

# mama por Tres

Maternidad, bebés sanos y felices

## ¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA AL ELEGIR DÓNDE DAR A LUZ?

Además del precio o la ubicación del centro, es necesario tener en cuenta otras variables a la hora de elegir dónde daremos a luz. **Pág. 35**



Embarazo

### HABLEMOS DEL PARTO NATURAL

¿Por qué es necesario fomentarlo y qué ventajas tiene? **Pág. 13**

Bebés

### CUIDANDO EL CORDÓN UMBILICAL

Esta parte delicada requiere de atenciones especiales para prevenir infecciones. **Pág.39**

Maternidad

### LA LICENCIA POR MATERNIDAD

Conoce más sobre tus derechos como mamá y los que tiene papá. **Pág. 55**

Salud

### PROTEGE A TU BEBÉ DEL SOL

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



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



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



# CONOCE AL MEJOR

aliado para tu piel



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

## Aceite Bio Oil para el cuidado de la piel



ATENÚA ESTRÍAS,  
MANCHAS Y CICATRICES.

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

### Modo de uso

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

### Ingredientes

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

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

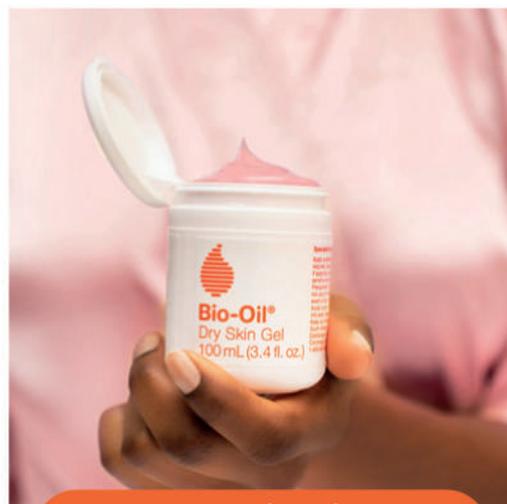
## Composición Exclusiva

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

### Modo de uso

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

## Gel Bio Oil para piel seca



HIDRATACIÓN MÁXIMA  
PARA PIELES MUY SECAS

# Maddre<sup>®</sup> POLVO

*Dale lo mejor de ti*

Maddre<sup>®</sup> POLVO es una fórmula nutricional especialmente diseñada para ayudar a cubrir los requerimientos nutricionales de la mujer.



Para las etapas de:

**Pregestación  
Gestación  
Lactancia**

Rinde hasta  
**20 días\***

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

Mezclar

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

en:



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

**3er Trimestre y En Lactancia**

Mezclar

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

en:

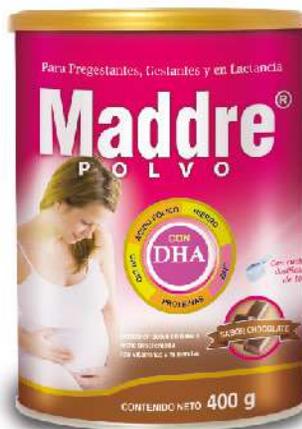


1 vaso (200 mL)  
de leche, avena,  
jugo o yogurt.  
... Y LISTO!!!

¿Ya probaste  
el sabor Chocolate?



Vainilla



Chocolate



Maddre Polvo



Maddreoficial

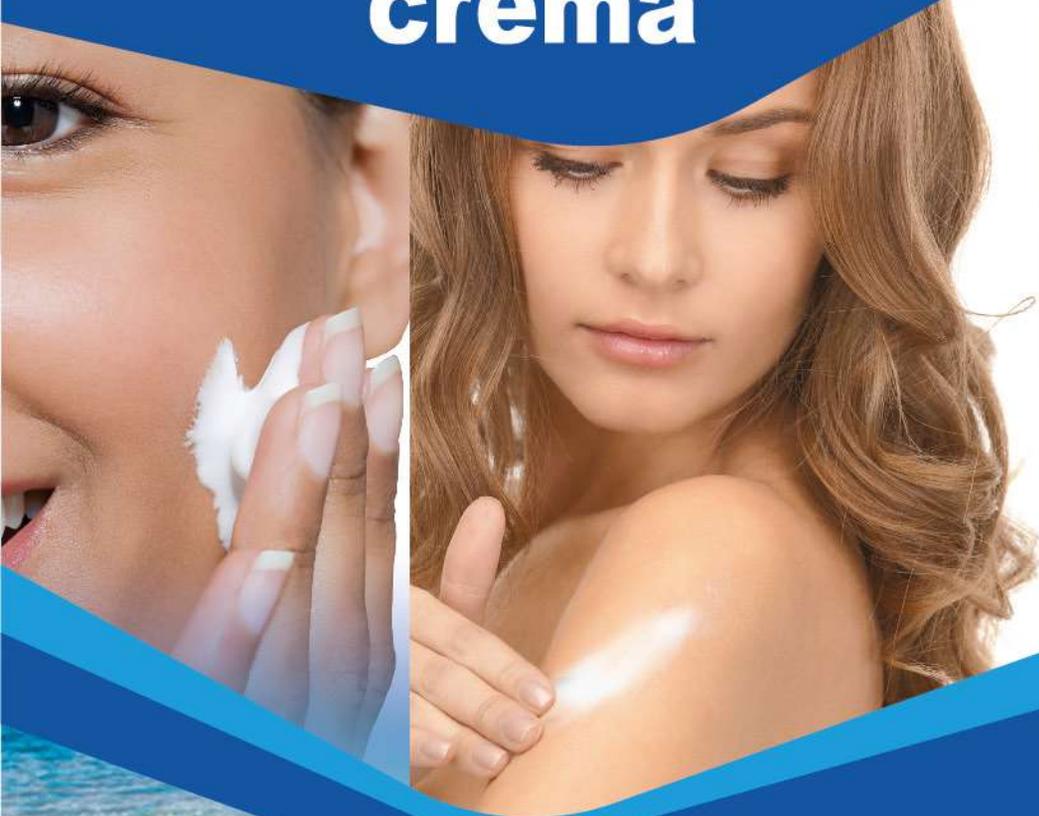
R.S.: P2992314N NAHRSA - R.S.: P2993414N NAHRSA

Para mayor información, dirigirse al departamento médico:

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

Hersil

# Mucovit<sup>®</sup> crema



## Para el cuidado de tu piel

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



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



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



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

**No usar como bloqueador solar**

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



**Presentaciones en 30g y 60g**

 **Mucovit**

 **Hersil**

Lansinoh®

# Efectiva

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

f lansinohperu

@ lansinohperu



**BB**  
**TO GO**

f @ bb.togo



#BuenasMarcas  
MejoresPrecios

[www.BBTOGO.pe](http://www.BBTOGO.pe)

**pigeon**

**Bio-Oil®**

**BURT'S BEES®**  
TRUE TO NATURE®

**ma**  
melhor e mais barato

Lansinoh®

**Deimel**  
Quality Health Products

**mOmma**

**OMRON**

# Cuidamos la piel de tu bebé



La única línea  
para baño  
hecha con

**100%**  
algodón  
sin poliéster



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

# Expo Bebé 2022

## SEPARA TU STAND!

Lima



EXPO Bebé 2022

**¡Separa tu stand!**  
en 6 Cuotas mensuales

**15<sup>ava</sup> Edición**

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



**4<sup>ta</sup> Edición**

EXPO Bebé 2022

**Reserva tu stand**

29, 30 de Abril y 1 de Mayo | Centro de Convenciones Cerro Juli

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

Arequipa

Dr. Zaidman

# Especialistas en el cuidado de bebés



f Dr. Zaidman Perú

Instagram Dr Zaidman

www.drzaidman.com.pe



BABY SHAMPOO DEL DR. Zaidman® ORIGINAL / MIS PRIMEROS DIAS / MANZANILLA: N.S.O.: NSOC14191-08PE / NSOC12903-08PE / NSOC09100-07PE. BABY TALCO DR. Zaidman®: Advertencia: Mantener alejado de los ojos, nariz y boca del niño. N.S.O.: NSOC09024-07PE. BABY ACEITE DR. Zaidman®: N.S.O.: NSOC09023-02PE. BABY COLONIA DR. Zaidman® / MIS PRIMEROS DIAS: N.S.O.: NSOC09088-07PE / NSOC09770-03PE. BABY COLONIA CITRICA DEL DR. Zaidman®: Precauciones: Mantener el producto fuera del alcance de los niños. Conservar en un lugar fresco, seco y protegido de la luz solar directa. N.S.O.: NSOC14583-13PE. JABON LIQUIDO DEL DR. Zaidman® MANZANILLA / GLICERINA: Precaución: Todo jabón es un irritante de la mucosa ocular, por ello evite el contacto con los ojos. N.S.O.: NSOC28048-16PE / NSOC01062-09PE. JABON DEL DR. Zaidman® / AVENA / GLICERINA: Advertencia: Evite el contacto con los ojos, ya que todo jabón podría causar irritación. N.S.O.: NSOC10673-04PE / NSOC10960-05PE / NSOC10365-04PE. BABY PANITOS HUMEDOS DR. Zaidman®: Advertencias: Puede causar irritación ocular, en caso de contacto con los ojos, enjuagar con abundante agua. Si se produce una reacción alérgica, suspender el uso inmediatamente. N.S.O.: NSOC35561-18PE. Loción Repelente de Insectos del Dr. Zaidman®. Condiciones de uso: Aplíquese sobre la piel evitando el contacto con la boca y ojos. Manténgase alejado del alcance de los niños. N.S.O. NSOC06694-06PE. SOLUCION DE BUROW - Solución Tópica: R.S.: GN-0010 Advertencias: En caso de resecaamiento de la piel suspender el uso. Manténgase alejado de los niños. Medifarma S.A. Jr. Ecuador 787. Lima - Perú. Telf.: 332-6200.

## Productos Premium para Mamá y su Bebé



monchitos  
a c c e s o r i o s

Accesorios  
Cojines  
Porta bebés  
bolsos y más!

monchitos.com.pe

f Instagram @monchitosaccesorios

WhatsApp 012561169



# DOLORAL<sup>®</sup>

Suspensión - Gotas

ANTIINFLAMATORIO

ANALGÉSICO

ANTIPIRÉTICO

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

Agradable  
sabor a Fresa



100 mg / 5 mL



40 mg / mL

**Precauciones:** Pacientes sensibles a algún antiinflamatorio no esteroideo (AINEs). Embarazo: no se recomienda el uso de los AINEs en la segunda mitad del embarazo debido a posibles efectos en el feto. Pediatría: estudios apropiados, no han demostrado problemas pediátricos específicos que limiten su uso en niños mayores de 6 meses.  
**Advertencias:** Antecedentes de rinitis alérgica, urticaria o erupción cutánea inducida por ácidoacetilsalicílico u otros AINEs. Puede exacerbar la anemia o los cuadros de asma. R.S.: EN-02007 - R.S.: EN-01666.

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

 **Hersil**

# Editorial



Estimadas lectoras y lectores,

Es un placer volver a encontrarnos. Para esta nueva edición de la Revista Mamá Por Tres les traemos una serie de artículos que sabemos que serán de mucha ayuda para tomar mejores decisiones en el camino de la maternidad y la paternidad.

En este número, hablaremos sobre la importancia de fomentar el parto natural, y, en línea con ello, mencionaremos algunos puntos a tener en cuenta a la hora de elegir el centro de salud para llevar nuestro embarazo y alumbramiento. Por otro lado, también les traemos un artículo sobre la contaminación virtual debido a la sobreinformación y *fake news* que existen sobre el embarazo y cómo evitarla.

Esperamos, como siempre, que estas líneas sean de mucha ayuda en esta etapa tan importante para ustedes como madres y padres y, por supuesto, para la vida de sus hijos.

