en casa frente a las nuevas variantes	29
SALUD El peso y talla de mi bebé en su primer año	34
MATERNIDAD 6 beneficios de la lactancia materna	38
SALUD El aparato auditivo de los bebés	41
PSICOLOGÍA Consejos para mantener la relación de pareja	45
SALUD Prevención de la anemia infantil	48
SALUD Diferencias del resfriado, covid, gripe y VRS	50
EMBARAZO ¿Cómo queda la vagina después del parto?	52
NUTRICIÓN Hablemos de la obesidad infantil	54

Directora

Fanny Ikeda

Diseño y diagramación

Cristina Monterrey

Luciel Bejarano

Redacción

Angie Anticona

Rayza Cubas

Colaboración y agradecimiento

Jesica Kuwae

Alvaro Altamirano

Fabiola Farro

Raúl Chumpitaz

Iris Ramos

María del Carmen Macha

Regina Da Fieno

Nícida Ferreyros

Hans Rothgiesser

Alonso Miranda Blanco

Distribución gratuita

Impreso en: Industria Gráfica
Isagraph en marzo 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.

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 cda (5 mL) 3 ó 4 veces a día. De 4-5 años: 1.5 cdts (7.5 mL) 3 ó 4 veces al día. De 6-8 años: 2 cdts (10 mL) 3 ó 4 veces al día. De 9-10 años: 2.5 cdts (12.5 mL) 3 ó 4 veces al día. Mayores de 11 años: 3 cdts (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**

Atención pre y postnatal en tiempos de pandemia

Te dejamos algunos consejos para la atención durante y después del embarazo. Recuerda que, si vas a salir de casa, debes respetar las medidas para prevenir el contagio de COVID-19: mascarilla, distancia social de 2 metros y constante lavado de manos.



Estar embarazada es uno de los mayores privilegios que puede vivir una mujer. Sin embargo, es fundamental tomar en cuenta que toda futura madre necesita de ciertos cuidados para proteger a su hijo, especialmente en esta época donde el COVID-19 aún permanece en el mundo. Por ello, en este artículo te contamos cómo debe ser la atención pre y posnatal en esta coyuntura.

La obstetra y educadora prenatal Nícida Ferreyros Soto indica que los cuidados prenatales que se deben tener en tiempos de COVID-19 son los siguientes:

- ♥ Continuar con las visitas prenatales de rutina, ya que son necesarias para controlar el embarazo y consumir los suplementos prenatales.

- ♥ Realizar ejercicio para liberar el estrés, controlar el peso, mejorar la circulación y dormir mejor.
- ♥ Beber mucho líquido y comer sano y balanceado. El exceso de peso podría ocasionar riesgos en el parto.
- ♥ No fumar ni beber alcohol.
- ♥ No tomar medicamentos sin receta médica.
- ♥ Lavarse las manos con frecuencia.
- ♥ Conocer los signos de alarma para acudir de emergencia (sangrado vía vaginal, pérdida de líquido amniótico, contracciones muy seguidas, dificultad para respirar, náuseas y vómitos constantes, disminución o ausencia de movimientos fetales, mareos).

Asimismo, la especialista sostiene que los cuidados en los posnatales también son importantes y esto implica las primeras seis semanas, que es adaptarse a los nuevos cambios. Aunque haya un cóctel de hormonas,

es fundamental ser paciente, pero si se llega a complicar es necesario acudir al médico.

Si se ha realizado alguna cirugía menor o mayor, es primordial curarla todos los días. Es imprescindible tener paciencia y apoyo tanto físico como emocional.

¿CON QUÉ FRECUENCIA UNA MUJER EMBARAZADA DEBE IR A SUS CITAS EN ESTA COYUNTURA?

Ferreyros menciona que la Organización Mundial de la Salud (OMS) nos indica que toda embarazada debe asistir a sus controles prenatales de manera normal, ya que es esencial para garantizar el bienestar de la madre y del recién nacido. La vigilancia y el monitoreo a la mujer embarazada debe ser una prioridad y no deben ser suspendidas por la pandemia.

Además, recalca que las embarazadas con bajo riesgo, sin síntomas, podrían adaptarse a las consultas online y visitas domiciliarias o el uso de plataformas para el monitoreo y control, con la finalidad de minimizar la exposición a ambientes con mayor riesgo de contraer la enfermedad.

Foto: Andina.



La especialista menciona que consulta en embarazadas de alto riesgo debe permanecer activa, disminuyendo el número de mujeres embarazadas citadas por día para minimizar la exposición y el riesgo de contagio.

Señala que el primer control prenatal se debe realizar alrededor de las ocho semanas, luego a las doce semanas, después mensualmente hasta las 28 semanas. A partir de las 32 semanas, los controles prenatales son cada dos semanas, y a partir de las 36 semanas, las citas son semanales hasta el momento del parto.

La consulta en embarazadas de alto riesgo debe permanecer activa, disminuyendo el número de mujeres embarazadas citadas por día para minimizar la exposición y el riesgo de contagio.

¿SI UNA MUJER EMBARAZADA TIENE SÍNTOMAS ES NECESARIO QUE VAYA AL HOSPITAL?

La obstetra afirma que si una embarazada es sospechosa para la infección del COVID-19 debe primero contactarse con el establecimiento de salud para acudir de emergencia y ser monitoreada. De esta manera, se le brindará la atención requerida. Y si cuenta con criterios de gravedad, como problemas para respirar u otra complicación con el embarazo, debe ser evaluada por el profesional de salud inmediatamente, acudiendo de emergencia y, de esta manera, cumplir las medidas de aislamiento e higiene para la prevención de transmisión del virus.

¿LA MUJER EMBARAZADA DEBE TENER SU CONSULTA DE MANERA PRESENCIAL O VIRTUAL EN ESTA COYUNTURA?

Ferreyros comenta que dependiendo el caso, la mujer embarazada deberá tener una consulta virtual o presencial.

No podemos generalizar a todas, ya que una embarazada con riesgo es importante ser atendida presencialmente a diferencia de una que no tiene riesgo podrá tener una teleconsulta con su obstetra o médico. Para esto, es necesario conocer la historia clínica de la embarazada y sus antecedentes personales. ■



Agradecimiento especial a:

Nícida Ferreyros

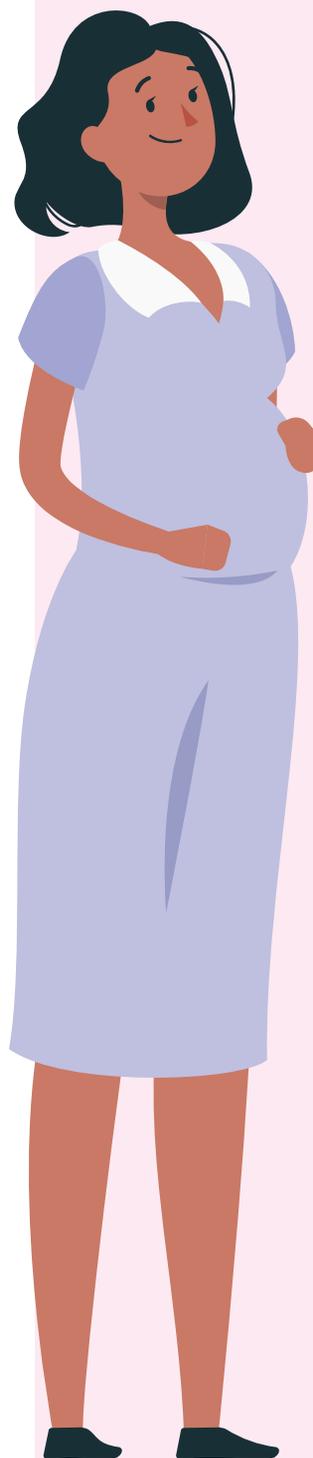
Obstetra y educadora perinatal

Instagram: @obstetra.ferreyros

Facebook: Obstetra Ferreyros

E-mail: obstetra.ferreyros@gmail.com

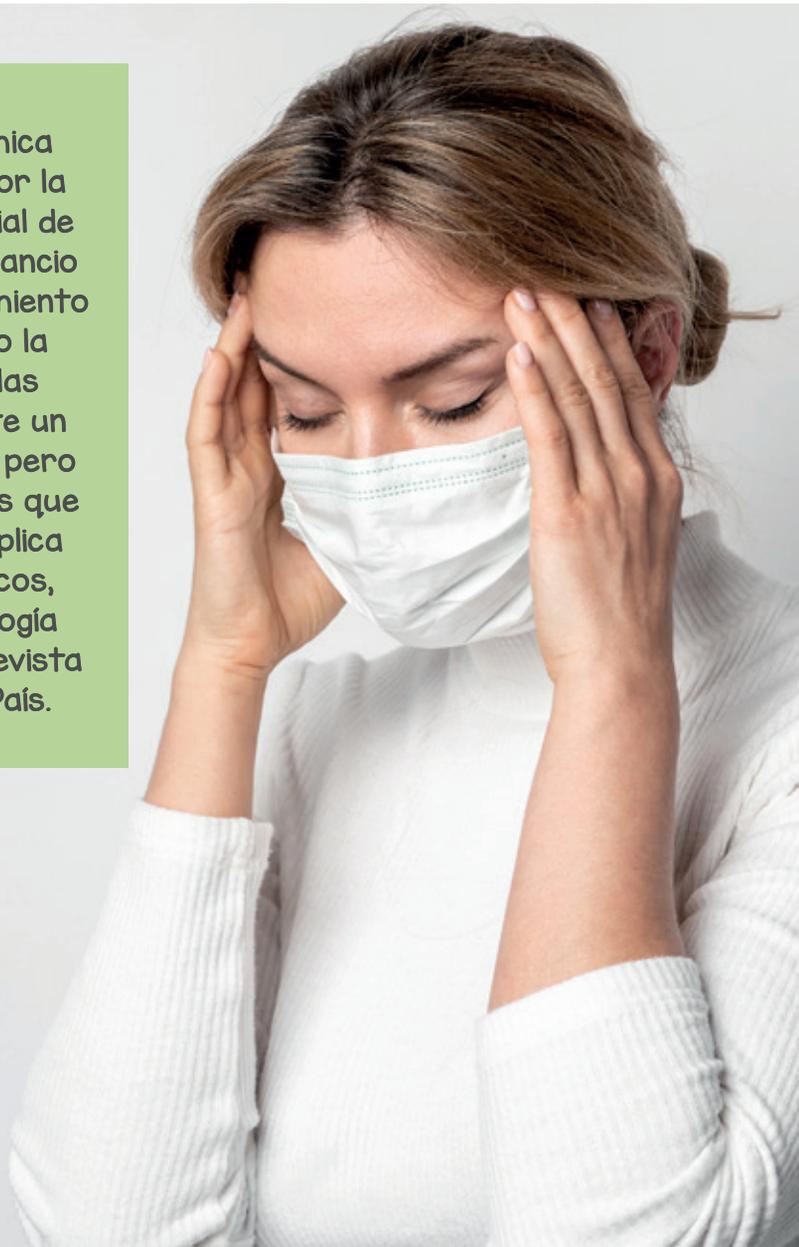
Recuerda que puedes comunicarte con el centro en el que te atiendes vía telefónica para reservar tu cita y evitar colas. En caso seas gestante y presentes síntomas de COVID-19, puedes comunicarte a la línea 113 del Ministerio de Salud.



Fatiga pandémica

¿Cómo afecta nuestras vidas?

