

# mamá por Tres

Maternidad, bebés sanos y felices

## ENTRENAMIENTO SEGURO Y EFECTIVO EN EL EMBARAZO

La especialista **Bressy Barreda** nos deja tips para empezar. (Pág. 14)

## CUIDADO CON LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

La Dra. **Melissa Herrera** nos aconseja para cuidar a nuestros hijos de ellas. (Pág. 40)

## BAÑAR A TU BEBÉ RECIÉN NACIDO ES SALUDABLE

La obstetra **Milagros Paz** nos dará las claves para el baño del bebé. (Pág. 10)

## HABLEMOS DE LAS EMOCIONES Y EL CEREBRO DURANTE EL EMBARAZO

Conoce cómo **el estrés influye en tu alimentación durante la gestación** (Pág. 24) y **la transformación que sufre el cerebro** en esta etapa (Pág. 28).

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



# Lansinoh®

Acompañando y apoyando a las mamás durante el embarazo, el posparto, la lactancia y *más*.

#StandwiththeMothers



## Lanolina Tu *imprescindible* para la lactancia

Nuestra crema para pezones 100% natural es la No. 1 recomendada por los médicos, es la elección confiable de mamás y proveedores de atención médica desde hace más de 35 años para calmar y proteger pezones adoloridos.

- No es necesario retirar antes de amamantar.
- Fabricada con un solo ingrediente, nuestra lanolina pasa por un proceso de refinación único para garantizar la más alta calidad.
- Calma y protege la piel delicada. Clínicamente probado y seguro para pieles sensibles.



De origen ético



No hay que retirarla antes de la toma



Alivia los labios agrietados



Sin conservantes



100% Natural



Síguenos en nuestras redes sociales.



@lansinohperu

# ÍNDICE

<b>EMBARAZO</b> Preveen la preeclampsia en tu embarazo	<b>06</b>
<b>BEBÉS</b> El baño del bebé recién nacido	<b>10</b>
<b>EMBARAZO</b> Entrenamiento seguro y efectivo en el embarazo	<b>14</b>
<b>PSICOLOGÍA</b> Emprender siendo madre	<b>18</b>
<b>PSICOLOGÍA</b> Signos de alarma en el embarazo	<b>20</b>
<b>NUTRICIÓN</b> Alimentación y estrés durante el embarazo	<b>24</b>
<b>EMBARAZO</b> ¿Cómo cambia el cerebro en el embarazo?	<b>28</b>
<b>MATERNIDAD</b> Beneficios de la lactancia materna	<b>32</b>
<b>PSICOLOGÍA</b> Criar hijos resilientes en un mundo cambiante	<b>36</b>
<b>SALUD</b> Prevención de las enfermedades respiratorias	<b>40</b>
<b>PSICOLOGÍA</b> Establecer límites con el uso de la IA	<b>42</b>
<b>BEBÉS</b> ¿Cómo realizar la transición a la cuna?	<b>44</b>
<b>PSICOLOGÍA</b> Claves para entender el apego inseguro	<b>46</b>
<b>NUTRICIÓN</b> Dieta vegana en bebés	<b>48</b>

## **Dirección**

Fanny Ikeda

## **Edición**

Cristina Monterrey

## **Redacción**

Angie Anticona

## **Colaboración y agradecimiento**

Bressy Calderón  
Enma Tapullima  
Ericka Machero  
Dra. Eveliamny Escalona  
Hans Rothgiesser  
Iris Ramos  
Jessica Kuwae  
Mariel Vera  
María del Carmen Macha Villegas  
Dra. Melissa Herrera  
Milagros Paz  
Nícida Ferreyros  
Regina Da Fieno  
Yubisay Oropeza

## **Distribución gratuita**

**Impreso en:** Industria Gráfica  
Isagraph.

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

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

## **Publicidad a:**

fanny.ikeda@mamaportres.com

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

# Editorial

Estimada lectoras:

El equipo Mamá Por Tres se encuentra muy feliz de reencontrarse nuevamente con ustedes. Después de un año de pausa, regresamos súper recargadas para traerles el contenido especializado por el que nuestra revista se ha caracterizado siempre.