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

# ÍNDICE

<b>OPINIÓN</b> La importancia del parto natural	<b>13</b>
<b>NUTRICIÓN</b> Cómo cocinar las verduras	<b>15</b>
<b>SALUD</b> ¿Qué protector solar usar para cuidar a los niños?	<b>18</b>
<b>BEBÉS</b> Cuidados en la época del puerperio	<b>22</b>
<b>EMBARAZO</b> Cómo prevenir estrías en el embarazo	<b>24</b>
<b>SALUD</b> Lo que no sabías del Molnupiravir	<b>28</b>
<b>MATERNIDAD</b> Tips para padres exitosos	<b>29</b>
<b>MATERNIDAD</b> Mallas especiales para bañar a tu bebé	<b>33</b>
<b>SALUD</b> Qué tener en cuenta para elegir dónde dar a luz	<b>35</b>
<b>EMBARAZO</b> Los cuidados del cordón umbilical	<b>39</b>
<b>MATERNIDAD</b> Emprender durante la maternidad	<b>41</b>
<b>NUTRICIÓN</b> Cuál es el peso adecuado durante el embarazo	<b>44</b>
<b>BEBÉS</b> Los olores y sabores estimulan los sentidos	<b>48</b>
<b>MATERNIDAD</b> Mortalidad materna en los últimos años	<b>50</b>
<b>PSICOLOGÍA</b> Contaminación virtual en la maternidad	<b>52</b>
<b>MATERNIDAD</b> Licencia por maternidad	<b>55</b>

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

## **Directora**

Fanny Ikeda

## **Diseño y diagramación**

Cristina Monterrey

Luciel Bejarano

## **Redacción**

Angie Anticono

Rayza Cubas

## **Colaboración y agradecimiento**

Jennifer Berrospi

Erika Mora

Paola Arrús

Alvaro Altamirano

Socorro Sanchez

Jorge Calderón

Mauricio Casaperalta

Milagros Paz

Erika Machero

Paul Carhuallanqui

Regina da Fieno

Lizzet Cangalaya

## **Distribución gratuita**

**Impreso en:** Industria Gráfica  
Isagraph en agosto 2021.

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.



# La importancia del parto natural



El embarazo es una etapa crucial y muy especial para gran parte de las mujeres, ya que en su vientre llevan a su futuro hijo. Por ello, no solo es importante tomar los cuidados necesarios durante este proceso, sino también es fundamental estar preparada para lo que viene después: el parto y su etapa posterior. Si deseas saber más en torno este tema, en este artículo te lo contamos.

La obstetra **Jennifer Berrospi Torres** comenta que el parto vaginal es un proceso natural. El cuerpo de la mujer está preparado hormonal y mecánicamente para poder llevarlo a cabo aún sin intervención médica. El parto por vía vaginal es el proceso fisiológico de dar a luz a un bebé.

Asimismo, sostiene que en el parto normal existe menos riesgo para la madre. Pierde la mitad de sangre que en un parto por cesárea y las posibilidades de infección uterina son menores. Además, la madre se siente más libre para actuar. Puede decidir, ayudar a su hijo a nacer. Es protagonista, con un papel determinante en el nacimiento de su hijo.

## ¿Cómo una mujer puede saber que va a dar parto normal?

La especialista menciona que se considera normal a aquel parto que tiene lugar entre las 37 semanas y 42 semanas de gestación. Casi todas las mujeres darán a luz entre estas semanas. Para que se dé un parto normal deben ocurrir estos tres escenarios:

- \* **El motor (contracciones del útero):** las contracciones deben darse cada 3 minutos. A más contracciones, mayor dilatación.
- \* **El feto (objeto pasivo):** El bebé debe estar en posición cefálica o de cabeza y con un peso no mayor a 3.500 kg.



\* **El canal (óseo y blando, pelvis y vagina respectivamente):** La pelvis debe ser una pelvis ideal (ginecoide) para que el bebé salga.

### ¿En qué casos se debe dar un parto por cesárea?

Berrospi considera que la cesárea es una opción más segura para la madre y el bebé si:

- \* El bebé está de costado o atravesado
- \* La placenta está cubriendo la cerviz
- \* El ritmo cardiaco del bebé no es normal
- \* El parto vaginal pudiera ser arriesgado para uno de los dos.

### ¿Qué inconvenientes puede tener un parto por cesárea?

- \* Existen riesgos de infección y daño a otros órganos.
- \* La recuperación post parto es dolorosa y mucho más lenta.
- \* No se estimulan los sentidos del bebé durante el parto.
- \* No se genera la hormona oxitocina y la adaptación a la lactancia puede ser más costosa.
- \* La mujer camina con dificultad los primeros días después de salir del hospital.
- \* No es recomendable tener más de tres partos por cesárea.
- \* Es necesario esperar al menos dos años para volver a embarazarse después de la cesárea.
- \* Existe riesgo de ruptura uterina si la mujer tiene un parto vaginal después de haber dado a luz por cesárea.

### ¿Cuáles son los cuidados que se deben tener después de un parto?

La obstetra comenta que al cuerpo le costó varios meses prepararse para dar a luz, y

también necesitará un tiempo para recuperarse. Si le han practicado una cesárea, la recuperación será todavía más lenta, porque una operación requiere más tiempo de curación. Si no lo tenía previsto, es posible que este cambio también le active cuestiones emocionales.

Además, señala que en los partos por cesárea, el dolor alcanza su mayor intensidad durante los primeros días que siguen a la operación y luego debe ir disminuyendo de forma gradual. El médico le indicará qué precauciones debe adoptar después de la operación y le dará instrucciones sobre cómo bañarse y cuándo podrá empezar a hacer ejercicios suaves a fin de acelerar el proceso de recuperación y evitar el estreñimiento.

## Recomendaciones

Beba de ocho a diez vasos de agua al día.

Tome vitaminas (hierro).

Es normal tener pérdidas vaginales, que con el tiempo se hacen más escasas.

Evite las escaleras y levantar peso hasta que su médico le dé el visto bueno.

No se bañe ni nade hasta que su médico le dé el visto bueno.

Si la herida de la cesárea se le pone roja o se le hincha, llame al médico.

No tener relaciones sexuales durante 42 días post parto.

Usar método anticonceptivo. Si hay fiebre o sangrado abundante con mal olor, acudir al hospital.



Agradecimiento especial a:

**Jennifer Berrospi**

Obstetra - COP 35359

**Consultas:**

**945 806 108 / 983 581 752**

Berrospihealth@gmail.com



# Cómo cocinar

# LAS VERDURAS



**H**oy en día, la mayoría de madres son conscientes de lo importante que es la alimentación de sus hijos y cómo ésta influye en su desarrollo y en su vida en general. Conocedoras de esta importancia saben lo beneficioso que es el consumo de vegetales, no solo por su aporte vitamínico y de fibra, sino porque constituye parte de un buen hábito alimenticio que llevará a nuestros hijos a ser adultos saludables.

### ¿Es suficiente comer vegetales? ¿La manera como los cocinamos influye o altera sus beneficios?

Durante mucho tiempo la sopa con vegetales y alguna carne hervida durante horas (para que suelte la sustancia) fue el primer alimento que recibían los bebés al iniciar con la alimentación complementaria.

### ¿Es esa sopa realmente nutritiva? ¿Estamos ofreciéndoles a los bebés los nutrientes necesarios? ¿Qué pasa con las vitaminas y la fibra de los vegetales luego de tantas horas de cocción? ¿Es recomendable brindar a nuestros bebés todos esos vegetales juntos con los sabores mezclados para así entrenar su paladar y crear hábitos de alimentación saludables para su futuro?

La sopa no solo es insuficiente en aporte calórico para ser alimento de un bebé (aporta la mitad de calorías que un puré, independientemente de todo el amor con el que lo hayan preparado o los ingredientes que hayan utilizado) sino que, además, el hecho de sumergir los vegetales en agua y llevarlos a ebullición por tiempo prolongado destruye por completo la fibra hidrosoluble y pierde vitaminas y nutrientes.

### ¿Por qué es importante la fibra?

La fibra juega un papel trascendental en la regulación de la micro flora intestinal. Dentro del intestino tenemos bacterias que nos ayudan a digerir los alimentos y a mejorar su absorción, previenen el estreñimiento y el



## FAJA POST PARTO Y CESÁREA

- Ajuste suave (Genera soporte y movimiento libre)
- No suda ( No contiene Látex)
- Forro interno de algodón al 100%

+51 954 785 358

killla\_fajas

@dkillaperu

<https://dkilla.com.pe>

cáncer, y mantienen un equilibrio evitando que otras bacterias que sí podrían hacernos daño crezcan y causen enfermedades. Si no ingerimos cantidades adecuadas de fibra este equilibrio se ve alterado y por más que le demos los alimentos adecuados a nuestros hijos su absorción no será la mejor.

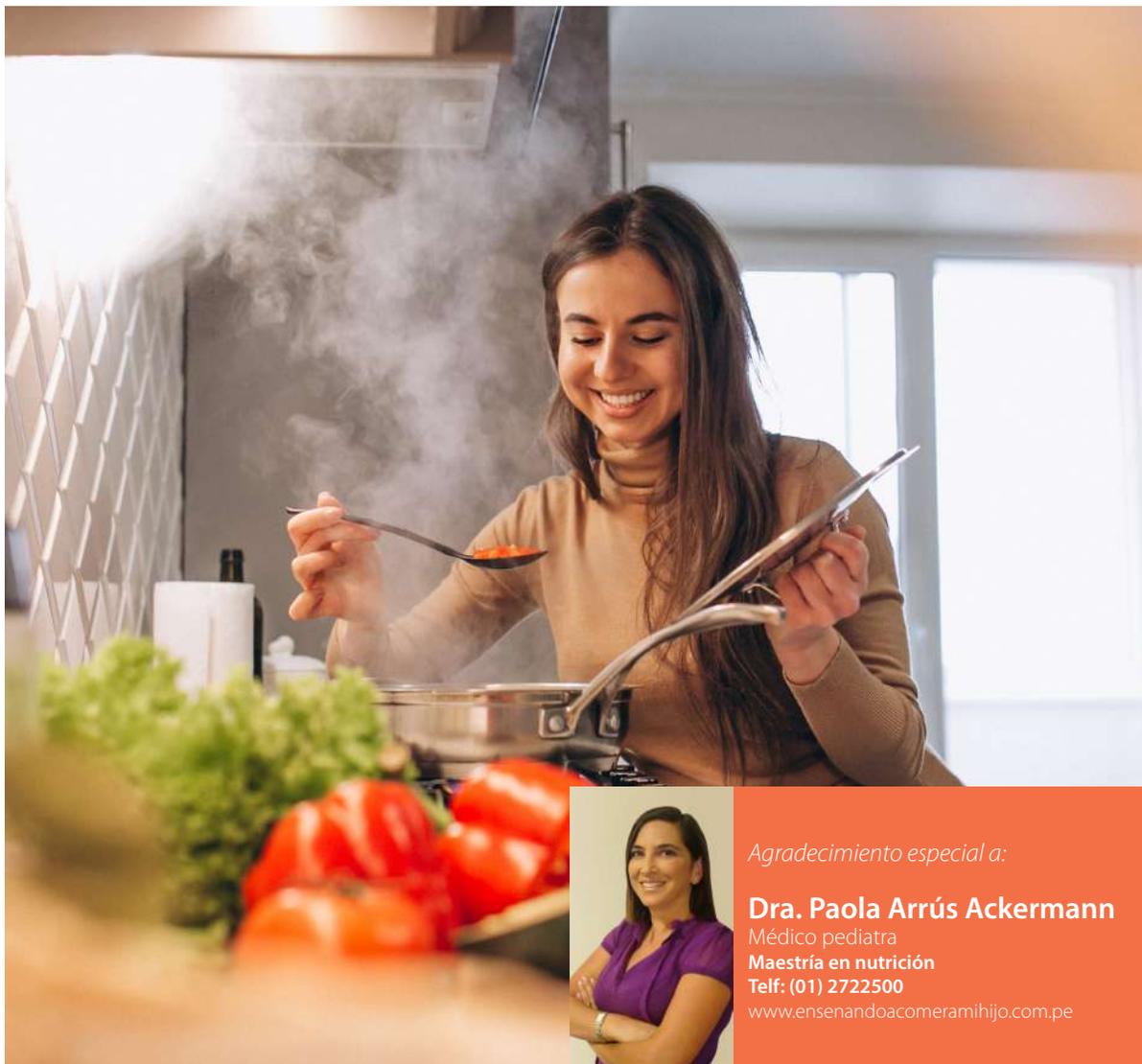


## Datos importantes sobre la cocción

Cocinar los alimentos en agua también puede cambiar su forma, color y olor, y convertir alimentos vistosos y agradables, como el brócoli o los espárragos, en alimentos de mal aspecto, color amarillento y olor desagradable. Eso, sin tener en cuenta qué recuerdos queremos que tenga nuestro hijo sobre los alimentos, sobre todo en la primera etapa, en la cual los alimentos que le ofrecemos, más que una función nutricional (se la da principalmente la leche) tienen una función de aprendizaje para relacionarlo y crear vínculos agradables con el proceso de alimentación.