La fatiga pandémica (denominada así por la Organización Mundial de la Salud) es el cansancio derivado del agotamiento que está creando la hipervigilancia y las consecuencias ante un virus que nadie ve, pero que todos sabemos que está ahí, como explica Laura Rojas Marcos, doctora en Psicología Clínica, en una entrevista para el diario El País.



Tras más de un año de pandemia, es natural sentirse cansado de la situación, preguntarse cuándo se va a terminar todo y querer hacer lo que hacíamos antes de la llegada del COVID-19 (aún sabiendo que nos expone al virus). La Organización Mundial de la Salud le ha puesto nombre a esta sensación: fatiga pandémica.

La pandemia nos ha obligado a dejar de realizar muchas actividades que solíamos llevar a cabo antes de la llegada del COVID-19, como salir a estudiar, trabajar o divertirnos. Hemos tenido que permanecer dentro de casa por prolongado tiempo, y una consecuencia de ello es que hay gente que se siente estresada por no poder salir a caminar por las calles como antes, ni acudir a fiestas ni reuniones con total libertad. Por ello, en este artículo, te contamos un poco más acerca de esta situación.

La psicóloga clínica María del Carmen Macha menciona que la fatiga pandémica es una respuesta natural y esperada a una crisis de salud pública prolongada, sobre todo porque la gravedad y la escala de la pandemia COVID-19 han implementado medidas invasivas con impacto en nuestra vida diaria.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

- Impacto del coronavirus en nuestra vida
- Cambios en el estilo de vida relacionados con las cuarentenas
- La ansiedad producida por el miedo a contagiarse
- Las constantes noticias enfocadas en las desgracias causadas por la enfermedad.
- El temor a perder el trabajo.
- La soledad causada por la falta de contacto con amigos y familiares
- La misma sensación de desesperanza que nos hace preguntarnos: ¿Cuándo se va a acabar esta pesadilla?

¿Cuáles son los síntomas de la fatiga pandémica?

- Tener una actitud y decir las siguientes frases: “Ya no puedo más”, “No me importa lo que está sucediendo”, “Ya no quiero tomar en cuenta la enfermedad”, “Ya me cansé de todas estas restricciones”.
- No atender a las recomendaciones sanitarias y desafiarlas a tal grado de considerarlas como una mentira.
- Sentimiento subjetivo de cansancio mental o físico, que puede ser causado por esfuerzo en cualquiera de los dos tipos, actividad sostenida, falta de sueño.
- Reducción de la motivación para realizar determinadas tareas.
- Angustia de querer detener lo que está sucediendo y provocar enojo hacia quienes perciben que son la causa del problema.



¿DE QUÉ MANERA AFECTA LA FATIGA PANDÉMICA A LAS RELACIONES AMICALES Y FAMILIARES?

La especialista sostiene que las salidas, que eran ir a cenar con amigos o con la pareja, ir a bailar o viajar, se cortaron de un momento a otro desde marzo del 2020. Afirma que nos afectó durante varios meses hasta que poco a poco aprendimos a sobrellevar este estilo de vida y comenzamos a probar nuevas formas de comunicar mediante el zoom, videollamadas o conferencias. Asimismo, señala que este tiempo está probando el valor de adaptación y resiliencia.

La psicóloga agrega que la pandemia se caracteriza por ocasionar la distancia con nuestros amigos o familiares, pero se puede tratar de transformar esos pensamientos negativos en positivos. El aspecto bueno de esta distancia es que ahora puedes mejorar tus relaciones interpersonales, teniendo un vínculo afectivo más cercano con tus familiares y amigos. También, es importante que uno mismo pueda determinar que este año no se vaya pensando en la pandemia, sino que sea el mejor año de tu vida. La especialista sugiere cuestionar tus pensamientos y comenzar a hacer lo que está en tus manos. Vale la pena recordar que este tiempo es parte de tu historia. Por tanto, hay que intentar hacerlo diferente y tomarlo como una fortaleza.

Recomendaciones

- Cambia el “no hagas” por “hazlo diferente”
- Cuida tu cuerpo practicando un estilo de vida saludable. Haz ejercicio diario, come saludablemente, trata de establecer una rutina de sueño saludable. Eso te dará energía, y fortalecerá tu sistema inmunológico.
- Limita el consumo de noticias a una hora o menos al día. Es bueno estar informado, pero sumergirse todo el tiempo te puede sobrecargar.
- Hacer actividades que te calman el estrés. Por ejemplo, aprender ejercicios de respiración, practicar yoga, dar paseos en el campo, leer o ver comedia. Este último divierte mucho y hace olvidar los malos ratos.
- Conectarse con los demás, porque somos criaturas sociales. Estar solo o sentirse aislado puede aumentar el estrés. Intentar hacer videollamadas, llamadas telefónicas, videoconferencias, chatear en las redes sociales, escribir cartas o asistir a servicios religiosos en línea pueden ayudarte y desconectarte del día agotado.



Se recomienda no perder el contacto con los demás (familiares, amigos), porque el estar solos o sentirnos aislados puede elevar nuestro estrés. Por ejemplo, podemos hacer videollamadas.



- Aceptar los sentimientos. Reprimirlos no ayudará. Si sientes que no puedes más, busca ayuda de un profesional de la salud mental y él te guiará a canalizar de otra manera esos sentimientos y emociones.
- Intentar el diálogo interno positivo. Trata de no adelantar lo que crees que va a pasar. En la vida, hay dos días que no existen: ayer y mañana. La angustia de pensar en el mañana puede hacer que pierdas la belleza del hoy.
- Crear nuevas rutinas de vida. Intenta crear algo que te guste y te haga sentir bien física, mental y emocionalmente.
- Confía en ti para salir de este momento. El mundo entero está en una situación parecida a la tuya y cree en el hoy y siéntete bendecido por la vida y salud.
- Busca nuevos talentos. La creatividad ayuda a distraer el cerebro. Pinta, escribe, lee aquellos libros que no has leído. Renuévate con un cambio de look, de ropa. Busca decorar tu espacio de diferentes maneras. Escribe lo que te está sucediendo o dibújalo. Haz una lista de tareas al empezar el día y luego haz un check list de lo que has realizado e intenta ser tu mejor versión. ■

Agradecimiento especial a:



María del Carmen Macha
Psicóloga clínica

LinkedIn: María del Carmen Macha
Correo: plumonesycolores@gmail.com
Celular: 941804466



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

WAWITA

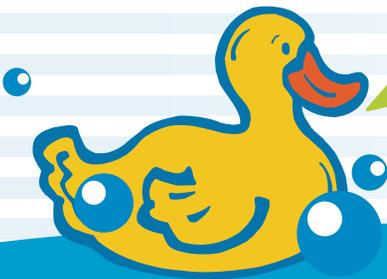
Gareta facial



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

mundobebe
Super Tienda exclusiva para Bebés

Pedidos al:
934 057 134 / 981 403 059

Expo
bebe
en line

expobebeperu.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**



Cuidamos la piel de tu bebé



La única línea
para baño
hecha con

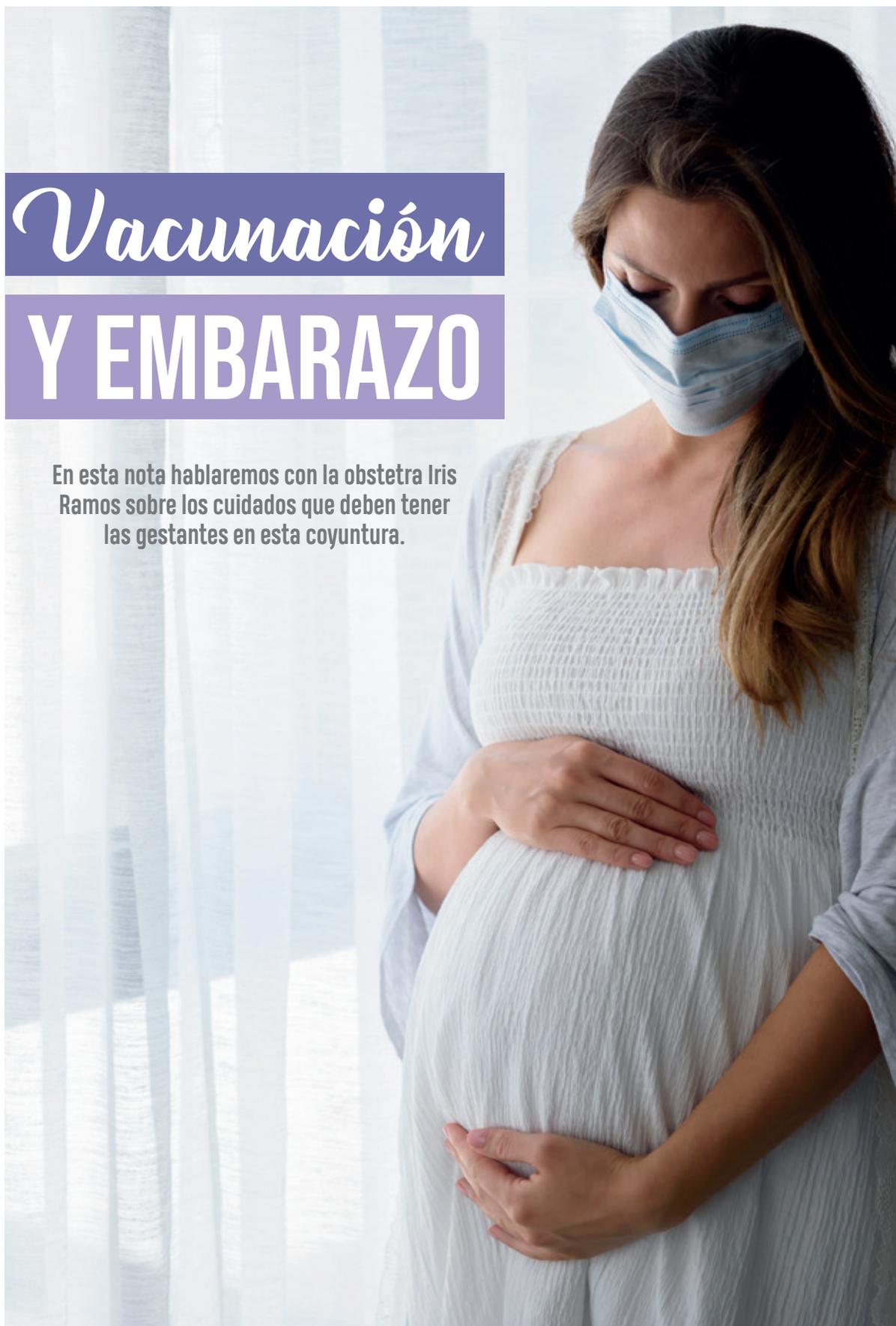
100%
algodón
sin poliéster



Visítanos en
wawitaperu.com

Vacunación Y EMBARAZO

En esta nota hablaremos con la obstetra Iris Ramos sobre los cuidados que deben tener las gestantes en esta coyuntura.



Traer un hijo al mundo es una de las experiencias más especiales que puede vivir una mujer. Sin embargo, durante el embarazo y después de este, debemos tomar en cuenta ciertos cuidados con el objetivo de que nuestro pequeño nazca sano y no presente complicaciones a futuro.

Por ejemplo, toda madre debe considerar y estar al día en el tema de las vacunas y, una vez que haya dado a luz, tomar con mucho cuidado y precaución cómo debe sobrellevar la etapa de la lactancia. Si quieres saber más acerca de estos temas, en este artículo te lo contamos.