Este es un reencuentro especial para nosotros porque hemos llegado a nuestra Edición 50.

Por eso, queremos darles las gracias a todo el público, que nos lee, que nos sigue por nuestras redes sociales y en nuestros eventos.

En esta edición traemos para ustedes una serie de artículos relacionados con el embarazo: cómo cambia el cerebro en esta etapa, cómo afecta el estrés en la alimentación, qué hacer para entrenar de forma segura y pautas para prevenir la preeclampsia. Además, también hablaremos sobre psicología infantil, lactancia materna, nutrición infantil y más.

Nos alegra estar de vuelta. ¡Bienvenidas nuevamente a Mamá Por Tres!

**Fanny Ikeda**  
Directora



Agradecimiento especial por las fotos de portada y editorial a Milagros Paz.



**Estoy encantada.**

**Se lo recomiendo a todas mis amigas para el embarazo.**

# Preveen la preeclampsia en tu embarazo

La preeclampsia en el Perú afecta a 1 de cada 10 embarazadas. Se presenta a través del aumento de la presión arterial y puede adelantar el parto o poner en riesgo la vida del bebé si no se atiende a tiempo.



Es de suma importancia conocer qué tipo de problemas pueden surgir en el embarazo, como la **preeclampsia**.

EL Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) la define como una enfermedad hipertensiva,

específica del embarazo, que también puede presentarse en el postparto y está asociada a un compromiso multisistémico, que afecta la placenta, los riñones, el hígado, el cerebro y otros órganos y sistemas sanguíneos de la madre.

En este artículo profundizamos más del tema con la obstetra y asesora de lactancia **Enma Tapullima**.

La especialista menciona que algunos estudios demuestran que los factores asociados a que algunas mujeres desarrollen este mal son la edad, mayores de 35 años, y que hayan tenido un antecedente personal de preeclampsia, obesidad, o tener un embarazo gemelar y la diabetes.

### *¿Cómo prevenir la preeclampsia?*

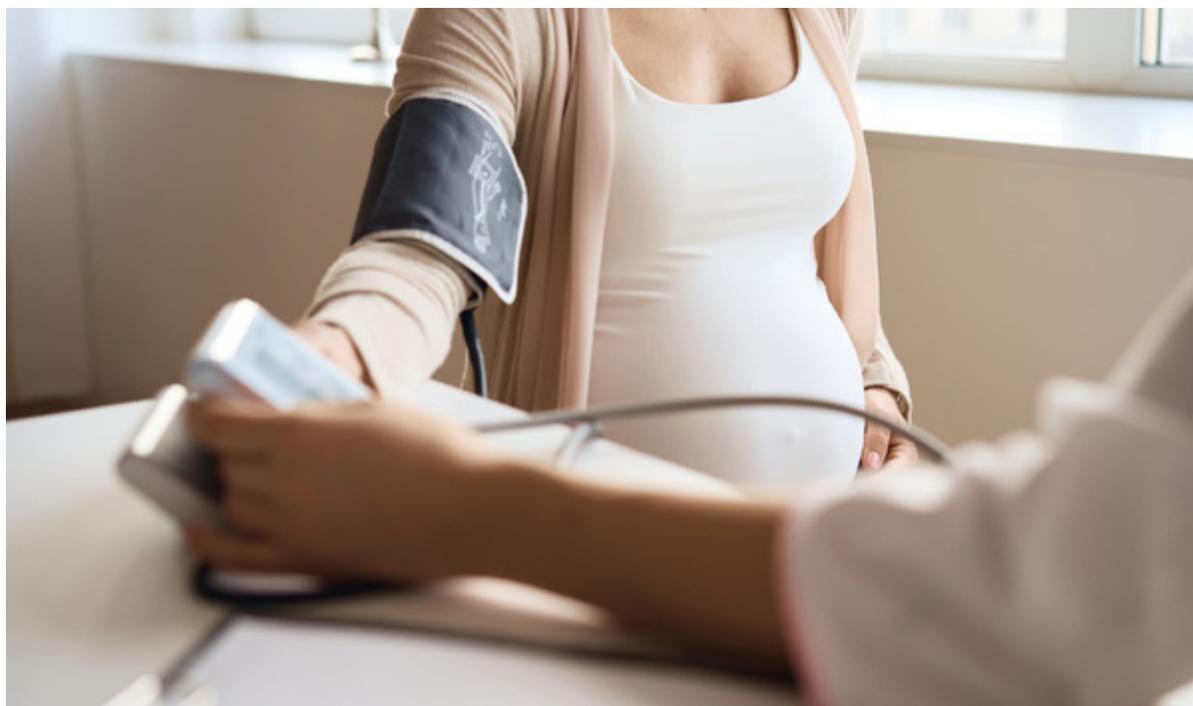
La especialista menciona que esta enfermedad se puede prevenir haciendo una detección precoz mediante exámenes controlados, con el fin de asumir un tratamiento preventivo en las mujeres con riesgo elevado. Y el manejo por el ginecoobstetra puede ir desde el uso de aspirina a dosis bajas, así como la suplementación de calcio.