Tal vez sea más sencillo darles una sopa con todo junto, pero ¿le estamos ofreciendo las calorías, nutrientes y sabores que nuestro hijo necesita? ¿Cómo hacer para evitar todas estas pérdidas en la cocción de los alimentos?

La cocción al vapor es la forma más segura, nutritiva y agradable de ofrecer los alimentos a nuestros hijos. Durante este proceso los vegetales no están en contacto con el agua, por lo cual no hay pérdida de vitaminas o de fibra hidrosolubles. Además, los alimentos conservan su color, olor y sabor originales, permitiéndonos entrenar el paladar del niño para que reconozca y acepte la comida en la forma más natural posible, creando así hábitos saludables que duren toda la vida.



*Agradecimiento especial a:*

**Dra. Paola Arrús Ackermann**

Médico pediatra  
Maestría en nutrición  
Telf: (01) 2722500

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



# ¿QUÉ PROTECTOR SOLAR ELEGIR para cuidar la piel de los niños



Es muy importante proteger la piel de nuestros hijos de los rayos ultravioletas durante todo el año. Pero, ¿sabemos qué bloqueador debemos elegir? En este artículo te dejamos algunos tips para optar por el correcto.

**A**lvaro Altamirano, director médico del Consultorio Médico Pediátrico y pediatra de Emergencia del Hospital Guillermo Almenara, explica que la edad apta para el uso del bloqueador y la exposición al sol debe ser a partir de los seis meses. Sin embargo, otros especialistas recomiendan a partir del primer año, pero sin exposición directa al sol.

### Elige el mejor bloqueador ideal para tu pequeño

Se debe tener en cuenta los siguientes puntos:

1. **No debe irritar la piel del niño**
2. **El SPF debe ser de 50 a más**
3. **Debe ser muy resistente al agua**
4. **Proteger contra los rayos ultravioletas B y A**

### ¿Cuánto debe durar la protección del bloqueador?

Altamirano señala que es un punto importante para los padres y encontraremos dos tipos, los cuales son:

**Water resistant (resistente al agua):** Soporta inmersiones en agua de 40 minutos y continúa teniendo el mismo grado de protección (SPF).

**Waterproof (prueba de agua):** soporta inmersiones en agua de 80 minutos y continúa teniendo el mismo grado de protección (SPF).

\*Para niños es mejor el *waterproof*, ya que suelen salir y entrar a cada rato del agua; además, que están más de 2 horas en ella.



## Tipos de Radiación Ultravioleta

### UV "A":

Envejece la piel, daña el ADN de las células y causa daño a largo plazo, tales como las arrugas. Además, están relacionados en un bajo porcentaje con el cáncer de piel.

### UV "B":

Son más potentes que la anterior, dañan directamente el ADN de la piel, causan quemaduras de sol y es el responsable de la mayoría de cánceres de piel.

### UV "C":

No penetran la atmósfera ni están en luz solar. Además, no causan cáncer a la piel.

## Recomendaciones para los papitos:

El doctor aconseja que debemos tener en cuenta las horas de mayor radiación solar (12:00 a 04:00 de la tarde).

Además, el bloqueador debe aplicarse de 15 a 30 minutos antes de la exposición al sol. También, hay que tener en cuenta, que siempre luego de bañarse ya sea en el mar o piscina, se debe volver a aplicar bloqueador y mantener al pequeño bajo sombra, ya que la piel de los niños absorbe muchas más radiaciones en comparación a la de los adultos.





**ES IMPORTANTE  
CUIDAR LA PIEL DE UN  
NIÑO PUES PUEDEN  
OCURRIR QUEMADURAS,  
MANCHAS,  
INFECCIONES, ETC.**



Agradecimiento especial a:

**Dr. Álvaro  
Altamirano**

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

**Contacto:** 933 208 395



**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**

# CUIDADOS IMPORTANTES EN LA ETAPA DEL PUERPERIO



Inmediatamente después de la salida del bebé y la placenta, la madre entra a una etapa que se denomina PUERPERIO o simplemente POST PARTO, que dura un periodo de 6 semanas o 42 días, periodo de recuperación que requiere de cuidados importantes.



**1.** Masajes uterinos en el primer y segundo día después del parto. Estos se dan por debajo del ombligo para contribuir a la contractibilidad del útero evitando hemorragias.

**2.** Deambulación segura, siempre con acompañamiento (parto natural a las 6 horas, cesárea al primer día) siempre en coordinación con el médico u obstetra, algunas condiciones requieren de mayor reposo

**3.** Alimentación balanceada, con ingesta de nutrientes que aseguren la recomposición de tejidos.

**4.** Acudir a la clínica si las secreciones vaginales (llamadas loquios) son de mal olor, presencia de fiebre, hemorragia vaginal, pérdida del conocimiento.

**5.** Se recomienda que la madre esté acompañada para que pueda recibir confort y apoyo en los cuidados del bebé.

**6.** Estar en alerta ante la presencia de tristeza, tendencia al llanto, ansiedad, porque pueden ser señales de depresión post parto

**7.** Amamantar y permanecer con el bebé día y noche. Ello contribuirá a la buena producción de leche, tener al bebé abrigado y lleno de afecto.

**8.** Se debe de postergar las relaciones sexuales y planear un método de anticoncepción, importante que el elegido no tenga estrógenos pues cortan o disminuye la producción de leche.

**9.** Baño diario con apoyo y con mucha precaución pues podría presentarse mareos propios de la adaptación de esta etapa.

**10.** La zona de la episiorrafia o sutura del periné no requiere retiro de puntos ni la colocación de sustancias o medicamentos. Con el baño diario con agua y jabón basta. Esto mismo aplica a la zona de la sutura de la cesárea (en este caso, al alta preguntar si requiere retiro de puntos). Es importante ir al médico si se observa enrojecimiento, secreciones o sangrado por la zona de sutura de la cesárea.

Esta etapa es de gran adaptación a esta bella profesión de ser mamá. Disfrútala y adáptate al cambio. Recuerda siempre acudir a tu control post parto.



**OBSTETRA SOCORRO SANCHEZ CADILLO**  
**DIRECTORA DE ESCUELA PARA EMBARAZADAS**  
[www.escuelaparaembarazadas.com](http://www.escuelaparaembarazadas.com)



# ESTRÍAS EN EL EMBARAZO

CONOCE CÓMO PODEMOS  
PREVENIRLAS



**J**ennifer Berrospi Torres, obstetra especialista en promoción de salud sexual y reproductiva; además, directora de Berrospi Health, nos explica que las estrías sí se pueden reducir y prevenir. Este es un síntoma bastante común en el embarazo y puede ser abordado a través de la alimentación, hidratación, consumo de fibra y actividad física.

### ¿Cómo prevenir estrías en el embarazo?

#### Procura tener la piel hidratada

Tomar agua constantemente durante el día, así como ingerir una mayor cantidad de alimentos ricos en vitaminas y nutrientes.

#### Cuida tu peso

El aumento de peso es inevitable durante el embarazo; sin embargo, es necesario tener en mente un balance para evitar llegar a un exceso. Aumentar más de 15 kilogramos implica un estiramiento excesivo de la piel, que ocasionará el rompimiento de las fibras y, por ende, la aparición de estrías severas.

#### Come sano

La alimentación, además de repercutir en el peso, también influye en la aparición de las estrías.

#### Utiliza cremas y/o aceites especiales para las estrías

El aceite y las cremas ayudan a prevenir las estrías en la piel. Hay que aplicarlos durante la mañana y noche, dando un masaje en la zona afectada hasta su completa absorción.

### ¿Cómo se forman las estrías?

Las estrías se producen cuando las fibras elásticas de la dermis se rompen al estirarse, dejando una cicatriz en forma de líneas sinuosas de color blanquecino o amoratadas. Normalmente, suelen aparecer en el abdomen y los pechos, aunque también es frecuente encontrarlas en las nalgas, muslos y caderas.

### ¿Solo a las embarazadas les salen estrías?

La experta señala que no, las causas de estas son principalmente el aumento o disminución de peso, por lo que es posible que las estrías se presenten en diversos casos y no solamente en una mujer embarazada.

También, se debe al aumento de la producción de estrógenos en la pubertad o el embarazo, así como por enfermedades que afecten la producción de colágeno o simplemente por herencia genética que se refleje en el tipo de piel.

### ¿Qué alimentos debemos consumir para prevenirlas?

Hay alimentos que ayudan a prevenir su aparición, tales como los productos lácteos, zanahorias y duraznos, ya que contienen vitamina A.

Además, es recomendable comer aceites vegetales, cereales y verduras, debido a que tienen vitamina E. Mientras que los cítricos, papas, lechuga y el tomate contienen magnesio, el cual mejora la producción de colágeno, de tal manera que la piel tenga una mayor resistencia.

## ¡IMPORTANTE!

- **ROJAS:** COMO SU PROPIO NOMBRE INDICA SE DISTINGUEN POR SU TONO ENROJECIDO EN LA PIEL Y SU RELIEVE TAMBIÉN LAS SUELE DELATAR.
- **BLANCAS:** PUEDEN LLEGAR A SER PELIGROSAS ESTE TIPO DE ESTRÍAS, YA QUE SI NO DESAPARECEN POST PARTO PUEDEN LLEGAR A SER PERMANENTES EN EL CUERPO. SON TÍPICAS DEL ÚLTIMO TRAMO DE EMBARAZO, EN EL MOMENTO QUE LA PIEL VA VOLVIENDO A SU ESTADO NATURAL.



## Recomendaciones:

A continuación, te vamos a comentar algunos consejos para prevenir las estrías.

### Hidratación de la piel

Uso de cremas hidratantes o antiestrías varias veces al día, especialmente, al salir de la ducha. También, está muy recomendado el uso de aceite de almendras, rico en ácidos grasos y vitamina E, para tratar las estrías.

Las cremas y los aceites ayudan a devolver la elasticidad de la piel y regenerarla.

### Beber mucha agua

Mantener la correcta hidratación del cuerpo, ayuda a favorecer la elasticidad de la dermis.

### Exfoliar la piel

Ayuda a la renovación celular y a mejorar la producción de colágeno. Es preferible hacerlo muy suavemente y utilizar productos naturales.

### Ejercicio físico moderado

Estar en forma ayuda a tonificar la piel y mantenerla más elástica.

### Masajes circulares

Al aplicar las cremas o aceites en las zonas más vulnerables, como los pechos y la tripa, para estimular la circulación.

### Cuidar la alimentación

Llevar una dieta equilibrada rica en vitaminas A, C y E para favorecer la producción de colágeno.

### Evitar la exposición al sol

La piel se sensibiliza y se reseca rápidamente al estar expuestos al sol. Es importante utilizar cremas solares con factor de protección elevado y cubrir la piel la mayor parte del tiempo posible.