La obstetra Iris Ramos comenta que las vacunas tienen un propósito, el cual es crear una defensa para poder prevenir las enfermedades que se suscitan en el contexto dependiendo de donde se encuentre la gestante.

Existe un esquema de vacunación con las usuarias que están gestando. La embarazada tiene que vacunarse contra la influenza a partir de la semana veinte. Solo es una dosis. La otra vacuna, que es de suma importancia es la antitetánica, que vendrían a ser dos dosis.

LA VACUNA ANTIAMARÍLICA SE DA EN LA SEMANA 24, PERO SIEMPRE Y CUANDO LA MUJER VIVA EN LA SELVA.



Recordemos que esta se da una vez cada ocho años, y que el servicio de enfermería es quien se encarga de administrar las vacunas.

La especialista sostiene que, con respecto a la vacuna, en relación al COVID-19, no hay estudios, en los cuales hayan sido concluyentes en donde se diga de que pueda causar daño en el feto.

LAS VACUNAS TIENEN UN PROPÓSITO, EL CUAL ES CREAR UNA DEFENSA PARA PODER PREVENIR LAS ENFERMEDADES QUE SE SUSCITAN EN EL CONTEXTO DEPENDIENDO DE DONDE SE ENCUENTRE LA GESTANTE.



¿ES SEGURO QUE LAS MUJERES SALGAN EMBARAZADAS EN ESTA COYUNTURA?

Ramos menciona que el control de la natalidad va a depender de la pareja. Si bien es cierto, algo a lo que tenemos que acostumbrarnos es a planificar. Se considera un embarazo de riesgo cuando una usuaria o una pareja se ha embarazado de una forma que no ha sido planeada.

Esto conlleva mucho riesgo, porque se puede observar que no acuden de forma oportuna a los controles prenatales, no inicia en el momento correcto, que debería ser dentro del primer trimestre y, por ende, ello ocasiona muchas consecuencias, pues a veces la usuaria no tiene administración de los micronutrientes necesarios, como el ácido fólico.

LA LACTANCIA

La obstetra afirma que si nosotras sabemos que si durante los primeros seis meses de vida, que es de lactancia materna exclusiva y a libre demanda, no hay regla, debemos cuidarnos.

Asimismo, considera hay que buscar una asesoría y consejería en lactancia materna de personas que estén capacitadas. Señala que hay muchas mujeres que tienen el concepto antiguo de que la lactancia duele, de que incluso es negativa para la mamá, cuando realmente es todo lo contrario. Todos somos mamíferos y nuestro instinto nos ayuda a poder llevar esta maravillosa etapa y a disfrutarla con nuestros bebés.

Debemos dar de lactar de forma exclusiva y a libre demanda. Si tenemos dudas de producir muy poca leche o de repente nada, lo ideal sería buscar ayuda de un profesional. ■



Agradecimiento especial a:

Obs. Iris Ramos

Facebook: Obstetra Iris Ramos

Instagram y Tik Tok: @obst.iris.ramos

Celular: 921831425



Foto: Andina.



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

**crianza
anza**

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

**CRECIENDO
EN MOVIMIENTO**

✉ informes@crianzadanza.com

☎ **2701800**

☎ **986068303**

Ps. Jesica Kuwae

www.crianzadanza.com

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

MARISA CABRERA, LA GESTANTE E INTENSIVISTA QUE DECIDIÓ RECIBIR LA VACUNA CONTRA EL COVID-19



Foto: Andina.

Marisa Cabrera Moresco, médica intensivista del Hospital Nacional San Bartolomé, decidió aplicarse la vacuna contra el COVID-19 como parte de la primera fase de vacunación en el mes de febrero.

A pesar de que los estudios de los laboratorios productores de la vacuna no han incluido embarazadas, tampoco se ha demostrado que la aplicación de la vacuna genere efectos adversos en la mujer o en el feto.





Los mil y un beneficios de la **lactancia materna** para ti y tu bebé

La leche materna proporciona a tu bebé todos los nutrientes que necesita en sus primeros seis meses de vida y complementa la alimentación a partir de los seis meses. En esta nota te recordaremos los beneficios que trae la lactancia materna para tu salud y la de tu bebé.

Raúl Chumpitaz Jordán, médico gineco-obstetra del Hospital FAP, Clínica Maison de Santé de Surco, Centro Médico Ricardo Palma en Chorrillos y director médico del Centro Especializado Femsalud, recalca que las mamás deben tratar de que la lactancia materna sea exclusiva, ya que disminuye el riesgo de infecciones y otras enfermedades en el recién nacido.

LA LACTANCIA MATERNA MEJORA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO DEL RECIÉN NACIDO

El doctor comenta que sí. La leche materna está formada por lípidos, proteínas, hidratos de carbono, vitaminas y factores inmunológicos, estos últimos son los que protegen al lactante de las infecciones, ya que los bebés tienen un sistema inmunológico bastante inmaduro al nacer y son muy vulnerables.

Además, la leche materna no solo ofrece protección inmediata sino estimula el sistema

inmunológico del recién nacido.

¿QUÉ ELEMENTOS CONTIENE LA LECHE MATERNA?

La leche materna contiene los siguientes elementos:

Agua, grasas, hidratos de carbono; también, tienen otros componentes, que la vuelven única y gran fuente de nutrientes.

Presenta **muchas células vivas**, incluyendo los glóbulos blancos, que refuerzan el sistema inmunitario.

Proteínas, que colaboran con el crecimiento y desarrollo del bebé; además, activan su sistema inmunitario, colaboran en el desarrollo y protegen las neuronas cerebrales

Oligosacáridos, que son azúcares complejos que actúan como prebióticos.

6 FORMAS EN LAS QUE BENEFICIA TU SALUD Y LA DE TU BEBÉ

El doctor señala que es importante, porque tienen muchos beneficios, no solo para el recién nacido sino para la madre, entre ellos tenemos:

- ♥ Proteger contra diversas enfermedades como la neumonía, diarrea, infecciones del oído, asma y alergias.
- ♥ Promueve el desarrollo de un mejor vínculo entre madre e hijo.
- ♥ La lactancia materna prolongada puede reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad infantil.
- ♥ Mejora el desarrollo motriz de los recién nacidos; además, puede hacer que los bebés sean más inteligentes.
- ♥ Protege a las madres contra el cáncer de ovario y de mama.
- ♥ Finalmente, es buena opción para el medioambiente, ya que no se usan envases.



Enzimas que aceleran las reacciones químicas en el cuerpo que ayudan a los sistemas: digestivo e inmunológico; así como permitir la absorción del hierro.

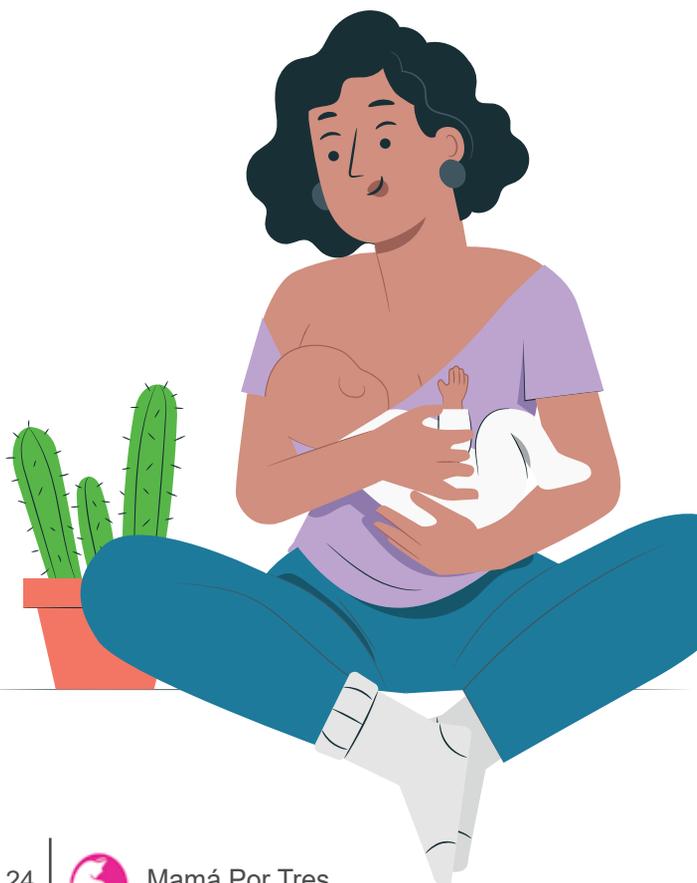
Hormonas que ayudan a regular el **apetito** y los patrones de **sueño del recién nacido**.

Vitaminas y minerales, que favorecen el crecimiento y funcionamiento de los órganos y huesos del bebé.

Anticuerpos, que protegen al niño contra las enfermedades e infecciones, ya que neutralizan las bacterias y los virus.

Ácidos grasos de cadena larga, que están comprometidos en el desarrollo del sistema nervioso.

El especialista agrega que está compuesta por factores prebióticos que favorecen el crecimiento de lactobacilos; bacterias favorecedoras e inoñas que impiden el crecimiento de otros gérmenes dañinos y favorecen el desarrollo de la flora intestinal del bebé, que evita se desarrollen infecciones intestinales y ciertas alergias.



ALGUNAS RECOMENDACIONES

Te dejamos algunos consejos que puedes implementar sobre la lactancia materna exclusiva:

- ♥ Tratar de que la lactancia materna sea exclusiva, ya que disminuye el riesgo de infecciones y otras enfermedades en el recién nacido.
- ♥ Tomar en cuenta que la madre recuperará más rápido el tono uterino y tendrá menos riesgo de osteoporosis, así como de cáncer de ovario y de mama.
- ♥ No hay un tiempo límite para dar de lactar, eso lo decide cada madre y no hay nada de qué preocuparse; en el caso que se le dé más tiempo, no le hará ningún daño al niño.
- ♥ Durante la lactancia a libre demanda es recomendable que la madre descanse, ya que es importante que se recupere.
- ♥ Para las madres que trabajan, una buena opción para no quitarles la oportunidad de proporcionar su leche a los bebés, son los bancos de leche materna.
- ♥ Es importante aprender las posturas correctas, para conseguir una buena técnica de lactancia.
- ♥ La alimentación de la mamá durante la lactancia, debe ser lo más variada, equilibrada y sana, evitando los alimentos muy procesados. ■

Agradecimiento especial a:

Dr. Raúl Chumpitaz

Director médico de Femsalud y gineco-obstetra en el Hospital FAP y la Clínica Maison de Santé.

Facebook: Centro Especializado Femsalud

Web: www.femsaludperu.com

Comunicación

en Familia

Es imprescindible que en toda familia haya una buena comunicación entre sus miembros, pues de esa manera tendrán la suficiente confianza de intercambiar opiniones, expresar sus inquietudes, contar sus anécdotas y manifestar sus sentimientos. Si deseas conocer más en torno a este tema, en este artículo te lo contamos.



Regina Da Fieno, psicóloga clínica, especialista en abordaje con niños y adolescentes, menciona que poder escuchar y comunicarnos con nuestros hijos es importante para generar una relación saludable y fortalecer el vínculo.

Para mantener una buena comunicación, será importante validar las ideas de nuestros hijos, independientemente si pensamos lo mismo o no. Con ello, estamos además fortaleciendo un ambiente de respeto, habilidad, que finalmente también podrán reflejar con otras personas.