La mejor forma de prevenir esta y otras enfermedades es que la embarazada haga actividad física, adaptada a su situación particular, y tenga una dieta saludable, libre de comidas chatarra e incluso de niveles elevados de azúcar.

## *La preeclampsia afecta a alrededor del 12% de embarazadas en Perú según EsSalud.*

### *¿Cuáles son los tipos de preeclampsia?*

- **Preeclampsia leve:** gestante que presenta una presión arterial mayor o igual a 160/110 mmHg, con pérdida de proteínas por la orina.
- **Preeclampsia severa:** donde además de las características antes mencionadas hay un daño en un órgano blanco (por ejemplo, el riñón, hígado, pulmones, corazón, cerebro, etc).



En el año 2022, el Ministerio de Salud (Minsa), a través del Instituto Nacional Materno Perinatal (INMP), registró 13 % de prevalencia de trastornos hipertensivos en el embarazo, de los cuales el 4.79 % presentó preeclampsia severa.

Según la Organización Mundial de la Salud, la preeclampsia y la eclampsia causan el 14% de las muertes maternas cada año, que equivale a entre 50,000 y 75.000 mujeres en todo el mundo.

### ***¿Qué debe hacer una mujer si desarrolla preeclampsia?***

Tapullima indica que el diagnóstico oportuno es la clave. De ese modo, el manejo será multidisciplinario (gineocobstetra, obstetra, nutricionista, cardiólogo, etc).

Es importante que acuda lo más precozmente posible a las atenciones prenatales y realizarse los exámenes de laboratorio solicitados por el especialista, pues de esa forma se podrá vigilar el embarazo y detectar tempranamente los factores de riesgo. Además, resalta que una mujer que ya tiene preeclampsia debe cuidar aún más su alimentación, restringiendo comidas chatarra y azúcares procesados.

### ***Riesgos de padecer preeclampsia***

La obstetra afirma que la preeclampsia puede causar problemas de salud graves para la madre y el bebé porque aumenta el riesgo de que la placenta se desprenda, se separa de las paredes del útero antes de que se produzca el parto, y provocar un parto prematuro o incluso la pérdida del bebé.

***La clave para prevenir la preeclampsia es asistir a los controles prenatales y realizarse los chequeos pertinentes cuando el o la especialista lo indique.***



Asimismo, recalca que en los casos graves, la preeclampsia puede transformarse en eclampsia y provocar convulsiones, trastornos de coagulación y alteración de las enzimas hepáticas. Incluso, puede causar la rotura del hígado.