**RECUERDA:**  
**LAS**  
**ESTRÍAS NO**  
**DEFINEN TU**  
**BELLEZA**



Agradecimiento especial a:

**Jennifer Berrospi**

Obstetra - COP 35359

**Consultas:**

**945 806 108 / 983 581 752**

Berrospihealth@gmail.com

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

**crianza  
anza**

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

**CRECIENDO  
EN MOVIMIENTO**

 [informes@crianzadanza.com](mailto:informes@crianzadanza.com)

 **2701 800**

 **986068303**

**Ps. Jesica Kuwae**

 [www.crianzadanza.com](http://www.crianzadanza.com)

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

## **DATO IMPORTANTE**

Otro factor a tener en cuenta es la naturaleza propia y el tipo de piel, así como la predisposición genética de cada persona. Las pieles secas y claras son más propensas a las estrías, ya que la dermis se fisura con mayor facilidad si se encuentra poco hidratada.

Las zonas donde se presentan las estrías son el pecho, el vientre, los muslos y las caderas.



# TODO LO QUE NO SABÍAS DEL MOLNUPIRAVIR

El Dr. Jorge R. Calderón Cornejo, Ginecólogo-Obstetra del Hospital Edgardo Rebagliati Martins, nos cuenta más sobre este nuevo medicamento, que ya está probado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

## ¿Es efectivo para combatir la COVID-19?

El especialista comenta que según estudios indican que el Molnupiravir, antiviral de amplio espectro, puede disminuir hasta en un 50 por ciento el riesgo de ser hospitalizado o el de morir en cuidados intensivos cuando este se toma dentro de los 5 días de iniciada la enfermedad para casos leves y moderados siendo el tratamiento por vía oral.

## Las gestantes no pueden consumir este medicamento

Durante los estudios no fueron incluidas mujeres gestantes, por tanto se desconoce los efectos y como consecuencia no se recomienda su uso en esas condiciones.

## Malformaciones genéticas

El Dr. añade que en la primera fase de los estudios (con animales de laboratorio) si se encontraron malformaciones en las crías. De hecho, son teratogénicos.

## A tener en cuenta...

Si la van a usar (no gestantes) y tienen vida sexual se recomienda usar método anticonceptivo tanto hombres como mujeres, pues podría alterar la genética en la producción de óvulos y espermatozoides y generar alguna alteración genética en los bebés.

## Recomendaciones para las mamitas

El experto comenta que las mamitas y sus familias se les aconseja continuar con las medidas sanitarias de distanciamiento, uso de mascarilla, evitar espacios cerrados y con mucho público, además, lavado de manos, alimentación saludable, tomar mucho líquido y seguir las indicaciones de su médica tratante.

Asimismo, para las que no están vacunadas pueden recibir la primera dosis de vacuna a partir de la semana 12.



Agradecimiento especial a:

**Dr Jorge R. Calderón Cornejo**

CMP 16875 RNE 7487

**DNI 10790589**

**Consultas:** 3431187

jorgecalderon1804@yahoo.com



# TIPS PARA PADRES EXITOSOS

**E**l ser padres a menudo parece ser una tarea abrumadora, haciéndonos acudir en busca del consejo de algún especialista que nos lleve a conocer las reglas adecuadas para ser buenos padres. Sin embargo, algo más valioso que un consejo es saber utilizar nuestra propia experiencia en la crianza de nuestros hijos. Todos tenemos una información inconsciente acerca de la situación de nuestros hijos, pero casi nunca la utilizamos para lograr esa tarea, lo cual se debe a que a veces nos remitimos al pasado para encontrar y repetir el modelo de crianza que nosotros tuvimos.

Si esa experiencia es positiva, lo que hacemos es aplicarla también a nuestros hijos, pero si no ha sido así no queremos repetirla ni mucho menos volver a recordarla. Lo curioso es que muchos padres sienten que al repetir estas formas de crianza están cometiendo un error pero al no tener un modelo adecuado en sus mentes no saben cómo corregir ni mucho menos como estimular a sus hijos.



### ¿Cuál es la solución?

La Programación Neurolingüística (PNL) es la solución. LA PNL es una técnica que nos permite desarrollar la excelencia a través de presunciones que podemos aplicarlas en nuestra vida diaria. La PNL establece que todos tenemos en nuestra mente diferentes tipos de programas, o sea actitudes y estrategias, para diferentes acciones; por ejemplo: estamos programados para cocinar, estudiar, hablar por teléfono, etc.; y estos programas se llegan a reforzar por nuestro lenguaje común.

Muchas de estas programaciones son inconscientes, no nos damos cuenta en ellas y las incluimos en la crianza de nuestros hijos. Algunos tendrán buenas programaciones y otros tendrán malas programaciones; por ejemplo: una madre cariñosa, un padre atento, un padre castigador, una madre impaciente. Es común escuchar muchas veces que los padres mencionan que sus hijos, cuando se portan mal o hacen una conducta inadecuada, mencionan frases como “me vas a volver loca, porque no eres como fulanito, estoy harta de ti, siempre te portas mal”. Lo que no se han dado cuenta esas personas es que ese lenguaje va a crear en estos niños estas conductas y que los estamos programando para seguir portándose de esa manera.



## CUATRO PASOS PARA LOGRAR SER PADRES EXITOSOS:





### Paciencia y tolerancia

Una virtud de ser padres positivos es que se tiene que desarrollar la paciencia. La desesperación y la intolerancia demuestran falta de autocontrol emocional, que es una persona impulsiva y eso lo va demostrar constantemente con sus hijos; recuerde: padres pacientes, hijos tolerantes. Muchas personas tienen dificultad con la paciencia porque tienen una creencia equivocada, creen que paciencia es ser pasivo; es un error. La paciencia significa que puedo controlar mis emociones y no desesperarme por ninguna situación.



### Mostrar amor: a través del afecto y las caricias

La mayoría de los padres desean tener una conexión profunda con sus hijos y algunos lo logran. Podemos demostrarle amor a nuestros hijos a través de las caricias y el afecto, no solamente a un nivel no-verbal sino también verbal, brindarles caricias verbales positivas, como: “te amo, te quiero, qué bien lo has hecho”, son demostraciones muy profundas que lo harán sentirse bien.

Los buenos  
padres hacen  
3 cosas:  
proporcionan,  
nutren y guían.



## Ser conscientes de las intenciones positivas de sus hijos

Este es un punto fundamental; si nosotros queremos corregir a nuestros hijos, debemos de tener en cuenta lo siguiente: no resalte las malas acciones, resalte las mejores acciones y que tras de toda acción hay una intención positiva. Por ejemplo: si se sube a la silla, pregúntele para qué lo está haciendo; si está peleando con otro niño, pregúntele por qué está peleando. Descubrirá que tiene algo que manifestar y que esa conducta tiene una intención positiva, no es la mejor, claro está, pero es la que quiere manifestar.

## Desarrolle la autovaloración

Es importante saber hablar sobre las conductas de nuestros hijos, para facilitarles el buen comportamiento y sentirse bien en relación a ellos mismos. Lamentablemente, la forma en que a menudo los padres hablan de sus hijos le dificulta más al niño conseguir portarse bien, seguramente usted ha escuchado a un padre decir cosas como: "Johnny, ojala no fueras tan desconsiderado, o no sé cómo llegaste a ser tan hiperactivo". Si le hablamos así a nuestros hijos, estamos actuando como si ser desconsiderado o hiperactivo fueran rasgos de personalidad permanentes. Estamos hablando como si esto fuera lo que nuestro hijo es. Esto es un error muy común en los padres y no refuerzan una verdadera autoestima.

Siguiendo estos cuatro principios básicos lograremos ser padres positivos y lograr mejor nuestra tarea como padres; la idea fundamental es que usted pueda ser consciente de cómo está criando a sus hijos, cómo mejorar y ser mejores padres.



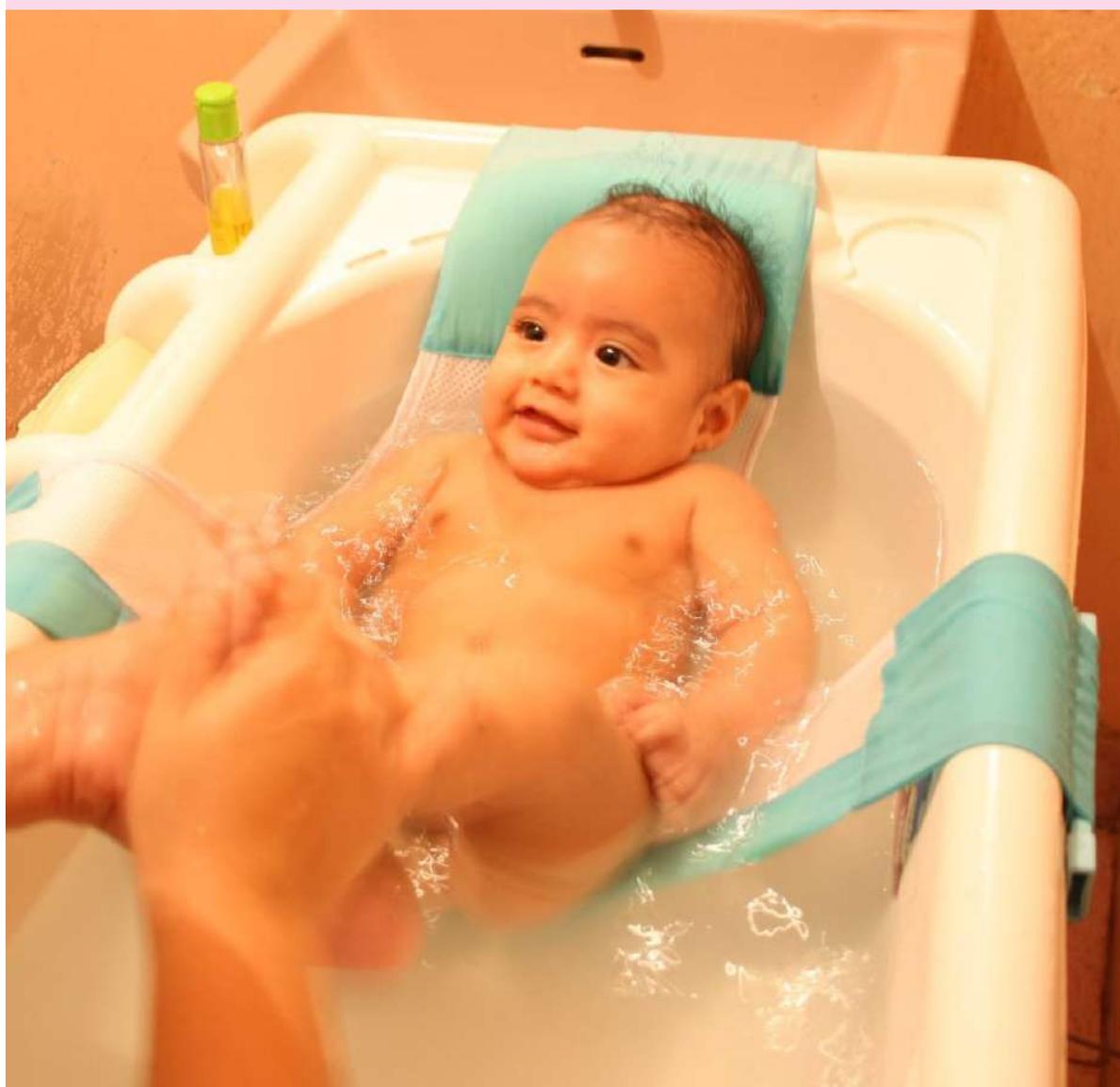
*Agradecimiento especial a:*

### **Mauricio Casaperalta**

Psicólogo - Psicoterapeuta infantil profesional asociado a Sonrisas & Sonrisitas  
Egresado de la UIGV  
Especialización en terapia gestáltica  
Master en Programación Neurolingüística



# *¡Al agua, patos!*



**A** debe ser una experiencia relajante ya que favorece el sueño del bebé. Y si es el primer contacto de tu bebé con el agua debes ser

cautelosa y darle confianza. Hay que tener un poco de tacto en este sentido e ir mojándolo poco a poco para que no se asuste.