Otro aspecto importante es mantener la escucha activa; es decir, poder estar atentos a lo que nuestros hijos nos están comentando, mirarlos a los ojos, realizarles preguntas, hacer comentarios, demostrándoles interés en lo que ellos nos comunican. También, resulta efectivo establecer tiempos en el día para comunicarnos con ellos comentándoles algo sucedido, y permitirles que nos realicen preguntas, resolver sus dudas y preguntarles sobre el día y/o algún tema que les genere interés.

¿QUÉ ACTIVIDADES PODEMOS REALIZAR PARA FOMENTAR LA CONFIANZA EN NUESTROS HIJOS?

Promueve tiempo y espacio para conversar con ellos. ✓

Cuéntale experiencias que hayas tenido. ✓

Evitar realizarles críticas o juzgarlos por lo que cuentan. ✓

Genera un ambiente de aceptación incondicional. ✓

Muéstrale interés cuando conversen contigo, te realice preguntas o exprese alguna preferencia. ✓

Evitar presionarlos a que comenten lo que les sucede. ✓

La especialista sostiene que, para generar un ambiente cálido y promover mayor comunicación en casa, se pueden realizar juegos que además fortalezcan la relación entre los miembros. Tomemos en cuenta sus gustos para poder involucrarnos en las dinámicas que realizan.

Asimismo, Da Fieno comenta que es importante mantener las rutinas familiares, resolver sus dudas sobre el coronavirus y validar sus emociones. Fomentar el desarrollo de actividades agradables y novedosas lo ayudará a sentirse más seguro. También buscar ayuda profesional podrá ser de gran beneficio.





¿QUÉ DEBERÍA HACER UN PADRE SI SU HIJO SE MUESTRA RETRAÍDO TODO EL TIEMPO?

- Fortalece la comunicación y confianza.
- Realicen actividades en conjunto.
- Fomenta la expresión de emociones y pensamientos.
- Salir de la rutina.
- Promueve la interacción con personas de su edad. Anímalo a conversar con compañeros o familiares.
- Busca ayuda profesional.

¿CÓMO DEBE SER LA COMUNICACIÓN ENTRE LOS PADRES DE FAMILIA PARA QUE SEAN UN BUEN EJEMPLO PARA SUS HIJOS?

La psicóloga afirma que la comunicación asertiva es el lenguaje basado en el respeto mutuo. Cuando nos comunicamos, les enseñamos a nuestros hijos como ellos también deben comunicarse. Finalmente, nosotros somos su modelo. Para lograr una comunicación asertiva debemos tomar en cuenta nuestro lenguaje verbal y no verbal:

- Debemos transmitir respeto.
- Expresar ideas que puedan contribuir a que nuestros hijos sean mejores.
- Reconoce sus esfuerzos, evita etiquetarlos y compararlos.
- Promueve la cooperación en lugar de la culpa.
- Evita las amenazas, órdenes, sermones, gritos o advertencias. Para eso será importante que manejes tus emociones.
- Muéstrate empático. ■



Agradecimiento especial a:

Regina da Fierro

Psicóloga & profesora facilitadora Certificada en Disciplina Positiva.

Instagram y Facebook:
@reginadafierro.psic
Celular: 997157770



Expo Bebé Online



LIVE

Transmisión en Vivo

¡Llega a tu público objetivo!



**Todos
los Meses**

Consultas al WhatsApp:

953-108-126



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

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

#QuédateEnCasa

Pediatra EXPRESS

Servicio disponible para Miraflores, San Borja y Surco

902 904 240

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

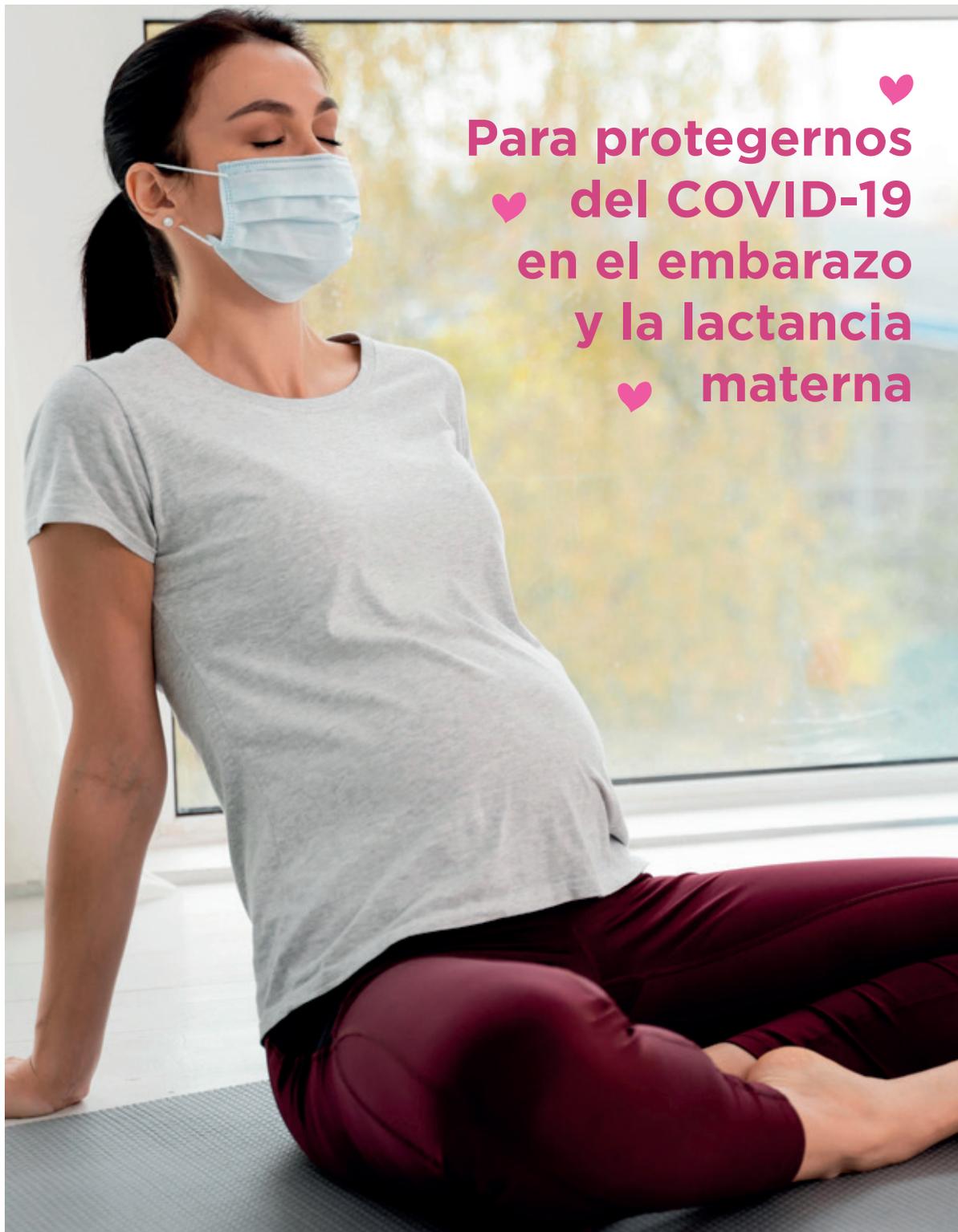
PEDIATRAS EN SURCO

RESERVA TU CITA AL:
 933 208 395

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

Consultorio Médico **pediátrico**

• Cuidados • *a tener en Casa*



♥
Para protegernos
♥ del COVID-19
en el embarazo
y la lactancia
♥ materna

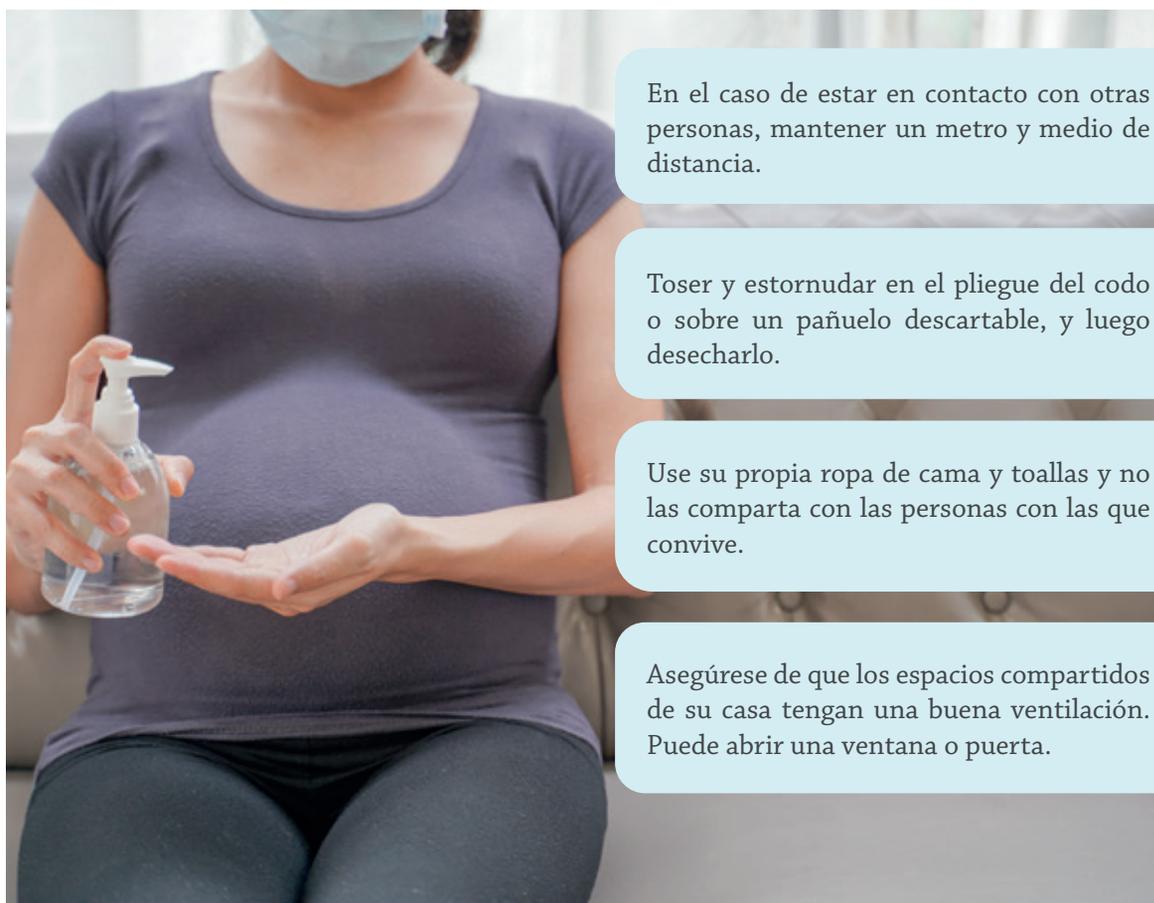
Durante la etapa del embarazo, muchas mujeres tienen que cambiar ciertos aspectos de su vida para estar al pendiente de su hijo. Incluso, dentro de casa, se deben realizar algunos cambios con el objetivo de proteger a su bebé, sobre todo en esta coyuntura, donde el número de infectados por COVID-19 cada vez se incrementa. Si quieres conocer más en torno a este tema y qué cuidados se deben considerar dentro del hogar, en este artículo te lo contamos.