Las convulsiones en la eclampsia hacen que la mujer pierda el conocimiento, se caiga al piso y se retuerza incontrolablemente y si no se trata, esto puede provocar la muerte de la madre y/o del feto.

Cabe recalcar que es de suma importancia saber que las mujeres que presentaron preeclampsia e hipertensión gestacional estarán más propensas a desarrollar enfermedad cardiovascular, como hipertensión, diabetes mellitus, enfermedad renal crónica, entre otras.

Por eso, es necesario que las gestantes asistan a sus controles prenatales para hacer un diagnóstico oportuno o prevenir el desarrollo de una preeclampsia.

Agradecimiento especial a:

**Enma Tapullima** · Obstetra y asesora de lactancia materna

# Maddre<sup>®</sup> POLVO

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



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



Sabor Vainilla | Sabor Chocolate

Maddre Polvo

Zinc

Hierro

Calcio

Proteínas

Ácido  
Fólico

DHA



R.S.: P2992314N NAHSA

R.S.: P2993414N NAHSA

# Claves para bañar a tu bebé recién nacido



Mantener una buena higiene es fundamental para la salud de todos. Es una inquietud muy frecuente para las madres tener una idea de cómo hacer el baño de su bebé y mantener así una adecuada higiene.

Antes de entrar en más detalle del baño quisiera mencionar que **la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda postergar el primer baño del recién nacido hasta 24 horas luego del nacimiento**, debido a que los bebés vienen cubiertos de una sustancia llamada vérnix caseoso que tiene propiedades inmunológicas,

es decir previene enfermedades. Ya en casa, Milagro de Vida te recomienda realizar un baño “de gato”, es decir pasarle un algodón humedecido con agua por todo el cuerpo de tu bebé de forma diaria o interdiaria, hasta caído el muñón del cordón umbilical, aproximadamente en una semana; luego de ocurrido esto, ya se recomienda el baño sumergido.

Es bueno saber que **a la mayoría de los bebés les gusta reencontrarse con el agua**, recuerda que han estado nueve meses sumergidos en el líquido amniótico, por ello si a tu bebé no parece gustarle su baño, es momento de replantearte la técnica que estás usando.

La frecuencia puede variar de acuerdo con cada familia, de cómo te organices para ello, depende del clima, al grupo de apoyo que tengas, en fin, a diversas causas. Se recomienda que sea diario o interdiario de inicio y conforme

crezca tu bebé el baño se torna en una necesidad diaria.

Tener empatía con tu bebé es básico, imaginar que estás tu recibiendo un baño es buena idea, para organizarlo de mejor manera. Hacerlo de forma rutinaria y a una hora similar ayuda a crear el hábito, muchos padres prefieren hacerlo en la noche para relajar y mejorar el sueño.

### Iniciemos...

- Hay que tener todo a la mano, una tina o bañera, dos toallas, dos mudas de ropa por si hay “accidentes”, el jabón líquido, pañales, crema preventiva de escaldaduras, etc.
- Cierra puertas y ventanas para evitar corrientes de aire, llena la bañera aproximadamente 15 cm. y mide la temperatura con el codo, que el agua esta calentita tibia.



- Revisa el pañal antes, si hay deposiciones, se recomienda limpiar bien antes de sumergir.
- Sostén a tu bebé pasando tu brazo por su espalda y sujeta como pulsera su brazo a la altura del hombro, así es seguro que no se te caerá, también puedes usar una malla protectora, son muy útiles.
- Inicia con el rostro solo usando agua, usa un poco de jabón suave especial para todo el cuerpo del bebé, los cuales no necesitan enjuagarse.

### ¡Y a gozar del baño!

Este momento debe ser de placer tanto para ti como para tu bebé.

Por ello, se recomienda tener muy buena actitud al realizarlo y que tu bebé sienta realmente que está sumergido en el agua y sintiendo su calor. Es el mejor momento para limpiar en zonas como el cuello, las axilas y los genitales.