### ¿Pero sabías que durante el baño puedes hacer algo más que asearlo?

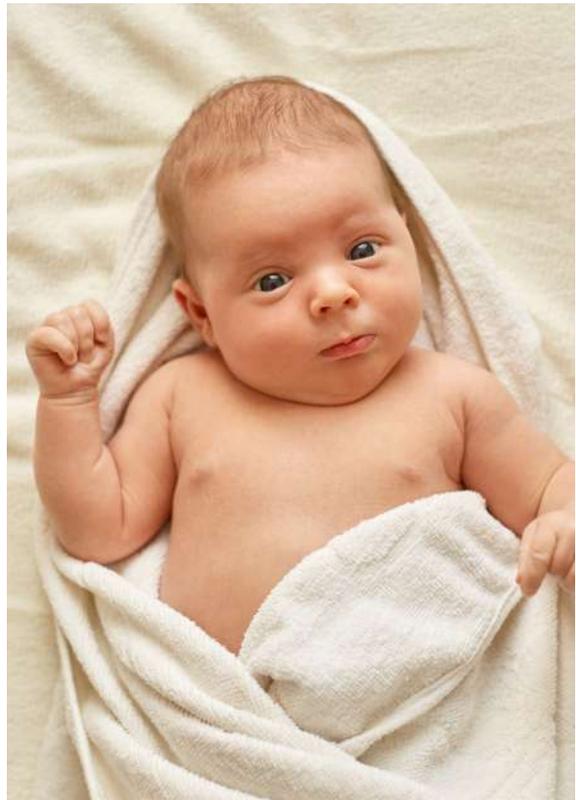
Te preguntarás qué más puedes hacer en un momento en el que tienes las manos muy ocupadas y la atención puesta en que no se te resbale; sin embargo, existen algunos accesorios que te permitirán realizar esta tarea y tener las manos libres, para aprovechar ese momento donde los estudios han comprobado que le brinda mayor satisfacción al bebé y obtienes mejores resultados.

**Los llamados hidro masajes** son una experiencia relajante y gratificante para el bebé, ya que al igual que los adultos que durante el día nos cargamos de algunas actividades que nos producen estrés. El bebé también se carga de estrés debido a lo que percibe de su entorno. Por eso, es recomendable realizar esta terapia antes de acostarlo, así lo ayudarás a conciliar mejor el sueño.

Otra de las ventajas de este accesorio es que permite tener las manos libres, y esto brinda **la seguridad necesaria a la hora de bañar al bebé.** Desde siempre ha existido miedo a la hora del baño de nuestros hijos, por temor a que se resbalen o a perder el control, y eso ha generado que el bañarlos se vuelva todo un acontecimiento. Por eso, muchas veces se ha estado más atento o atenta a que se resbale, en lugar de disfrutar del momento. Por eso, hoy en día hay muchos productos en el mercado que están pensados en dejar atrás la tensión y el miedo, como bañeras antideslizantes. Solo queda dejar atrás las preocupaciones y disfrutar de todo lo que podemos hacer durante el baño del bebé.

Uno de los productos pioneros y único en su diseño en nuestro país es **la malla de seguridad Wawita** que simula una hamaca de baño y es totalmente aséptica al poder lavarse después de cada uso. Wawita ha pensado en todo ya que **la malla es de algodón y de esa manera se evita el contacto** con otra fibra que pueda producirle algún tipo de alergia a su delicada piel. Para completar la efectividad del accesorio los ganchos se adaptan a cualquier bañera que tenga borde y se puede regular enrollando y desenrollando de acuerdo a la necesidad.

De esta manera las madres ahora contamos con un producto que se preocupa por educar y brindarnos el apoyo que es invaluable a la hora de darle lo mejor a nuestros hijos.



**ESCANEA ESTE CÓDIGO QR Y DESCARGA PARA CONOCER UN POCO MÁS SOBRE WAWITA.**



# QUÉ TENER EN CUENTA PARA ELEGIR DÓNDE DARÉ A LUZ



¡¡¡Felicitaciones!!! Estás embarazada y estás pasando por una etapa maravillosa. Dentro de ti se está gestando tu bebé y debes saber la responsabilidad que implica ello.

Para que tu embarazo se mantenga saludable, te recomiendo gozar esta etapa al máximo, mantener una alimentación sana, realizar una rutina de ejercicios adecuados, llevar un control prenatal y buscar un curso de psicoprofilaxis obstétrica.

**E**l control prenatal es fundamental para hacer un seguimiento del embarazo y poder detectar algún problema a tiempo. El parto es un proceso natural, fisiológico, emocional e instintivo. Es, sin duda, el acontecimiento de nuestras vidas; y es, por intermedio de un parto, que vamos a traer al mundo a nuestro bebé. Por ser un momento tan importante, es trascendental que estés preparada para vivirlo.

Es probable que escojas el lugar por la cercanía de casa o porque es el lugar donde se atiende usualmente tu familia; te recomiendo que esto no sea lo que te haga decidir, sino ir más allá y realizarte estas 12 preguntas antes de escoger el lugar y profesional adecuado.

### 1. ¿Puedo conocer los ambientes del establecimiento antes de mi internamiento?

Una genial idea es poder visitar antes el lugar donde vivirás tu experiencia del nacimiento de tu bebé. Pueden solicitar una visita, sobre todo a la zona de dilatación y sala de partos. Y, así, aprovechar esa oportunidad para hacer estas preguntas infaltables.

### 2. ¿De qué forma puedo yo contribuir a tener un parto seguro y saludable?

Lo ideal es reconocer que tú eres protagonista en toda esta experiencia. Con esta pregunta podrás ver si el lugar escogido y tu profesional de la salud serán respetuosos de tus opiniones. El hecho de involucrarte y tener un diálogo activo de temas de tu parto te ayudará a tener más conexión y se lograrán mejores resultados. Al saber que tienen un enfoque personalizado, que tus necesidades y las de tu bebé son únicas y al conversar activamente sobre tus opiniones, reconocerás si son valoradas.

**panolini**

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



DE VENTA EN:

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

Televentas Perufarma: 711-7007



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

### 3. ¿Cuáles son las intervenciones que se realizan de forma rutinaria?

Existen muchas prácticas que no son necesarias y que la evidencia científica dice que, por el contrario, podrían ser perjudiciales y que deben practicarse cuando sea estrictamente necesario. Por ejemplo, la cesárea; monitorización fetal electrónica continua; anestesia epidural; episiotomía (corte quirúrgico del área entre la vagina y el ano, llamada "periné", con el fin de hacer mayor la abertura vaginal); inducción del parto; restricción para la mujer de comer y beber libremente; restringir movimientos; pujo dirigido, y separación de la madre y el bebé. Estas intervenciones pueden hacer tu parto más difícil. Elige un lugar para parir en el que la tasa de intervenciones sea baja.

**DAR A LUZ DEBE SER UNO DE TUS MÁS GRANDES LOGROS, NO UNO DE TUS MÁS GRANDES MIEDOS.**

#### 4. ¿Qué porcentaje de los partos realizados son cesáreas?

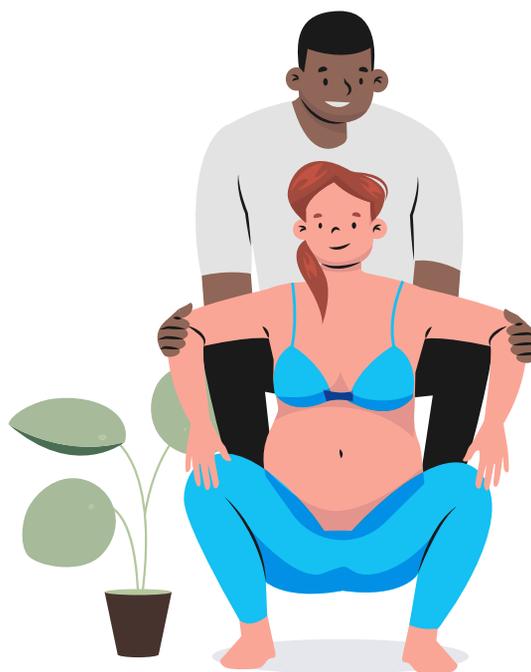
Este dato es muy importante. De esto, podemos deducir en qué riesgo estamos de una operación. Según la OMS, entre un 10 a 15% de los partos atendidos podrían ser una cesárea; sin embargo, vemos que en la realidad este porcentaje está invertido en muchos centros hospitalarios de nuestro país, realizando cada vez más cesáreas innecesarias.

#### 5. ¿Puedo estar acompañada de mi pareja o de quien yo decida?

Es tu derecho escoger a una persona que te acompañe en todo el proceso desde el ingreso, durante la dilatación, el expulsivo y, posteriormente, en toda la estadía. El acompañamiento en estos momentos puede ser la diferencia para una experiencia positiva. De no ser posible esto, te aconsejo negociarlo explicando la necesidad vital de sentirte acompañada; te dará más confianza, reducirá el estrés y el apoyo físico mitigará el dolor.

#### 6. ¿Qué es una inducción y con qué frecuencia las realizan?

La inducción es una intervención con el fin de adelantar el parto, administrando oxitocina artificial para provocar las contracciones. Esta debe realizarse si es estrictamente necesario y si hay riesgo de que el bebé permanezca dentro del útero. Lo ideal es que el parto inicie por sí solo y no interferir con el proceso normal. Un bebé, en la mayoría de casos, está listo para nacer luego de la semana 39 y, gracias a múltiples factores, se dará inicio de forma natural al parto. Esto se dará por las contracciones que deben iniciar de forma espontánea provocadas por la oxitocina natural. Los estudios han demostrado consistentemente que el riesgo de tener un parto por cesárea casi se duplica por la inducción durante el primer trabajo de parto. También aumenta la probabilidad de que un bebé nazca prematuro. Tu mejor oportunidad de evitar la inducción es encontrar un profesional que la use con mucha moderación. Si te es sugerido, realiza las siguientes preguntas ¿es muy útil?,



¿qué riesgos hay si esperamos unas semanas más? El inicio natural del trabajo de parto, normalmente, indica que tu cuerpo y tu bebé están listos para el nacimiento. Una inducción puede provocar contracciones más fuertes, lo que podría estresar al bebé.

#### 7. ¿Podré moverme durante el parto o estaré confinada a la cama?

Si tu parto transcurre con normalidad, tienes libertad para moverte. Bailar, caminar despacio, balancearte o ponerte en cuclillas son actividades que, de forma natural, tu cuerpo te pedirá para responder al dolor en la etapa de la dilatación. Averigua si podrás realizar todo ello en tu parto.

#### 8. ¿Cuál será la posición en la que daré a luz? ¿Podré escogerla?

Cuando llega el momento de pujar, no es lo ideal permanecer echada sobre tu espalda. Utiliza la gravedad a tu favor para acortar la etapa del expulsivo y que te permitan pujar con tus impulsos naturales, cuando tu cuerpo te lo pida.

#### 9. ¿Respetan el corte oportuno del cordón umbilical?

Consiste en esperar dos minutos o hasta que el cordón umbilical deje de latir, para que sea

pinzado y luego cortado. Esto hace que pase sangre a tu bebé, sangre que está aún en la placenta y el cordón, y va a aportar fuente de hierro para cubrir las necesidades hasta 6 meses y prevenir la anemia.

### 10. ¿Me pondrán a mi bebé piel con piel inmediatamente luego del parto?

El contacto piel con piel durante la primera hora ayuda a que tu bebé tenga una transición más amable. Los procedimientos que se llevan a cabo en el bebé, pueden realizarse sobre tu piel. Procedimientos como pesarlo, tallarlo, sacarle la huella y otros, pueden esperar.

### 11. ¿Podré hacer alojamiento conjunto?

El alojamiento conjunto consiste en permanecer las 24 horas del día con tu bebé, esto si tú y tu bebé están en condiciones adecuadas. No permitas que se lleven a tu bebé para los procedimientos que tengan que hacerle, solicita que los hagan en tu habitación.