La obstetra y educadora prenatal Nícida Ferreyros Soto menciona que es importante saber que, hasta el momento, hay pocos datos sobre la presentación clínica y los resultados perinatales después de la infección por el COVID-19 durante el embarazo o el puerperio. Asimismo, afirma que la Organización asegura que tampoco existe evidencia de que una mujer pueda transmitir el virus a su feto o bebé durante el embarazo el parto, y que por ahora no se ha detectado el microorganismo en muestras de líquido amniótico o leche materna.

¿CÓMO CUIDARNOS?

La especialista sostiene que, al igual que el resto de la población, las mujeres embarazadas deberán seguir todas las sugerencias preventivas, como el aislamiento social y el continuo lavado de manos por veinte segundos, como principales estrategias de prevención. También, es importante mantener la tranquilidad en el hogar, al igual que realizar actividad física si no hay ninguna complicación gestacional.

Se deberán tomar en cuenta los siguientes puntos:



En el caso de estar en contacto con otras personas, mantener un metro y medio de distancia. ✓

Toser y estornudar en el pliegue del codo o sobre un pañuelo descartable, y luego desecharlo. ✓

Use su propia ropa de cama y toallas y no las comparta con las personas con las que convive. ✓

Asegúrese de que los espacios compartidos de su casa tengan una buena ventilación. Puede abrir una ventana o puerta. ✓



¿DE QUÉ MANERA UNA MADRE PUEDE AYUDAR A SUS HIJOS LACTANTES CON EL OBJETIVO DE QUE ESTOS NO SEAN CONTAGIADOS DE COVID - 19?

La especialista sostiene que actualmente la evidencia muestra que no es probable la propagación del virus a través de la leche materna. A diferencia de esto, la leche materna brinda protección contra muchas enfermedades y es la mejor fuente de nutrición para los bebés. De igual manera es importante lavarse siempre las manos con agua y jabón durante veinte segundos antes de amamantar, incluso si no tiene COVID-19.

Importante:

Si se sospecha de estar contagiada por el virus al momento de dar de lactar, es importante extremar todas las medidas de prevención, entre ellas, utilizar una mascarilla que cubra boca y nariz, lavarse antes y después de estar en contacto con el bebé, lavarse los senos y otras áreas del cuerpo que estarán en contacto con el bebé y limpiar y desinfectar todos los objetos y superficies que se haya utilizado.

También, se recomienda que, hasta que la madre esté recuperada, se mantenga aislada en una habitación.

Del mismo modo, es importante limitar las visitas para el bebé en casa y mantener la distancia.



Puedes usar solo la mascarilla



...pero no debes usar solo el protector facial.



Es recomendable usar la mascarilla junto al protector facial para más seguridad.



¿Es recomendable que las mujeres embarazadas dentro de casa realicen las labores del hogar?

Ferreyros sugiere que las mujeres embarazadas realicen las labores del hogar con normalidad, siempre y cuando se respeten las medidas preventivas, como es el lavado de manos continuo, la limpieza de superficies y las cosas que se utilizan mucho, ya que esto ayudará a evitar la propagación del virus dentro de casa.

Por otro lado, la especialista indica que es recomendable que la mujer embarazada use sus propios platos, vasos, tazas y utensilios para comer y no compartirlos con las personas con las que convive y, después de usarlos, lavarlos

con el lavavajillas para evitar la transmisión del virus. ■



Agradecimiento especial a:

Nícida Ferreyros

Obstetra y educadora perinatal

Instagram: @obstetra.ferreyros

Facebook: Obstetra Ferreyros

E-mail: obstetra.ferreyros@gmail.com

**¡RECUERDA QUE
PROTEGERNOS DEL COVID-19
ES TAREA DE TODOS!**



¿Cómo enfrentar una crisis económica?



La pandemia ha cambiado muchos aspectos de nuestras vidas, ya sea de forma positiva o negativa. En cuanto a los problemas que ha generado esta emergencia sanitaria, se puede mencionar a la crisis económica como uno de los mayores inconvenientes. Hay un significativo número de personas que han perdido su empleo o han tenido que pagar sus deudas en esta coyuntura. En este artículo, te contaremos más acerca de este tema y te explicaremos cómo enfrentar esta complicada situación.



El periodista económico Hans Rothgiesser sostiene que lo importante es tener en claro que, en el Perú, todas las familias viven realidades muy distintas, dependiendo si los dos padres trabajan, cuántos hijos tienen, etc. Por ello, no se puede dar un consejo para todos acerca de cómo enfrentar una crisis económica. Sin embargo, es fundamental tomar las cosas bajo control, que las familias tengan claro cuánto gastan esencialmente y cuántos ingresos tienen. De sus gastos, saber cuáles son los esenciales y necesarios, y cuáles son los lujos que se están dando, y cuáles se pueden reducir un poco. Una vez que se tenga eso esclarecido, se puede planear el mes lo mejor posible y quizá haya que realizar unas reducciones que no son tan urgentes. Hay que tomar en cuenta que estamos en pandemia y que se está gastando menos en ropa o zapatos, porque estás dentro de casa.

Por ejemplo, los chicos permanecen dentro del hogar casi todo el tiempo y salen menos. Por tanto, hay algunas cosas en las que se puede dejar de gastar y, sumando todas ellas, terminan siendo ahorros grandes para fin de mes que puede permitir tener un mejor momento de vida en este tiempo difícil.

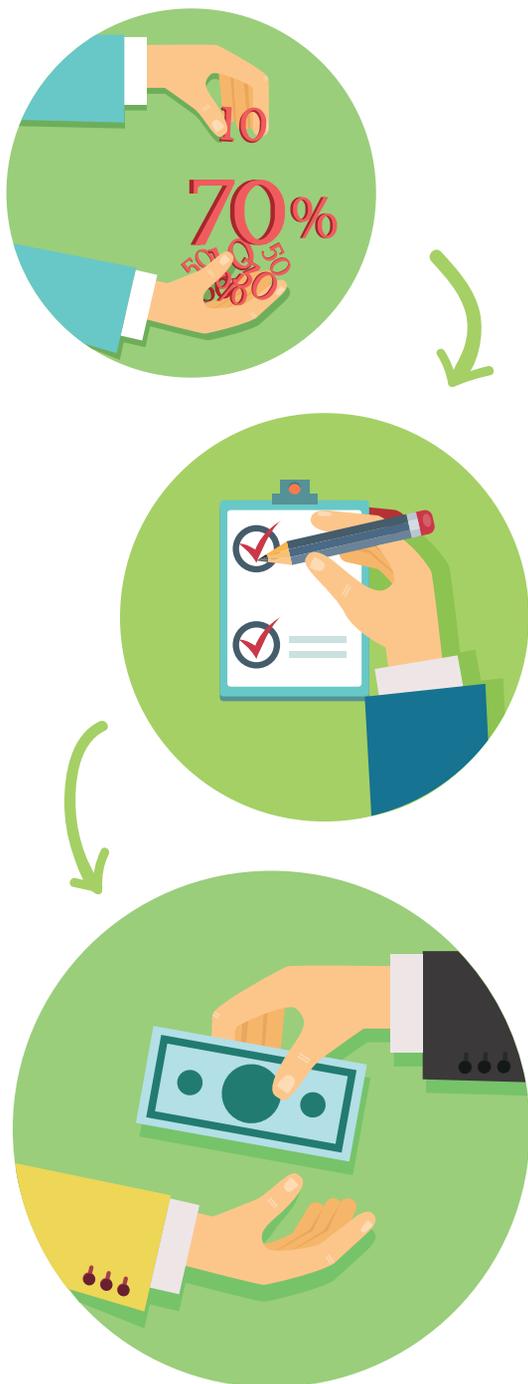


¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE AHORRAR E INVERTIR EN TIEMPOS DIFÍCILES?

El especialista señala que cuando uno habla de invertir o de ahorrar, hay que tener en claro que son dos temas distintos. Jamás se va a invertir dinero esencial que se necesita para comer. Aconseja que si una persona saca la cuenta y necesita una cantidad de dinero para sobrevivir al mes, no se le debe ocurrir invertir ese dinero. Actualmente, la situación está muy complicada, pero hay algunas opciones para invertir. Asimismo, los bancos proporcionan opciones como los fondos mutuos. Pero si se trata de invertir en un negocio pequeño, es un poco más difícil, porque la economía está muy incierta en este momento y no se sabe si la pandemia ya va a pasar. Por tanto, hay que tener mucho cuidado y pensarlo muy bien en lo que se desee invertir.

¿EN QUÉ BANCO DEBO AHORRAR?

Rothgiesser comenta que si estamos hablando de una familia con ingresos más modestos y más humildes, la decisión sería ahorrar en el banco más cercano, pues las variaciones en las tasas de intereses se notan más cuando se tiene mayor cantidad de dinero. Además, lo que se debe pensar es qué banco da más facilidad o con qué aplicación en el celular se puede hacer mayor número de operaciones.



EL DESPIDO EN TIEMPOS DIFÍCILES

El periodista económico menciona que, si estamos hablando de un padre o madre de familia que ha sido despedido y que es el que mantiene la casa, lo primero y más evidente es empezar a buscar trabajo donde se pueda. Además, afirma que, por suerte, en el Perú tenemos muchas opciones para emprender. Hay algunas organizaciones que prestan dinero para poner un pequeño negocio. Mucho depende, también, de quién eres, qué profesión tienes, cuáles son tus habilidades personales y experiencia laboral.

Trabajar en casa, sería lo ideal. Hay gente que hace traducciones o que enseña por zoom. Es importante tener actividad en redes sociales, a través de contactos, y ver la manera de tener una base de clientes que permitan tener un ingreso interesante.

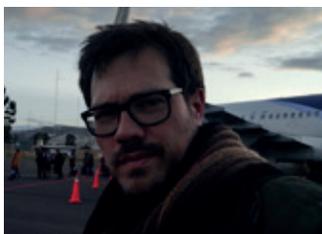
Por tanto, hay que innovar, ser creativos, y analizar qué se le puede ofrecer a las demás familias.

Continúa en la página 28.

DEUDAS EN ÉPOCA DE PANDEMIA

El especialista sostiene que lo que hay que considerar cuando estamos hablando de deudas, bancos o entidades financieras formales es que para ellos no es beneficioso que una persona se embargue. No es rentable que alguien deje de pagar sus deudas. Para el banco, eso es una molestia, porque hay problemas legales. Además, los bancos están brindando muchas facilidades para renegociar las deudas, porque todos comprenden que estamos en una situación difícil. ■

...HAY ALGUNAS COSAS EN LAS QUE SE PUEDE DEJAR DE GASTAR Y, SUMANDO TODAS ELLAS, TERMINAN SIENDO AHORROS GRANDES PARA FIN DE MES QUE PUEDE PERMITIR TENER UN MEJOR MOMENTO DE VIDA EN ESTE TIEMPO DIFÍCIL.



Agradecimiento especial a:

Hans Rothgiesser

Periodista económico

www.mildemonios.pe





El peso y talla DE MI BEBÉ EN SU PRIMER AÑO

El nacimiento de nuestro primer hijo suele llenarnos de mucha alegría e ilusión. Sin embargo, hay que tomar en cuenta que es importante estar pendiente de su salud, sobre todo durante los primeros meses de vida para poder estar seguros de que nuestros bebés se encuentran en su peso ideal y talla adecuada. En este artículo, te contamos más al respecto.