Al inicio el baño dura solo unos minutos, pero conforme van creciendo va aumentando también el tiempo y puede llegar a ser el momento esperado para tu bebé, para jugar y chapotear en el agua, puedes traer juguetes adecuados para la tina.

Al salir de la tina hay que tener cuidado de no resbalarte y de envolver bien a tu bebé para el secado con toques, abrigar y vestir rápidamente.

Finalmente, **el baño diario o interdiario a tu bebé es bueno para su salud física**, para evitar enfermedades y para su salud emocional si logras que lo disfrute al máximo.



Agradecimiento especial a:

**Obstetra Milagros Paz Cárdenas IBCLC, LCCE**

Educadora del Parto Certificada por Lamaze International

Consultora Internacional de Lactancia Materna

Directora de Milagro de Vida

Contacto: 999 176 623

Testado Dermatológicamente



*¡Renovado!*

- ✓ Rinde hasta 50 lavadas
- ✓ Anti-bacterial
- ✓ No irrita
- ✓ Libre de parabenos
- ✓ Lavada más económica del mercado



# Entrenamiento seguro y efectivo en la dulce espera

Mantenerse activa con ejercicio moderado durante la gestación se asocia a múltiples beneficios demostrados para la salud materna y del bebé por venir, afirman diversas investigaciones.

Sin embargo, organizaciones de salud como la OMS enfatizan que las embarazadas deben consultar a su médico antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento.



Entre los principales beneficios del ejercicio en la salud materna se cuentan:

- Prevención de diabetes gestacional
- Regulación de peso saludable
- Alivio de molestias gastrointestinales
- Menor retención de líquidos y calambres
- Aumento de fuerza muscular y resistencia cardiovascular
- Fortalecimiento de espalda y suelo pélvico
- Mejoría del estado de ánimo, autoestima, calidad de sueño y disminución del estrés y ansiedad propias del embarazo (Kasawara et al., 2012).

Para el feto en desarrollo, la actividad física regular de la madre durante el embarazo reduce significativamente el riesgo de sufrir macrosomía (excesivo peso al nacer), distocia de hombros y los efectos adversos de la obesidad materna.

A largo plazo, podría hasta tener efectos epigenéticos cardioprotectores y contra la adiposidad del futuro bebé.

***Las embarazadas deben consultar a su médico antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento.***



**Los tipos de ejercicios recomendados y seguros durante el embarazo son:**

- Caminatas rápidas
- Natación
- Ciclismo estático
- Aeróbicos o baile de bajo impacto
- Ejercicios con pesas ligeros
- Yoga
- Pilates prenatal

Se desaconsejan actividades con salto de alto impacto, así como deportes de contacto por su riesgo de caídas y trauma abdominal para el feto.

**IMPORTANTE:**

La frecuencia, duración e intensidad del ejercicio materno debe adaptarse en cada trimestre según condición física previa y características propias de la mujer.

*El ejercicio en el embarazo trae beneficios a nuestra salud física y mental, ánimo, calidad de sueño y autoestima.*



Lo más importante es mantener una actividad regular y constante, escuchando las señales del cuerpo para prevenir lesiones musculoesqueléticas o descompensación.

Hidratarse bien, usar ropa holgada y calzado cómodo son también claves para un entrenamiento seguro durante la gestación.

Incorporar el ejercicio como parte integral del estilo de vida, tanto durante el embarazo como en etapas posteriores, trae consigo múltiples beneficios demostrados para la salud de toda mujer. Pero se requiere la supervisión y aprobación médica individualizada en cada caso.

Artículo escrito por:

**Bressy Barrera** · Obstetra y educadora prenatal  
Directora de Killa - Maternidad  
[www.dkilla.com.pe](http://www.dkilla.com.pe)



# GASEOVET®

Simeticona 80mg/mL

“Te acompaña toda la vida”



Gotero NO reutilizable



Capilar inamovible



Presentaciones x15mL y x60mL



Productos 100% algodón  
Para cuidar la piel de tu bebé

De venta en

**falabella.com**



**Malla de Seguridad**

práctico y seguro



**Toalla**



**Visera para baño**

¡Incluye  
01 esponjita  
de regalo!