### 12. ¿Existen políticas de apoyo a la lactancia materna?

Es importante saber si cuentan con personal de apoyo para la lactancia, informados y sensibilizados para potenciarla y ofrecer asesoramiento en caso de que surja algún problema. Que no ofrezcan sucedáneos de la leche materna (fórmulas) sin indicación médica, un diagnóstico que lo amerite y sin un consentimiento informado de los padres. Consulta si tienen un Consultor en Lactancia IBCLC en su staff y comprueba si ofrecen información explícita o existe un grupo especializado de apoyo.



Agradecimiento especial a:

#### **Obstetra Milagros Paz Cárdenas**

Consultora Internacional en Lactancia Materna, LAMAZE Certified Childbirth Educator.

**Instagram:** @milagrodevida

**Facebook:** Milagro de Vida

**Contacto:** 999176623

# LOS CUIDADOS DEL CORDÓN UMBILICAL



En la época previa y posterior al embarazo es importante que las mamás tomen una serie de cuidados para que de esa manera el bebé esté muy bien protegido y la mamá no sufra ninguna clase de complicaciones. Recordemos que la prevención es fundamental. Por ello, en este artículo te contamos cuáles son los cuidados del cordón umbilical.

La obstetra **Ericka Mabel Machero** menciona que el cordón umbilical del recién nacido atraviesa un periodo de descomposición. Se podría decir que se momifica para que pueda caerse alrededor de siete y diez días. Este proceso se ve influenciado por el entorno y sus posibles agentes contaminantes. Por eso es importante cuidar de su higiene, para prevenir dichas complicaciones.

## ¿Cómo realizar una adecuada higiene del cordón umbilical?

La especialista comenta que actualmente se sugiere realizar la cura en seco; es decir, que su limpieza se haga con agua tibia, jabón neutral y mantener el área lo más seca posible todo el tiempo. Sin embargo, para que esta forma de limpiarlo dé buenos resultados, es necesario

realizarla adecuadamente. Lo primero es lavar bien nuestras manos, tomar una gasa estéril y limpiar el cordón con agua y jabón neutral. Luego, lavar solamente con agua para retirar el jabón previamente aplicado y finalmente secar la zona con una la gasa. Es importante que se mantenga seca el área, que el pañal u otro sujetador no lo cubra para que el cordón permanezca libre. Todas estas indicaciones se imparten en el curso de Psicoprofilaxis Obstétrica o preparación para el parto al que las madre deberían acudir antes de dar a luz.

### ¿Cómo saber si el cordón umbilical está infectado?

Machero señala que los signos que podrían indicar una posible onfalitis (infección en el cordón umbilical) son los siguientes: sangrado o liberación de secreción purulenta, mal olor, zona roja y endurecida, hinchazón en el área que rodea al cordón, puede acompañarse de fiebre.

Asimismo, indica que después del parto, el ombligo del bebé entra en una etapa de secado y se va descomponiendo hasta caerse, lo que genera un ambiente ideal para la multiplicación de bacterias. Generalmente, la infección se asocia a una inadecuada higiene del cordón umbilical, pero también existen otros factores de riesgo para esta infección como el parto prematuro, coriamnionitis o los partos mal atendidos en domicilio.

### ¿De qué manera se puede solucionar y prevenir esta infección?

La obstetra sostiene que es importante prevenir la onfalitis cuidando de la higiene del cordón umbilical y los factores de riesgo descritos anteriormente, pero en caso de que se diagnostique es ideal acudir al establecimiento de salud más cercano para que sea un profesional especialista (neonatólogo o pediatra) quien le dé el tratamiento antibiótico adecuado y así evitar nuevas complicaciones.



**EL CORDÓN UMBILICAL ES EL MEDIO POR EL CUAL TU BEBÉ RECIBE TODOS LOS NUTRIENTES NECESARIOS DURANTE EL EMBARAZO.**



*Agradecimiento especial a:*

**Erika Machero**

Obstetra

**Instagram:** Erika Machero

**Facebook:** Erika Machero

**Tiktok:**

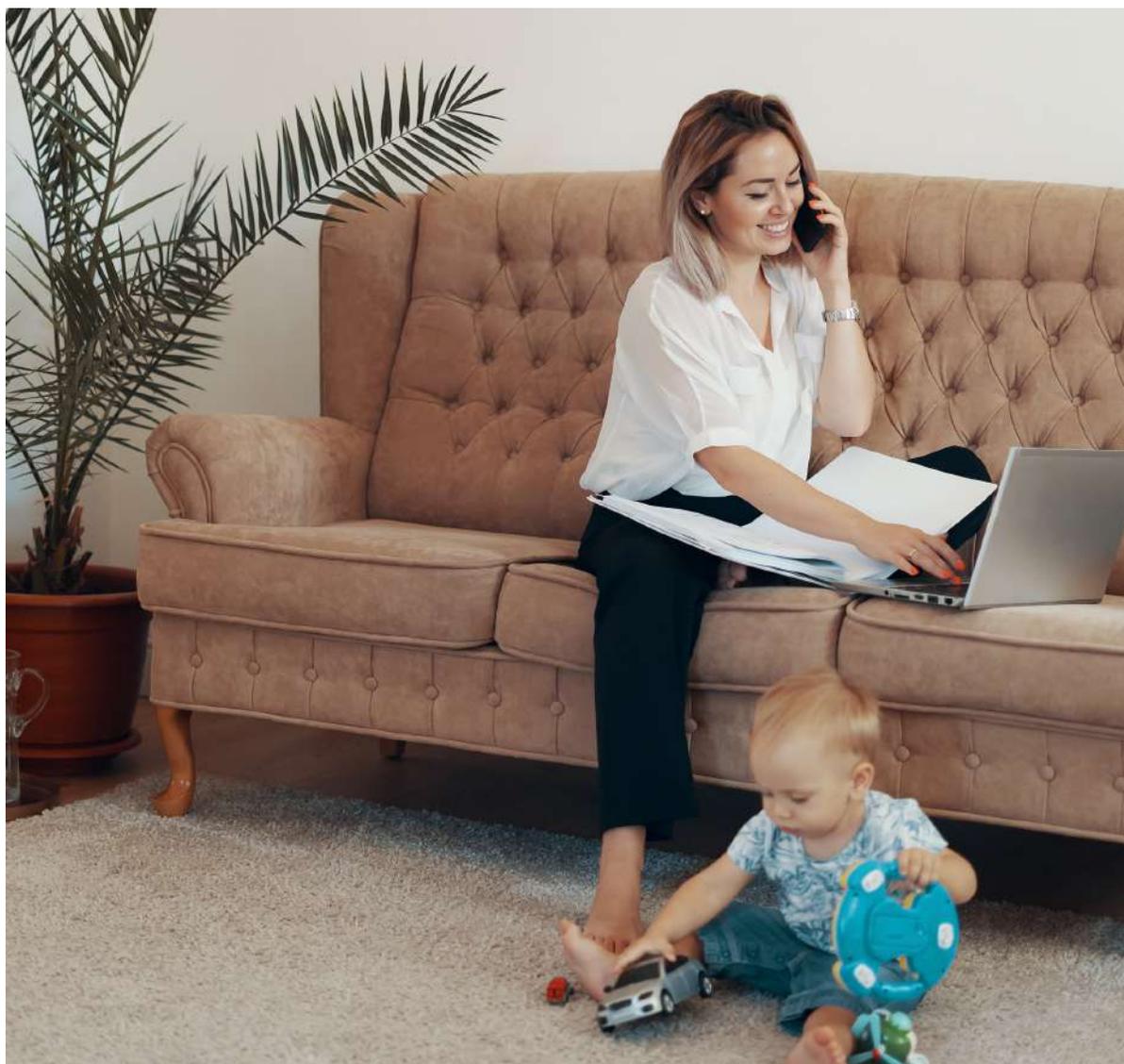
@erickamacheroobstetra

# EMPRENDER

## durante la maternidad

La etapa de la maternidad suele cambiar las vidas de muchas familias, ya que durante este tiempo los padres de familia tienen que cambiar sus rutinas por completo para poder sobrellevar esta situación de la mejor manera posible. En este período, muchas mamás y papás analizan la parte económica familiar y hacen toda una planificación de los nuevos gastos que habrá. En este contexto, es muy común que algunos padres se cuestionen cuán rentable sería emprender en esta época, ya que deben afrontar mayores gastos para mantener a sus hijos. En esta nota, te explicamos más al respecto.





**S**er mamá es una tarea difícil, ya que hay que afrontar diferentes retos no solo vinculados con el mantenimiento del hogar, sino también con la economía. Por ello, no son pocas las mujeres que piensan en la posibilidad de emprender o empezar un negocio. En ese sentido, Paul Carhuallanqui Mendoza, gestor de Blisshop E.I.R.L - Huancayo, menciona que **si una madre de familia desea emprender, ante todo, debe considerar el target o público objetivo del negocio.** Es importante decidir en base a lo que nos queremos enfocar o a los recursos que dispongamos. La idea va más hacia lo que a cada persona le nace y lo que se desea ofrecer. No hay una fórmula que todos deban seguir. Se trata de aprovechar al máximo algún recurso que se

tenga. Por tales motivos, es fundamental que las mamás tengan sus metas claras desde un inicio para que no tengan que invertir más de la cuenta en un emprendimiento y, de esa manera, que se les facilite el trabajo sobre todo en la época de la maternidad, donde se debe estar al pendiente de los hijos.

### Ventajas de emprender

Carhuallanqui afirma que **los beneficios** de empezar un negocio propio, durante la maternidad por ejemplo, **están relacionados con hacer crecer tu rentabilidad,** la cual se mide en base al esfuerzo. Con frecuencia pasa que en una organización se puede trabajar bastante o poco, pero finalmente se termina

haciendo un sueldo fijo. En cambio, cuando eres una madre emprendedora depende de ti, de esforzarte al máximo y ponerle toda la actitud posible. De esa manera, la rentabilidad puede crecer. Por ello, es importante que las mamás puedan hacer un balance entre su vida como jefas de familia y como emprendedoras.

Cabe señalar que además de la independencia, se puede desarrollar capacidades como liderazgo, trabajo en equipo, formar una familia de negocios u organizacional. Si son emprendedores, no tan mayores, jóvenes que tienen todos los conocimientos adquiridos de la universidad o alguna otra institución educativa, en un negocio se pueden depositar y ponerlos en práctica. En ese aspecto, las mamás pueden seguir llevando cursos y diferentes estudios para que sus conocimientos financieros no se vean paralizados ni por la maternidad ni por la pandemia.

### Las características de un emprendimiento

Tanto un emprendimiento como la organización de la vida en un hogar es un trabajo en equipo. Por ello, es importante que las mamás sepan elegir con quién trabajar. El especialista considera que los criterios para escoger a las personas con quien quiere emprender una mamá deben ser la capacidad, y que tengan los conocimientos en distintos aspectos. Podría ser un trabajador sobresaliente en ventas; otro, experto en temas de operaciones. Es fundamental analizar las capacidades y no dejarse llevar por otros aspectos como familiaridad o amiguismo. Es esencial que las mamás reciban la ayuda de más personas para que no estén sobrecargadas de actividades vinculadas con el emprendimiento ni con la familia, ya que el estrés puede jugar en contra a la hora de empezar un proyecto.

### Aspectos a tener en cuenta a la hora de emprender

En vista de que un emprendimiento y solventar los gastos de un hogar son tareas que demandan



es importante considerar la competencia. Carhuallanqui recomienda que la mamá emprendedora acuda a los establecimientos, se cerciore de la atención al cliente, el tipo de productos y la calidad de estos. Recalca que la mejor manera es ir y constatar de manera presencial cómo es la competencia. Esta actividad podría realizarla una madre en compañía de sus hijos o encargándoselos a alguien. Lo importante es saber con qué se enfrenta una mamá emprendedora para de esa manera poder economizar mejor su tiempo y dinero, sobre todo en una época donde suceden tantos cambios como la maternidad.