Alvaro Altamirano, director médico del Consultorio Médico Pediátrico y pediatra de Emergencia del Hospital Guillermo Almenara, menciona que, al año de vida, el peso de una niña debe ser nueve kilos y el de un niño de 9, 800 a 10 kilos. Estos valores no necesariamente tienen que aplicarse a rajatabla. Hay una varianza de peso de un kilo o dos, más o menos.

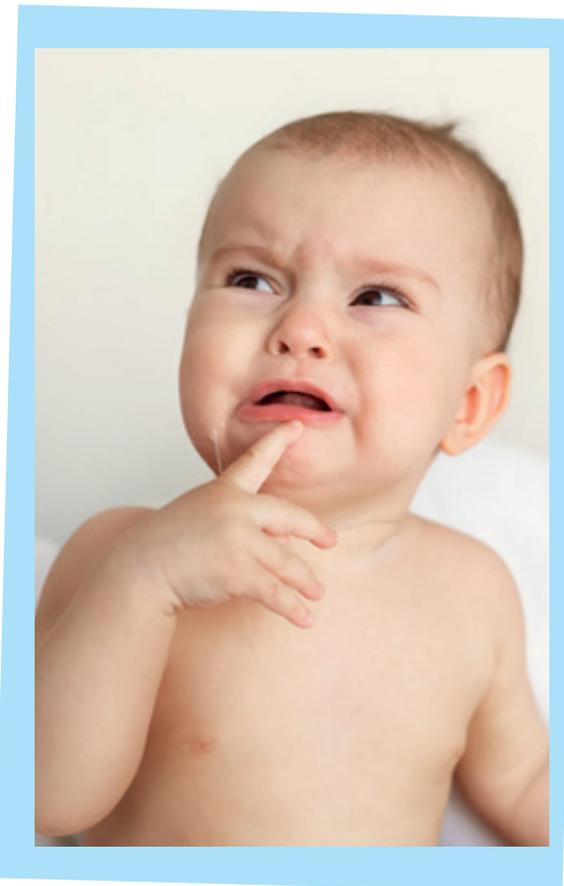
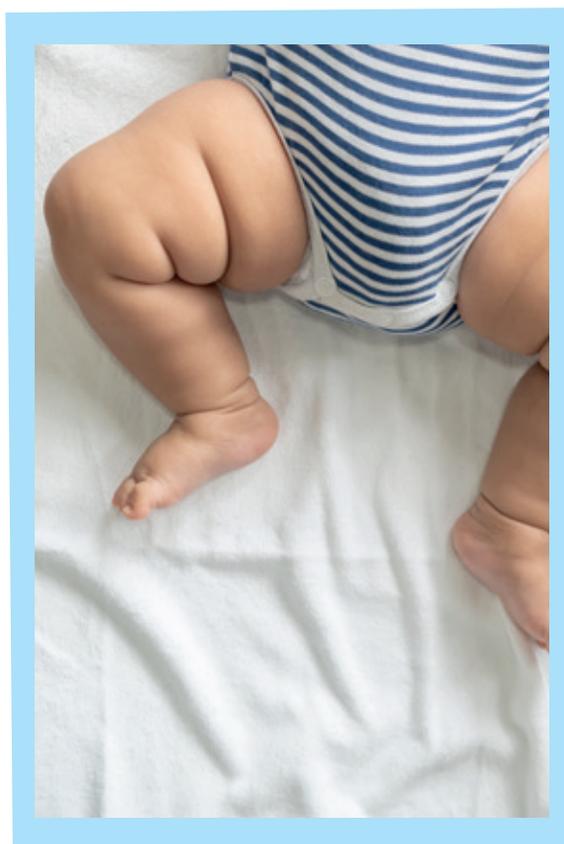


* ¿POR QUÉ CAUSAS UN BEBÉ DE UN AÑO PUEDE PESAR Y MEDIR MENOS O MÁS DE LO DEBIDO?

El especialista sostiene que una de las causas pueden ser problemas congénitos de nacimiento, como infecciones o haber tenido la necesidad de operarse por alguna complicación intestinal que le influya una baja absorción de alimentos.

Asimismo, hay niños que cuando nacen prematuros se les perfora el intestino. A ello se le llama enterocolitis necrotizante.

El pediatra afirma que otra de las causas puede ser la desnutrición, que es un tema de baja de ganancia de peso y de talla. Por otro lado, hay niños que se encuentran en el otro extremo, que tienen muy buen apetito y toman leche en demasía, a tal punto que pueden llegar a la obesidad infantil. Un niño, en estas condiciones, para sentarse a los seis meses, para gatear a los ocho meses y para caminar al año, presenta un problema de sobrepeso. Esta situación, a veces, condiciona a que no haya un desarrollo psicomotor adecuado, porque el exceso de kilos lo imposibilita. Por ejemplo, cabe la posibilidad de que un niño con estas características no va a gatear directamente, sino que necesitará de un andador. Probablemente, el sobrepeso lo hará caer, tropezar, y su coordinación motora fina y gruesa van a estar un poco alteradas.





* ¿QUÉ DEBE HACER UN PADRE O MADRE DE FAMILIA SI SU BEBÉ DE UN AÑO PUEDE PESAR Y MEDIR MENOS O MÁS DE LO DEBIDO?

Altamirano indica que lo ideal es reforzar que el control del niño sea sano. Los primeros doce meses de vida son vitales, porque se puede observar cómo está desarrollándose el niño. A los seis meses, se puede saber cómo será la dieta que se le va a dar.

El doctor recalca que, si al año de vida llega con poco peso, es necesario hacer una evaluación multidisciplinaria con nutrición, pediatría, y, a veces, con endocrinología pediátrica por un tema de déficit de crecimiento. Aún no se puede hablar de talla al año, pero es posible hacer un manejo entre estas especialidades.

Por otro lado, si es un niño que está con sobrepeso u obesidad, de igual manera tenemos que hacerlo evaluar con un pediatra y con una nutricionista para que organice una dieta adecuada, donde no haya tanta caloría. También será necesario recibir la asesoría de un endocrinólogo, porque podría haber una hipercolesterolemia, y una elevación de la glucosa. Ello también se tiene que manejar en forma conjunta.



* ¿QUE COMPLICACIONES PUEDE PRESENTAR UN BEBÉ DE UN AÑO QUE CON BAJO PESO Y CORTA ESTATURA?

El especialista afirma que algunos niños pueden presentar bajo peso o corta estatura, porque tienen anemia o desnutrición leve o moderada. Quizá, al no ganar peso, podemos encontrar diferentes problemas metabólicos, como mala absorción de alimentos en el intestino. Si es prematuro, con mayor razón, hay que seguirle dando la alimentación más adecuada para que logre ganar peso. Por su parte, si es un niño obeso, tenemos que ver que no esté con el colesterol elevado, no tenga la glucosa muy alta, porque a futuro esta memoria metabólica se puede perpetuar hasta su vida adulta. Por ello, es importante una evaluación con nutrición para regular la cantidad de calorías que ingiere al día. Esos temas se aprenden mucho en casa.

LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA



Altamirano menciona que la alimentación, hasta el primer año de vida, durante los primeros seis meses, está basada en lactancia materna exclusiva o mixta. Esto significa el pecho de mamá y fórmulas infantiles. Para el sexto mes se inicia la alimentación complementaria que vendrían a ser las papillas. En este esquema, siempre se recomienda carbohidratos, frutas, verduras y proteínas, ya sea de origen animal y vegetal dentro del contexto de las papillas. Por

tanto, todos los pediatras manejan recetarios de alimentación complementaria, que son una lista de alimentos que progresivamente se van a ir agregando más variedad hasta llegar al año de vida, donde la alimentación es totalmente completa y semejante a la de casa. Es decir, el niño, a partir del año, ya puede ingerir la comida que se cocina en el hogar.

Para una buena nutrición siempre debe haber alimentos energéticos que son los carbohidratos, como arroz, fideo, papa, yuca, camote y pan. Por otro lado, los alimentos que contienen vitaminas son las frutas y verduras. ■



Agradecimiento especial a:

Dr. Álvaro Altamirano

Director médico del Consultorio Médico Pediátrico y pediatra de Emergencia del Hospital Guillermo Almenara.

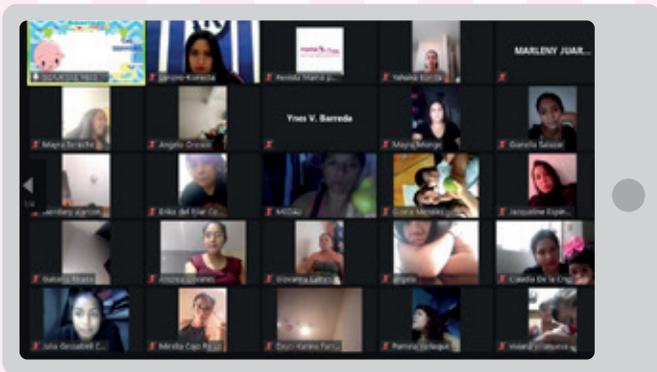
Contacto: 933 208 395



SOCIALES

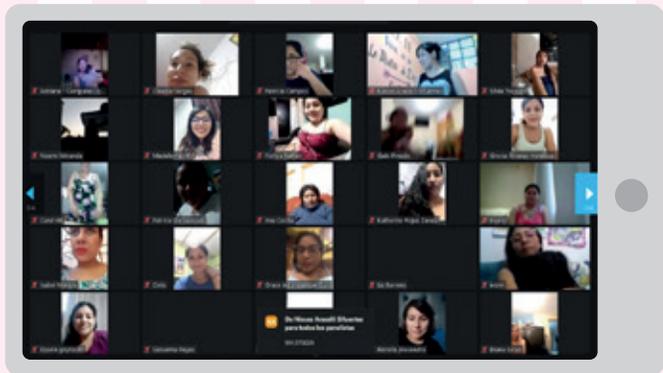


GANADORES
BABY SHOWER
CLÍNICA MONTEFIORI



BABY SHOWER
KONECTA

BABY SHOWER
JESÚS DEL NORTE





Síguenos en Facebook como
Revista Mamá Por Tres



Síguenos en Instagram como
Revista Mamá Por Tres



Encuétranos en
Spotify como
Revista Mamá Por Tres

Y no te pierdas
nuestro **blog semanal**

**crecer
contigo** 



Disponible en
IGTV y Spotify

Sonrisas mágicas

celebra tu **SHOW** de
BABY SHOWER

Estilos de Show:

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

15%
descuento
en decoración

Full Servicios:

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



Baby cumpleaños:

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

¡BÚSCANOS!



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



milagros.y.kimberly@hotmail.com



992001105 - Claro

¿Cómo se desarrolla EL APARATO AUDITIVO DE LOS BEBÉS?



Es fundamental que los padres de familia prestemos atención a la salud de nuestros pequeños desde que nacen para evitar complicaciones a futuro. Debemos estar al pendiente de ellos y asegurarnos de que se encuentren sanos. Como papás, tenemos que estimularlos a que desarrollen sus sentidos progresivamente. En el caso de la audición, es muy importante acompañarlos en el proceso, mientras el aparato auditivo va madurando, y saber cuándo es necesario acudir donde un especialista. Si deseas conocer más en torno a este tema, a continuación te lo contamos.