**Esponjitas**



**Babitas**



Para ventas al por mayor  
**989 289 766**

# Emprender siendo madre



¿Quieres empezar un negocio y acabas de dar a luz o estás embarazada? Te dejamos aquí algunas pautas para emprender este camino.

La maternidad es una etapa muy importante, ya que traer un hijo al mundo es un suceso que genera grandes cambios en la vida de toda mujer. Ser madre es una experiencia enriquecedora que hay que saberla aprovechar al máximo, pues en este tiempo, sobre todo cuando los hijos son pequeños, las mamás pueden desarrollar múltiples actividades productivas.

Cuando los hijos son pequeños, las madres pueden desarrollar múltiples actividades productivas. Una de ellas,

por ejemplo, podría ser empezar un negocio para generar nuevos ingresos.

Aquí te dejamos algunas ideas si estás pensando en empezar un negocio.

El economista Hans Rothgiesser señala que una madre con hijos pequeños va a tener menos tiempo que una mujer profesional sin hijos.

Por ello, recalca que hay que ser realistas y sugiere que cuando se cree un negocio o una empresa, se tiene que pensar realmente cuánto tiempo

le puede dedicar a esa actividad al día o a la semana. Y sobre la base de eso diseñar una iniciativa que sea realista y que se consideren ciertas restricciones y requisitos.

***Es importante dominar la actividad en la que uno está, porque hoy en día la economía es muy competitiva y es muy fácil que te desplacen del mercado si es que no lo estás haciendo bien.***

Es esencial planificar los gastos y tomando en cuenta los recursos que se tienen disponibles, planear qué actividades se va a realizar, pero para eso hay que tener claro primero cuáles son los ingresos.

***Recomendaciones para que una madre pueda emprender***

El especialista sostiene que en el Perú hay muy baja cultura financiera en la población en general. Por esa razón, somos muy susceptibles a engaños y a desinformación.

El mejor ejemplo de ello es cómo muchos mitos que tienen que ver con las AFPs se han podido difundir de manera tan fácil a pesar de que son mentira.

Para evitar este tipo de situaciones, lo mejor es buscar talleres en internet, cursos online o webinars que se ofrecen en el mercado para que las personas adquieran una cultura financiera y puedan entender qué opciones hay.

Rothgiesser indica que, si se va a empezar una empresa, quizá se necesite prestarse dinero inicialmente para comprar equipos, materiales y lo que haga falta.

Por ello, recalca que lo importante es empezar una empresa sobre algo que tú conoces, ya que sería muy arriesgado comenzar una actividad sobre algo que desconocemos y que parece ser una buena idea o que mucha gente dice que está haciendo dinero.

El especialista enfatiza que en múltiples ocasiones esos son rumores que generan que mucha gente invierta dinero y no termine obteniendo grandes ganancias.

Para evitar una situación similar, hay que dominar la actividad en la que uno está, porque hoy en día la economía es muy competitiva y es muy fácil que te desplacen del mercado si es que no lo estás haciendo bien.

Por eso, Rothgiesser recomienda que una madre que tiene hijos pequeños o que está esperando a su bebé no necesariamente deba dedicarse a algo relacionado a la maternidad, porque quizá de eso aún no conoce del todo.

Agradecimiento especial a:

**Hans Rothgiesser** · Economista



# Conoce y prevén los **signos de alarma** en el embarazo

Traer un hijo al mundo es un suceso que marca la vida de toda mujer. Por ello, es importante tomar las medidas necesarias y todos los cuidados posibles, sobre todo durante el embarazo, que es una etapa crucial en la cual se va formando el bebé.

Para saber qué hacer durante este período, sobre todo si se presentan complicaciones, es fundamental conocer los signos de alarma.