Por último, el especialista sugiere que una mujer que ha empezado el camino de la maternidad, además de seguir con sus obligaciones como madre, siga con las capacitaciones, según la coyuntura, sobre todo en temas de marketing digital, E-Commerce, ventas por Internet. Estas actividades podrían ser realizadas de manera remota, desde casa, de manera que de esa forma no se descuida a los hijos pequeños y se continúa con la adquisición de nuevos conocimientos gracias a que la tecnología está a nuestro alcance.



Agradecimiento especial a:

**Paul Carhuallanqui  
Mendoza**

Gestor de Blisshop  
E.I.R.L - Huancayo

**Contacto:**  
pcarhuallanqui@pucp.pe

# Cuál es el peso **ADECUADO DURANTE EL EMBARAZO**



Durante el embarazo, nuestro cuerpo pasa por diversos cambios, tanto físicos como emocionales que hay que tomar en cuenta para evitar inconvenientes a corto y largo plazo. Uno de ellos es la nutrición, el peso y todo lo vinculado con la alimentación. En este artículo te contamos más en relación a este interesante tema.



La nutricionista Erika Mora, especialista en gestantes y lactancia materna, sostiene que no existe un solo peso adecuado en el embarazo. Ello va a depender de cuánto haya pesado cada mamá, al inicio del proceso, ya sea con bajo peso, sobrepeso u obesidad. Ello va a ser que difiera el progreso del aumento de peso en el embarazo. No solo importa cuánto va a subir en total, sino de manera semanal.

### Hábitos alimenticios dañinos durante el embarazo

Mora comenta que el exceso de consumo de azúcares, chatarra o comidas ricas en sodio y la inactividad física pueden ocasionar que haya un exceso de aumento de peso en el embarazo, lo cual pone en riesgo de tener complicaciones como preeclampsia y ello puede afectar el progreso de tu embarazo y tu salud.

## LA IMPORTANCIA DEL CALCIO PARA LAS EMBARAZADAS

Tú y tu bebé necesitan calcio para tener huesos y dientes fuertes. El calcio también ayuda a que el aparato circulatorio, el muscular y el sistema nervioso funcionen normalmente.

## El aumento del apetito durante el embarazo

La especialista menciona que es normal que haya un aumento de apetito y antojos. Inclusive, en algunos momentos, puede que provoque más dulces, porque el bebé toma la glucosa que está circulando por la sangre de mamá. Por ello, Mora recalca que es importante que consumamos de forma ordenada nuestras comidas, que tengamos organizadas las meriendas, ya que necesitamos esa energía en algunos momentos del día y es fundamental tener alimentos saludables a la mano.



### ¿Es recomendable que una embarazada haga una dieta reducida en calorías?

La nutricionista indica que no debería realizarse, ya que en el primer trimestre no necesitamos mayor cantidad de calorías ni de nutrientes, pero tampoco deberíamos darle menos a nuestro cuerpo. En el segundo y tercer trimestre, hay un incremento de las necesidades nutricionales de la mamá de calorías, de proteínas, de nutrientes y de grasas saludables. Por ello, la especialista nutricional sostiene que no debería darle a nuestro cuerpo menos de lo que necesita en este proceso, porque no solo puede afectar el desarrollo de tu bebé, sino también puede dejar a la mamá sin reservas de nutrientes.

## Alimentos que deben evitarse durante el embarazo

Mora indica que se deben evitar los pescados que estén crudos o el pollo o la carne que estén pobremente cocidos, porque si no han estado sometidos a altas temperaturas, ello significa que no han muerto los componentes que pueden ser unos parásitos o bacterias perjudiciales para el embarazo, como la salmonella o listeria, que pueden producir abortos espontáneos o infecciones o atravesar la placenta. Por tanto, Mora enfatiza en que la pasteurización es importante, pues esta somete

a altas temperaturas a los alimentos, bebidas y con ello mueren todos los componentes malos.

Asimismo, el hígado también debe evitarse, porque tiene concentraciones muy altas de retinol, que es un componente derivado de la vitamina A y el exceso de este puede afectar el desarrollo de los bebés que están en formación. Además, las bebidas alcohólicas, definitivamente, pueden ocasionar defectos en la formación de los bebés. Por su parte, el café se tiene que limitar, pero no evitar. Lo adecuado sería beber dos tazas al día, como máximo, y alejado de las comidas principales. Sin embargo, lo conveniente es evaluar cada caso.



Agradecimiento especial a:

**Erika Mora**, especialista en gestantes y lactancia materna.

**Facebook:** Erika Mora Nutricionista.

**Instagram:** @erikamora\_nutricionista

**Contacto:** erikamora.nutricion@gmail.com



# Los olores y sabores

## EN EL EMBARAZO ESTIMULAN LOS SENTIDOS DEL BEBÉ

Durante el embarazo, muchas mujeres experimentan diferentes cambios en su cuerpo y organismo. Por ejemplo, el tema de la alimentación cobra gran relevancia en esta etapa, ya que tener una dieta adecuada es fundamental no solo para la mamá, sino también para la formación y el desarrollo de su bebé. Si deseas saber más en torno a este tema, en este artículo te lo contamos.



La nutricionista Erika Mora, especialista en gestantes y lactancia materna, menciona que hay estudios que relacionan que los bebés generan una mejor aceptación de diferentes tipos de alimentos cuando la mamá ha tenido una mayor variedad en cuanto a alimentos en su dieta. Además, afirma que los olores y sabores que se puede preferir o rechazar en el embarazo, va a depender de cada mamá, pero por lo general hay mucha aversión con el pollo y tomate. En el primer trimestre a algunas mamás les disgusta algunos vegetales y suelen preferir alimentos más frescos, como frutas las cuales son bastante toleradas.

### RECOMENDACIONES NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO:

La especialista comenta que hay muchos cambios en el embarazo con respecto a la digestión y al metabolismo, porque en algunas etapas como el primer trimestre hay muchos síntomas como náuseas o rechazo a algunos alimentos y en el segundo trimestre nuevamente surgen ganas de comer. Por eso es que se puede comer muy por encima de lo que se necesita y eso puede desencadenar un aumento de peso descontrolado

o fuera del rango estimado. Por tal motivo, es importante acudir donde el especialista para que indique la cantidad que corresponde según sus necesidades, ya que estas no son las mismas en el primer, segundo y tercer trimestre, pero en ninguna etapa del embarazo se recomienda comer por dos, el cual es un consejo muy común que se da en la familia.

Asimismo, sostiene que en el primer trimestre no necesitamos mayor aporte de nutrientes sino una mejor calidad, **mientras que en el segundo se necesita del 10 a 15% más y en el tercer trimestre podemos necesitar 15 o 20% más.**

Mora indica que la alimentación en el embarazo tiene que ser balanceada, nutritiva y suficiente, tiene que ser adaptada a su edad gestacional.

Hay alimentos que se van a restringir para preservar la seguridad de la mamá, como bebidas alcohólicas o el exceso de cafeína, porque puede poner en riesgo el embarazo. Lo importante es priorizar los nutrientes. Todos son importantes. **El omega 3, por ejemplo, se tiene que consumir a través** de la dieta porque nuestro cuerpo no la produce.

#### **El DHA es un nutriente, una grasa saludable.**

Esta se puede encontrar en pescados como en la trucha, el salmón o el bonito. También en semillas como la linaza, la chía, los frutos secos, la palta, o el aceite de oliva pueden ser buenas opciones para que ayude un buen desarrollo del cerebro del bebé y de la retina de los ojos. Además, **es fundamental el aporte de hierro**, porque a partir del segundo trimestre hay una anemia fisiológica ya que el volumen de sangre incrementa para poder asegurar todos

los tejidos que están formándose. Como hay más sangre se diluyen algunos componentes y la hemoglobina se ve afectada. En esa línea se recomiendan alimentos como la sangrecita y las menestras.



Agradecimiento especial a:

**Erika Mora**, especialista en gestantes y lactancia materna.

**Facebook:** Erika Mora Nutricionista.

**Instagram:** @erikamora\_nutricionista

**Contacto:** erikamora.nutricion@gmail.com



# ¿QUÉ DICEN LAS ESTADÍSTICAS DE LOS ÚLTIMOS AÑOS

## sobre la mortalidad materna



**S**egún la Organización Mundial de la Salud, cada día pierden la vida, en todo el mundo, unas 830 mujeres por problemas vinculados con el embarazo o el parto. En 2015, hubo unas 303 000 muertes de mujeres en el proceso del embarazo y el parto o posterior a ellos. Gran parte de esas complicaciones surgen durante el proceso de la gestación y la mayoría pueden prevenirse o tratarse; otras pueden haber estado desde antes del embarazo, pero empeoran con la gestación, sobre todo si no se tratan en su debido tiempo como parte de la asistencia sanitaria a la mujer. Las principales complicaciones de los fallecimientos son hemorragias graves, infecciones, hipertensión gestacional, problemas en el parto y los abortos peligrosos. El resto está vinculado con enfermedades como el paludismo o la infección por VIH en el embarazo u originadas por las mismas.

De acuerdo al Instituto Nacional de Estadística e Informática, la atención institucional del parto debe ser una prioridad, ya que de esa manera

se podrá disminuir considerablemente la morbilidad materna y perinatal. Además, los partos institucionales han tenido una buena evolución, entre los años 2009-2020, hubo un incremento de 13 puntos porcentuales al subir de 81,3% a 94,3%.

Por su parte, el INEI considera que la salud reproductiva se puede medir por medio de estos factores: la causa de mortalidad materna y tasa de fecundidad entre adolescentes. Vale decir que el buen estado de la mujer en el proceso del parto tiene un gran significado, e indica la posición que tiene la mujer en la sociedad. Cabe señalar que la reproducción no solamente genera situaciones arriesgadas, con asiduidad puede comenzar de forma prematura.

Asimismo, el Índice de Igualdad de Género se incrementa cuando los problemas están relacionados entre sí, de manera que la inequidad en escolaridad puede estar vinculada con el acceso a oportunidades de trabajo y con la mortalidad materna.

Por otro lado, en las dos últimas décadas, ha habido avances en el sector educación y salud. Como consecuencia, la tasa de mortalidad materna disminuyó en 31,7% entre el 2006 y 2020, al menguar de 106,9 decesos por cada 100.000 nacidos vivos a 73 fallecimientos.

Para la OMS, gran número de las muertes maternas pueden evitarse. Las soluciones sanitarias para prevenir o tratar los problemas son muy conocidas. Todas las mujeres necesitan tener la opción de acceder a la atención prenatal durante el proceso de la gestación, a la atención especializada durante el parto, y a la atención y apoyo en las primeras semanas después del parto. La salud materna y neonatal están muy vinculadas. Aproximadamente 2,7 millones de

recién nacidos perdieron la vida en 2015, y otros 2,6 millones nacieron muertos. Es primordial que todos los partos sean atendidos por profesionales sanitarios capacitados en el tema, ya que la atención y el tratamiento a tiempo pueden significar para la mujer y el niño la diferencia entre la vida y la muerte.

Según la OMS, para evitar la muerte materna también es sumamente importante que se eviten los embarazos no deseados o a edades muy prematuras. Todas las mujeres, y sobre todo las adolescentes, deben tener acceso a la contracepción, a servicios que realicen abortos que sean seguros siempre y cuando la legislación lo permita, y a una atención óptima, de calidad después del aborto.



Artículo redactado por Rayza Cubas. Fuente: INEI, OMS

# Contaminación virtual muy nociva

## durante el embarazo



En la etapa del embarazo, hay muchos factores que pueden afectar a la gestante, pero uno de los menos comentados es la contaminación virtual. ¿Pasas mucho tiempo en internet? Este artículo te va a interesar.