El otorrinolaringólogo Alonso Miranda Blanco, médico asistente del Hospital Guillermo Almenara, menciona que el desarrollo embriogénico auditivo inicia a partir de la tercera semana de gestación en sus tres estructuras: oído externo, medio e interno. Desde su nacimiento, el niño escucha los sonidos de su entorno y la voz de sus seres próximos, y produce ruidos que entre los seis y diez meses empiezan a tener cierta entonación y ritmo. Sobre los once y doce meses es capaz de repetir sonidos y sílabas, y comprender su significado, como por ejemplo, mamá, papá, nene, caca. Entre los doce y dieciocho meses surgen palabras mal pronunciadas como agua, pan, coche, perro.



¿CUÁNDO SE LE DEBE HACER UNA PRUEBA AUDITIVA A UN BEBÉ?

El especialista sostiene que un recién nacido requiere una evaluación audiológica cuando presenta los siguientes factores de riesgo:

Historia familiar de hipoacusia en niños

Infección congénita viral (sífilis, citomegalovirus, toxoplasmosis, rubeola)

Malformaciones craneofaciales

Peso al nacer menor de 1500 gr

Hiperbilirrubinemia

Ototoxicidad

Meningitis bacteriana

Depresión severa al nacimiento apgar de 0 a 3

Ventilación mecánica 10 días a más

Asimismo, Miranda comenta que también se debe llevar a cabo esta prueba al evidenciar algún retardo en el desarrollo del lenguaje, el cual debe ser mencionado en su control de niño sano para ser derivado al especialista.

* ¿EN QUÉ CONSISTE LA PRUEBA AUDITIVA A UN BEBÉ?

El doctor afirma que el screening auditivo de los neonatos, que cursan con factores de riesgo, está constituido por las otoemisiones acústicas potenciales, evocados auditivos convencionales o de estado estable que permite un conocimiento muy fiable de la situación auditiva del niño, con lo que se puede sentar un diagnóstico y pronóstico con mucha exactitud. La impedanciometría nos permite descartar componentes de transmisión asociados a la hipoacusia que originaría un déficit más importante.



"Conversar con ellos es una buena forma de estimular sus oídos"



* ¿QUÉ DEBE HACER UN PADRE DE FAMILIA SI LA PRUEBA DE AUDICIÓN SEÑALA QUE EL BEBÉ TIENE PROBLEMAS PARA ESCUCHAR?

Miranda indica que la importancia del pediatra es vital, ya que, al ser el primer médico en el manejo del recién nacido, detectará algún factor de riesgo que pueda influenciar en la audición. Si el caso lo amerita, sería prudente derivar al otorrinolaringólogo e iniciar el protocolo de screening auditivo para detectar una patología auditiva asociada.

FORMAS PARA ESTIMULAR LA AUDICIÓN DEL BEBÉ

Escuchando música: Clásica, instrumental, o canciones con ritmos más equilibrados y siempre a un volumen moderado. Entre sus beneficios está la capacidad de crear un estado de tranquilidad y relajación automática en el bebé, siendo este uno de los mejores ejercicios de la estimulación temprana.

Lectura para la estimulación de los sentidos: la voz es importante para estimular el oído y cerebro de tu hijo, modulando la voz y entonando diferentes tonos, sin obviar algún que otro gesto facial.

Conversar: una buena forma de motivar el habla y estimular su oído. Uno de los sonidos más bonitos y dulces para un bebé es el sonido de la voz de su madre, hablarle despacio, usando siempre una pronunciación clara y buena dicción, además de evitar gritos y ruidos fuertes. Estas charlas ayudarán a estimular el sentido del oído del bebé, que poco a poco se familiarizará con las voces, las entonaciones e incluso comience a balbucear para imitar los sonidos. Esto ayudará a que adquiera el lenguaje progresivamente.



Hacer sonidos con acompañamiento visual: Una actividad interesante y que ayudará a entender mejor para qué sirve la estimulación temprana es la de mostrarle objetos y reproducir el sonido que hacen, llamándolos también por su nombre, siempre de una forma clara y repetitiva. Por ejemplo, coger una campana y hacer el “ding dong”, o mostrarle el peluche de un perro y hacer el “guau guau”.

Hacer ruido moderado con algunos instrumentos o juguetes: Aunque es habitual realizar este tipo de actividad, es muy efectivo para estimular el oído del bebé. Coger un sonajero y hacer que suene con ritmos diferentes suele ser suficiente. Pero nunca está de más usar otro tipo de juguetes que les llamen la atención con su sonido: peluches sensoriales, cascabeles, incluso el tono del móvil puede valer siempre y cuando se utilice con un volumen moderado y alejado del bebé. Si el pequeño lo escucha bien, dirigirá la cabecita hacia el sonido inmediatamente. ■



Agradecimiento especial a:

Dr. Alonso Miranda Blanco

Otorrinolaringólogo y médico asistente del Hospital Guillermo Almenara.

Contacto: 996 625 132



Conoce como prevenir anemia EN LOS PEQUEÑOS



En Perú, la anemia afecta al 43,6% de los niños menores de tres años, según el Instituto Nacional de Estadísticas e informática (INEI). Dicha cifra no ha cambiado durante los últimos 5 años, a pesar de los esfuerzos del gobierno por reducirla. Por ello, en este artículo te explicamos cómo podemos prevenir la anemia infantil en los pequeños desde casa.

Fabiola Lizzet Farro Serpa, nutricionista con especialización en nutrición clínica, egresada de la maestría en Ciencias de los Alimentos y directora en Nutriexpress - Breaks Saludables, comenta que el hierro es importante y debe introducirse de forma temprana con alimentos de origen animal, tales como las vísceras o carnes rojas.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS CONSUMAN HIERRO?

Farro agrega que el hierro es un mineral que utiliza nuestro organismo para producir glóbulos rojos, que se encargan de transportar oxígeno a través de la sangre. La deficiencia de hierro o también llamada “anemia”, puede afectar en el desarrollo cognitivo del niño o en el futuro rendimiento escolar. Además, puede presentar síntomas como debilidad, cansancio, irritabilidad y falta de apetito causando pérdida de peso.

¿EN QUÉ ALIMENTOS ENCONTRAMOS HIERRO?

Las mejores fuentes de hierro son las de origen animal, clasificadas como “Hierro hem”, los cuales son de mayor absorción como:

Vísceras: hígado de pollo, hígado de res, corazón de pollo, corazón de res, bazo, sangrecita, pulmón y riñón. ✓

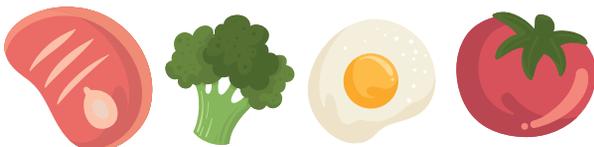
Carnes rojas. ✓

Pescados oscuros y mariscos. ✓

Tenemos otras fuentes de hierro de menor absorción clasificadas como “Hierro no hem”, y son:

Legumbres: lentejitas, garbanzos, frijoles o arveja partida. ✓

Vegetales de color verde oscuro: brócoli, espárragos, espinaca y berros. ✓



¿CÓMO INTRODUCIR EL HIERRO SI ESTOY UTILIZANDO EL MÉTODO BABY LEAD WEANING?

La nutricionista señala que, a partir de los 6 meses de edad, los requerimientos de hierro se ven aumentados y no se logran cubrir solo con la lactancia materna; por ello, para prevenir la deficiencia de este mineral, debemos introducir de forma temprana alimentos ricos en hierro de origen animal como: vísceras, carnes rojas y pescados oscuros, a partir de los 6 meses de edad.

¿CÓMO APLICAR BLW CON NUESTROS HIJOS PARA GARANTIZAR UN BUEN APORTE DE HIERRO?

La especialista enfatiza que se deben ofrecer a los bebés desde el inicio de su alimentación, a las mejores fuentes de hierro como hígado, pescados oscuros o carnes rojas en trozos grandes para que logren llevarse a la boca la porción necesaria.

De igual manera, ofrecer en trozos grandes el brócoli o espárragos bien sancochados para que su textura sea más fácil de masticar. Estos alimentos deben acompañarse siempre de carnes para mejorar su absorción.

También, el consumo de alimentos ricos en hierro debe estar presente por lo menos dos veces al día como en el almuerzo y cena. Además, evitar mezclar estas comidas con alimentos ricos en calcio, tales como los lácteos, ya que dificulta su absorción. ■

RECOMENDACIONES

Debemos tomar en cuenta que, para un mejor aprovechamiento del hierro en el organismo del bebé, se deben incluir alimentos ricos en vitamina C, como el tomate y brócoli; frutas, papaya, kiwi, melón y; cítricos, naranja, mandarina, toronja, piña o fresas después del primer año.



Es importante que se evite el consumo de bebidas que dificulten la absorción y aprovechamiento del hierro como infusiones, agua de hierbas, té, café y gaseosas. Finalmente, se tiene que mantener una alimentación balanceada además del hierro, todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo del bebé o niño, así garantizamos su crecimiento.



Agradecimiento especial a:

Fabiola Farro Serpa

Nutricionista con especialización en nutrición clínica y egresada de la maestría en Ciencias de los Alimentos.

Contacto: 992398029



¿Cómo podemos diferenciar al COVID-19, resfriado, gripe y VRS en los niños?



Sabemos que el coronavirus ha venido para quedarse, pero no podemos olvidarnos que también existen otras infecciones respiratorias que pueden afectar a los más pequeños de casa. Una de ellas es el VRS. En esta nota te contaremos cómo puedes diferenciarlas.

Álvaro Altamirano, director médico del Consultorio Médico Pediátrico y pediatra de Emergencia del Hospital Guillermo Almenara, comenta que es complicado diferenciar al COVID-19,

resfriado, gripe y virus sincitial respiratorio causa bronquiolitis (VRS) en los niños.

¿CÓMO DIFERENCIAR AL COVID-19, RESFRIADO, GRIPE Y VRS EN LOS NIÑOS?

El especialista añade que los tres virus son infecciones virales respiratorias que incuban en la parte alta, como la nariz y garganta. Además, la fiebre es uno de los síntomas más frecuentes entre estas tres enfermedades.

Por otro lado, en el tema del resfriado con el coronavirus es muy semejante cuando hay una rinorrea, congestión, dolor de garganta, estornudos y tos.

En el caso del virus sincitial respiratorio (VSR), puede predominar por hacer sibilantes o espasmos bronquiales y el niño puede necesitar nebulización, ya que produce una inflamación muy severa en los bronquios y hay pequeños que pueden llegar a fallecer, porque tienen un problema en las vías respiratorias bajas. Todos se comportan inicialmente igual.

OTROS SÍNTOMAS

Altamirano nos menciona otros síntomas que pueden presentar los menores:

- ✓ Rinorrea
- ✓ Congestión nasal
- ✓ Malestar general
- ✓ Baja del apetito
- ✓ Aumento de saliva

ALGUNAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN

El pediatra señala que las medidas de prevención para los virus respiratorios son las mismas que estamos empleando, tales como:

- ✓ Lavado de manos durante 20 segundos.
- ✓ Si vas a estornudar, cúbrete con el antebrazo.
- ✓ Evita tocar superficies y objetos.
- ✓ No tocarse la nariz.
- ✓ Los niños deben estar en ambientes ventilados.

HABLAMOS MÁS DEL VRS

El VSR es una enfermedad que afecta a los niños de dos años. Además, puede producir problemas bronquiales respiratorios los cuales desencadenan espasmos bronquiales sibilantes. Su verdadero nombre es bronquiolitis y se da en la inflamación del bronquio y necesita oxígeno, nebulización, hospitalización y entubación.