**R**egina Da Fieno, psicóloga clínica, especialista en abordaje con niños y adolescentes, sostiene que la continua exposición a agentes contaminantes del entorno, como podría ser la virtual o visual, puede tener un impacto en el estado emocional de las mujeres embarazadas. Durante el embarazo se generan una serie de cambios a nivel físico y también emocional debido a los cambios hormonales que se originan. Cuando uno en esos momentos se expone a constante información que nuestro cerebro no logra procesar por completo (al ser invasiva), como es el caso de una contaminación virtual, lo que sí podría llegar almacenarse y del cual no tenemos control, nos podría generar estrés y esto a su vez tener otras implicaciones en nuestra salud y la nuestro bebé. De esta manera los cambios de humor se acentúan. Al generar estrés ello podría conllevar a tener dificultades para dormir, cambios en el apetito y generar dolores físicos como dolor de cabeza, así también acentuar dolores físicos que ya teníamos, como también acentuar nuestros cambios de humor y de sensibilidad.

### ¿Qué tipo de actividades virtuales y físicas recomienda que haga una embarazada?

La especialista menciona que los más recomendables en esta etapa son los ejercicios de respiración, realizar natación, caminatas, yoga y pilates. Todo va a depender de nuestro estado de salud, nuestras preferencias y hábitos. El implementar ejercicio en la rutina nos puede ayudar a sentirnos mejor tanto físicamente como emocionalmente, proporciona energía y prepara el cuerpo para el parto. Asimismo, escuchar música y observar imágenes agradables.



### ¿Cómo proteger a la gestante de la contaminación?

La psicóloga señala que lo ideal es que las personas que se encuentren embarazadas sean conscientes de las repercusiones y del estado actual en el que se encuentran generando ellas mismas factores de protección, intentando no exponerse a esta contaminación y optar por alternativas tomando en cuenta preferencias: dibujar, leer, bailar, entre otras. Asimismo, si nos encontramos expuestas a la situación es importante tomar distancia y concientizar el momento.

### ¿Cuáles son los estímulos que debe recibir una embarazada?

Da Fieno comenta que hacer uso de técnicas visuales y auditivas como escuchar música, hablar con nuestro bebé, darnos masajes, escuchar sonidos de la naturaleza, acariciar la pancita, darnos mensajes positivos.

## ¿Cómo debe ser el ambiente laboral y familiar de una embarazada para que lo pase de la mejor manera posible?

La especialista recalca que los ambientes deben ser armoniosos y comprensivos. Recordemos que el embarazo hace que nos encontremos en un estado más sensible ante cambios y dificultades que se puedan presentar. El poder adecuar las condiciones laborales ante el embarazo puede resultar muy beneficioso, lo que dependerá del tipo de trabajo que realicemos. Asimismo, es mejor no estar expuestos a un nivel alto de estrés tanto en casa como en el trabajo. El entorno familiar y de trabajo debe resultar un espacio de apoyo.



Agradecimiento especial a:

**Regina Da Fieno**

Psicóloga & profesora facilitadora  
 Certificada en Disciplina Positiva.  
 Instagram y Facebook:  
 @reginadafieno.psic  
 Celular: 997157770



#QuédateEnCasa

**Servicio disponible para Miraflores, San Borja y Surco**

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

**902 904 240**

**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**

# LICENCIA

## POR MATERNIDAD



¡Hola, Mamita Gestante! ¿Te encuentras laborando y deseas información sobre tus días pre y post natal? En éste artículo te ayudaremos a absolver dudas sobre tu licencia por maternidad, el periodo de lactancia y también conocerás sobre la licencia por paternidad.

**E**n la actualidad de acuerdo a la **Ley N° 30367**, el tiempo de licencia por maternidad en nuestro país es de 98 días, esto quiere decir que podrás tomar tu licencia 49 días antes del nacimiento de tu bebé y 49 días después del parto.

Es recomendable que estés en constante comunicación con tu médico tratante ya que esta decisión depende de tu estado de salud y las coordinaciones que puedas realizar con tu doctor(a); sin embargo, se recomienda que los 98 días sean distribuidos según lo detallado líneas arriba.

Asimismo, si tienes un parto múltiple (mellizos, trillizos, etc.) tus días de licencia se extenderán 30 días adicionales.

Es importante que una vez te brinden tu licencia por maternidad informes inmediatamente a la empresa en donde laboras. Recuerda que la licencia por maternidad es un subsidio, por lo que EsSalud es quien realiza el pago. Sin embargo hay muchas empresas que abonan a sus trabajadoras y luego tramitan la solicitud de reembolso.

### ¿Y qué documentación debo presentar a mi empresa?

Sí recibes atención a través de EsSalud sólo deberás presentar:

- **CITT**
- **Copia de DNI**

Sí recibes atención de manera particular; recuerda que este descanso médico deberá ser canjeado por lo que deberás presentar:

- **Certificado médico que incluya:** Fecha de Última Regla (FUR), Fecha Probable de Parto

(FPP), Fecha de inicio y Fin del descanso médico

- **Anexo 18** (Informe de postergación, lo encuentras en la página de EsSalud).
- **Informe ecográfico** del III Trimestre (28 a 42 semanas)
- **Copia de DNI**

### Periodo de lactancia

Este periodo inicia cuando culminas tus días de licencia por maternidad.

Consiste en una hora diaria de lactancia para tu bebé dentro de tu jornada laboral (en el caso de embarazo múltiple son dos horas), en coordinación con tu empresa puedes tomarla al inicio o fin.

Recuerda que este periodo se considera aparte de tu refrigerio y concluye cuando tu bebé cumple un año de edad.



## Licencia de paternidad

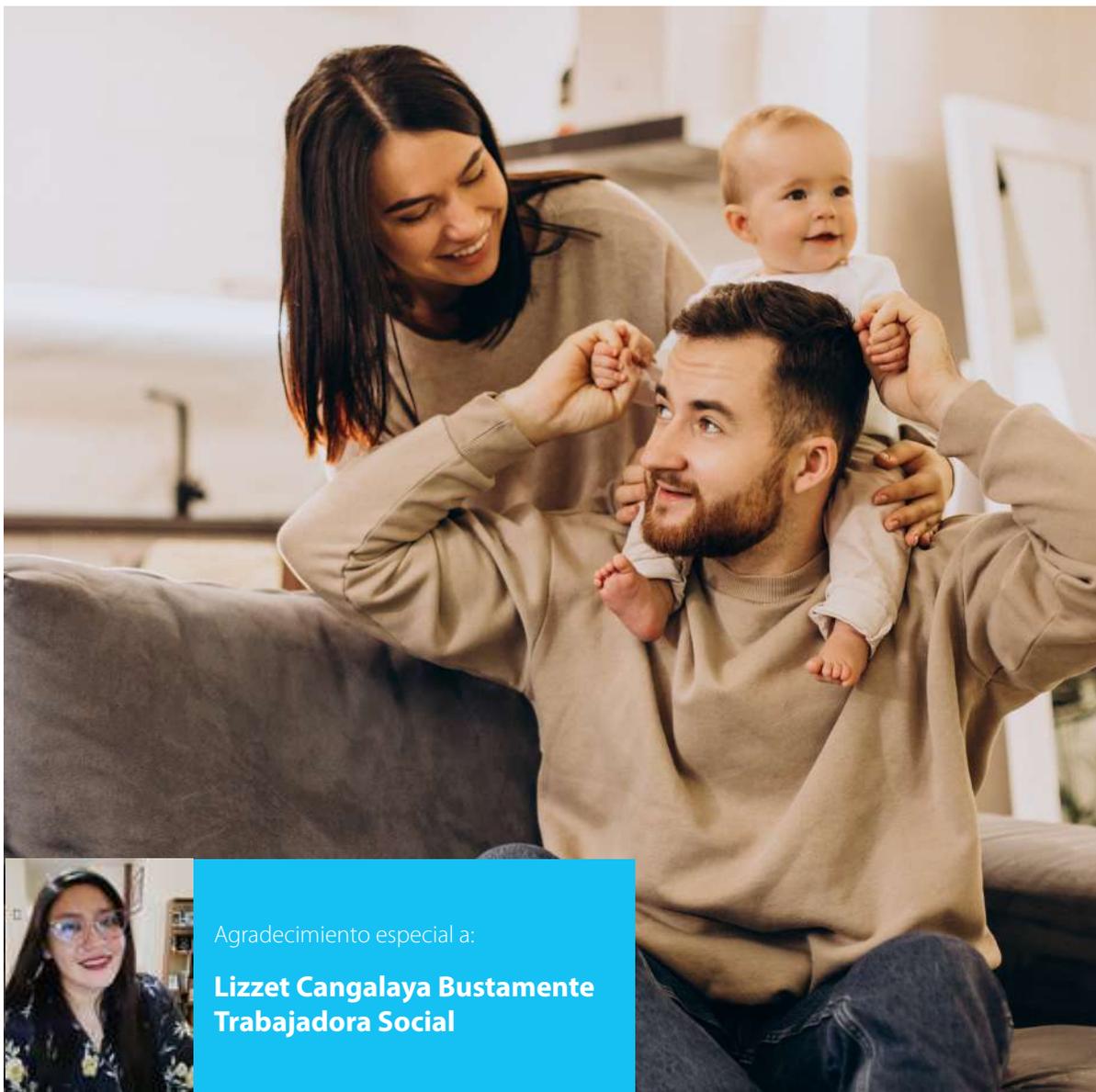
En la actualidad, de acuerdo con la Ley N° 29409 los trabajadores de la actividad pública y privada pueden gozar de los siguientes días de licencia por paternidad según sea el caso:

**10 días** de licencia en casos de nacimiento único

**20 días** de licencia en casos de nacimiento múltiple (más de 2 bebés) o si fue nacimiento prematuro

**30 días** de licencia si nace el bebé con una discapacidad severa o enfermedad congénita terminal.

Si desafortunadamente la madre falleciera en el parto, es el padre quien gozará de los días pendientes de licencia que tuviese la mamá.



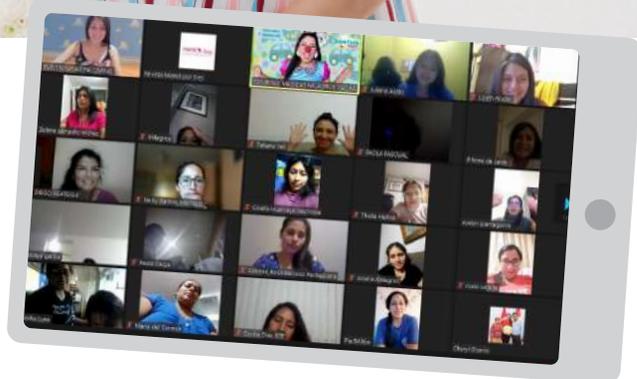
Agradecimiento especial a:

**Lizzet Cangalaya Bustamente**  
**Trabajadora Social**

# SOCIALES

EVENTO VIRTUAL  
**CLÍNICA INTERNACIONAL**  
28 DE ENERO

Realizamos constantemente eventos con nuestras seguidoras con el fin de conocernos, fraternizar y seguir haciendo crecer esta hermosa comunidad de mamá por tres.



Auspiciaron:



¡Encuétranos!

Lee todas nuestras ediciones en:

[www.mamaportres.com](http://www.mamaportres.com)

Síguenos en nuestras  
redes sociales:



Mamá Por Tres



@revistamamaportres

Y no te pierdas  
nuestro **podcast**

crecer  
contigo 



Disponible en  
IGTV y Spotify

# Sonrisas mágicas

celebra tu **SHOW de  
BABY SHOWER**

Estilos de Show:

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

**15%**  
descuento  
en decoración

Full Servicios:

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



**Baby cumpleaños:**

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

¡BÚSCANOS!



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



milagros.y.kimberly@hotmail.com



992001105 - Claro

# PUBLICA CON NOSOTROS



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

## **CONTACTO:**

Teléfono: 989289767

Mail: [fanny.ikeda@mamaportres.com](mailto:fanny.ikeda@mamaportres.com)

## **CIERRE DE LA PUBLICIDAD:**

Segunda semana de Abril 2022.

## **FECHA DE DISTRIBUCIÓN:**

Primera semana de Mayo 2022.

Entérate de todos nuestros eventos a través de nuestro fanpage