ALGUNAS RECOMENDACIONES

El doctor nos deja algunos consejos que debemos seguir para que los pequeños no se enfermen:

- Para evitarlo es importante vacunarlos contra la influenza.
- Evitar espacios cerrados y sin suficiente ventilación.
- Evitar contacto con personas que el niño no conozca.
- Se deben lavar correctamente las manos. ■



¿Cómo queda

la vagina

después del parto?



Uno de los mayores temores de las mujeres embarazadas con respecto a su cuerpo es cómo quedará la vagina después del parto, ya que sufren algunas alteraciones después de dar a luz. Las gestantes tienen miedo respecto al tamaño, sensibilidad o que tan distinta será. Por eso, en esta nota te contaremos cómo queda la vagina después de un parto natural.

Raúl Chumpitaz Jordán, médico gineco-obstetra del Hospital FAP, Clínica Maison de Santé de Surco, Centro Médico Ricardo Palma en Chorrillos y director médico del Centro Especializado Femsalud, nos comenta que muchas mujeres se preocupan por el tamaño de la vagina después del parto, pero no hay de qué preocuparse ya que para que regrese a su normalidad deben tonificar y fortalecer el piso pélvico.

¿CÓMO QUEDA LA VAGINA EN EL POSTPARTO?

El Dr. Chumpitaz nos explica que la vagina presenta varios cambios después del parto, entre ellos:

Tamaño: Queda distendida, hinchada y con algunos hematomas, las cuales van desapareciendo en los próximos días hasta recuperar su tonicidad.

Color: En el embarazo por efecto hormonal se oscurece posterior al parto retorna a su color original.

Desgarros y episiotomía: Mientras que los desgarros y la episiotomía (corte del periné para ampliar la salida vaginal), puede que quede dolor en la zona donde se realiza la sutura correspondiente, la cual posteriormente retorna a la normalidad.

Sequedad: Aparece por las hormonas del puerperio.

¿QUÉ HACER PARA QUE LA VAGINA VUELVA LA NORMALIDAD?

El especialista señala que la manera más efectiva para que la vagina regrese a su normalidad, es tonificar y fortalecer el piso pélvico. “esto se puede realizar con ejercicios de Kegel antes y después del parto”, agrega.

¿QUÉ PREOCUPA A LAS MADRES PRIMERIZAS?

- El tiempo que demora en cicatrizar los desgarros y episiorrafia (sutura vaginal).
- Si la vagina queda igual después de haber tenido un parto vaginal.
- En cuánto tiempo puede volver a hacer ejercicios.
- Si tiene problemas de incontinencia urinaria o prolapso vaginal después del parto vaginal.
- En cuanto tiempo retomará su actividad sexual.



¿CUÁNDO VUELVE A LA NORMALIDAD LA VAGINA?

Chumpitaz resalta que en un parto vaginal lo normal es entre 6 a 8 semanas, pero esto puede tardar y dependerá de las complicaciones que haya tenido durante el alumbramiento. “existen casos que se demoran un poco más, entre 3 a 6 meses”, acotó.

RECOMENDACIONES

El experto sugiere que sigamos las siguientes indicaciones para que no tengamos futuras complicaciones:

El aseo de la vagina se debe hacer con agua y jabón neutro, en la mañana y en la noche.

No hacer baños de asiento.

Evitar el uso de tampones vaginales.

No forzar las relaciones sexuales.

No dejar húmeda la zona de episiorrafia.

Agradecimiento especial a:

Dr. Raúl Chumpitaz

Director médico de Femsalud y gineco-obstetra en el Hospital FAP y la Clínica Maison de Santé.

Facebook: Centro Especializado Femsalud

Web: www.femsaludperu.com

Obesidad Infantil

¿Cómo evaluarla a un año de la pandemia?



Los casos de obesidad infantil se han duplicado durante el estado de emergencia dado por el COVID-19, señaló EsSalud. Esto se debe al cierre de las escuelas y al confinamiento en sus hogares, a ello se le suma la alimentación y malos hábitos que han impactado negativamente en su rutina.

Álvaro Altamirano, director médico del Consultorio Médico Pediátrico y pediatra de Emergencia del Hospital Guillermo Almenara comenta que, la obesidad infantil en tiempos de pandemia se da porque los niños están confinamiento, salen pocas veces de la casa y se han acostumbrado a estar en su domicilio.

¿CÓMO SABER SI MI HIJO TIENE OBESIDAD INFANTIL?

El pediatra señala que actualmente la mayoría de los niños son digitales y tienen acceso a internet o la televisión. Por lo que, están sentados todo el día y de ahí se reposan. Luego, comen y se van a dormir y, al día siguiente repiten la misma rutina. Se puede observar a un niño sedentario.

Además, comenta que hay un poco de ansiedad en ellos y consentimiento en los padres que a veces los premian con chocolate o alguna golosina. Tenemos a un niño que está comiendo. “El desorden alimentario y el sedentarismo están presente en ellos”, acota.

¿CUÁNDO PREOCUPARNOS?

Altamirano, agrade que sería indicado que los padres lleven a sus hijos a pesarlos cada mes para ver si hay un incremento de peso constante todos los meses.

¿CÓMO EVALUAS ESTA SITUACIÓN A UN AÑO DE LA PANDEMIA?

“Es esta coyuntura que se está dando, estamos evitando salir con los niños. En realidad, un niño debe salir, correr, jugar y distraerse, pero no lo hace”, agrega. En algunos adultos puede estar dándose esta tendencia; mientras que, en los niños la situación se asemeja.

CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL

El Dr. señala que el aumento de peso de forma exagerada puede traer elevación del colesterol,

lípidos, elevación de la glucosa; ello puede traer dolores articulares por el sobrepeso que está cargando el niño, dolores de espalda, cuello, entre otros.

También, se puede perpetuar un mal régimen alimenticio, es decir, que el niño come lo que desee, conduciendo al bullying y la disminución de la autoestima.

RECOMENDACIONES

El especialista aconseja que se debe hacer una o dos visitas al pediatra anuales, para ver y analizar el control del niño, en donde se les mide, pesa, examina y determina si hay obesidad. En el caso que se sospeche, se procede a hacerles exámenes de laboratorio como un perfil lipídico, glucosa basal, descartes de problemas de tiroides.

Asimismo, puede traer problemas como estreñimiento crónico, ya que a los pequeños les encanta las harinas como galletas, queque, tortas, pan, fideos y eso da lugar al estreñimiento. Por eso, se les recomienda a los padres darles frutas, verduras, cereales integrales, entre otros.

También, los padres deben tener un menú programado cada 15 días y ver cómo está la parte de la comida en sí, evitar las bebidas azucaradas como los jugos en caja, preparar una ensalada de frutas, tomar un yogurt o jugos de frutas natural.

Mientras que, en la tarde se tiene que supervisar lo que están comiendo cuando no hacen sus quehaceres del colegio. Darles una rutina de ejercicios, ya que esto va a permitir un mejor sueño y una mejor rutina al día siguiente.



Agradecimiento especial a:

Dr. Álvaro Altamirano

Director médico del Consultorio Médico Pediátrico y pediatra de Emergencia del Hospital Guillermo Almenara.

Contacto: 933 208 395



Consejos para mantener *la relación de pareja*



Los padres sabemos que tener un bebé cambia la vida de pareja, no solo porque se dividen las responsabilidades sino por compartir la misma rutina. Pero, ¿qué podemos hacer para seguir manteniendo la relación después de tener hijos? En esta nota te contamos más.

Jessica Kuwae, psicóloga infantil y directora del centro Crianza Danza, señala que cuando la pareja empieza la etapa de ser padres, es casi una obviedad mencionar que todo cambia: las rutinas, las prioridades e incluso hasta la forma de hacer algunas cosas.

¿CÓMO SE PUEDE MANTENER LA RELACIÓN DE PAREJA DESPUÉS DE TENER HIJOS?

La psicóloga comenta que, cuando hay un bebé pequeño en casa, todo gira en torno a él y el rol que prevalece es el de ser padres. Pero, a medida que se van adaptando y acomodando la situación familiar, es conveniente y saludable que la pareja tenga un espacio para ser pareja, seguramente organizando los horarios y satisfaciendo la demanda de los hijos, pero buscando momentos para la conexión.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA COMUNICACIÓN EN DUPLA?

Kuwae recalca que la comunicación es esencial. Comunicarse no sólo es decir lo que hay que hacer o preguntar qué decisión tomarán ante alguna situación, comunicarse es expresar lo que piensan, sienten o lo que desean.

¿DISCREPAR ES PELEAR?

Las parejas pueden discrepar, manifestar las distintas formas de pensar y de hacer las cosas. Pero discutir es intercambiar pareceres, no es pelear.





RECOMENDACIONES



- ♥ La especialista nos brinda ocho consejos para mantener una buena relación después de tener hijos:
- ♥ Cada pareja es un mundo particular, se relacionan a su manera y es saludable que sea así.
- ♥ Agradecer la buena intención si hay un consejo o pauta de alguien cercano, pero tomarlo con cautela. Nadie puede conocerlos más que ellos mismos.
- ♥ Priorizar y organizarse según sus deseos: buscar tiempo para disfrutar juntos.
- ♥ Tomar en cuenta que ser padres no significa que dejaron de ser pareja.
- ♥ No buscar cumplir con modelos o moldes que tienen que hacer todo el tiempo.
- ♥ Encontrar un tiempo para disfrutar como pareja no los hace “quitar tiempo para los hijos”.
- ♥ Sentirse bien como esposos, los hace nutrirse de amor para dar.
- ♥ No es que siempre se puede equilibrar todo, va a depender mucho de la etapa en la que se encuentren como familia.

Existen ♥ otras formas

Tal vez es fácil leer o escuchar eso de “lo importante es comunicarse y llegar a acuerdos” y se preguntan cómo hacerlo. Pues, no hay una sola forma, pueden encontrar algunas alternativas, sugerencias o estrategias, podrían ir probando y encontrando su propia forma. Además, deben observar si pueden manejarlo o si es necesario buscar un especialista.



Agradecimiento especial a:

Jessica Kuwae

Psicoterapeuta infantil
y directora del Centro
Crianza Danza

Contacto:

www.crianzadanza.com

Facebook: CrianzaDanza
Espacio de Bienestar
SocioEmocional

Instagram:

@crianzadanzaperu



Mis pequeños amigos



Máximo



Luhana



Thiago



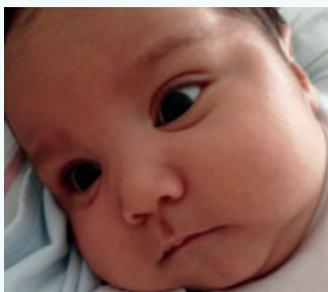
Isabella Marcela



Alessia



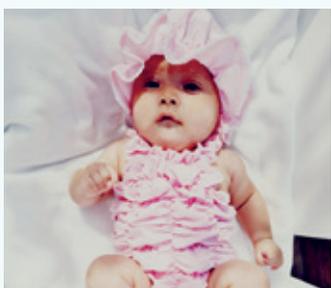
Fernando



Massimo



Semiramis



Viviana



Maximiliano



Emiliano



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 abril 2020.

FECHA DE DISTRIBUCIÓN:

Mayo 2020.

Entérate de todos nuestros eventos a través de nuestro fanpage