La obstetra **Erica Machero** señala que es importante que cada gestante sepa que si se presenta alguno de los siguientes signos debe acudir por emergencia a un centro médico: dolor de cabeza, zumbido de oídos, visión borrosa, náuseas y vómitos intensos, fiebre, ausencia o disminución de movimientos fetales, contracciones regulares antes de la semana 37, dolor abdominal intenso, pérdida de líquido, sangrado vaginal.

Asimismo, la especialista comenta que más allá de los signos de alarma que suelen presentarse, como molestias biomecánicas a causa de los cambios gestacionales, hay un impacto hormonal en el organismo que afecta en todo sentido, de modo que suele presentarse dolor lumbar, dorsal, pubalgia, ciática y molestias gástricas.

Cada cuerpo reacciona diferente a los cambios señalados, pero un factor sumamente influyente que es el estilo de vida.

Si hay actividad física, muchas de las molestias tienden a atenuarse o incluso ni siquiera aparecen.

### ¿Qué hacer ante una infección durante el embarazo?

Las gestantes son población vulnerable, con lo cual son más sensibles a infecciones. Precisamente por eso, es necesario prestar atención a los signos de alarma.

La doctora afirma que siempre que haya síntomas que la hagan sospechar de alguna infección debe acudir a evaluación para el descarte, sobre todo si hay síntomas de alarma como la fiebre.

**Además de los signos de alarma, debemos recordar que hay un impacto hormonal en el organismo que afecta en todo sentido**

**Coche Madrid**

**Coche Milani**

**CUNA AMIRA 4 EN 1 ESTILO MONTESSORI**

La cuna Amira está hecha con madera de pino, posee unas características muy funcionales adaptadas al cuidado del bebé como lo son: Protector antimordedura y sistema antireflujo; también es una cuna muy completa ya que evoluciona a: Cuna, sofá, colecho, minicama.

**LITTLE BRU**

**Protector antimordeduras**

Cuna    sofá    colecho    minicama montessori

Littlebruperu 933 059 667

PRODUCTOS EXCLUSIVOS Y ÚNICOS EN TODO EL PERÚ

### Los signos de alarma en el embarazo más frecuentes son:

- Dolor de cabeza
- Zumbido de oídos
- Visión borrosa
- Náuseas y vómitos intensos
- Fiebre
- Ausencia o disminución de movimientos fetales
- Contracciones regulares antes de la semana 37
- Dolor abdominal intenso
- Pérdida de líquido
- Sangrado vaginal

Recuerda consultar con el o la especialista que lleva tu embarazo en caso tengas dudas sobre alguno de estos síntomas.



En caso de una infección de causa respiratoria, debe utilizar doble mascarilla, correcta higiene de manos y seguir las indicaciones médicas para cada caso.

Cabe señalar que como parte del control prenatal, a partir de la semana 20, la futura madre ya puede acudir a vacunarse contra la influenza, y posteriormente debe aplicarse la vacuna antitetánica y la vacuna preventiva de COVID 19.

No solo se protege la mamá, sino también el recién nacido.

### **Controles prenatales y cuidados durante el embarazo**

Machero indica que los controles prenatales en el primer trimestre

son mensuales, en el segundo son quincenales y finalmente en el tercer trimestre son semanales.

Todo ello debe ir acompañado de exámenes auxiliares de sangre, orina y ecografías.

Por otro lado, la obstetra sostiene que en general se deben cuidar los hábitos nutricionales para prevenir la ganancia excesiva de peso. Ello va de la mano del entrenamiento prenatal que además le ayuda a la gestante a ganar resistencia física, mejorar su afronte ante el parto y tener una mejor recuperación post parto, pues una madre activa es más saludable.

Es importante siempre ir evaluando que no haya factores que contraindiquen el entrenamiento.

Por otro lado, el cuidado de la piel con bloqueador e hidratación continua ayudarán a prevenir la aparición de cloasma.

También hay que acudir al odontólogo para prevenir cualquier infección que pueda repercutir negativamente. En general, la gestante requiere de un cuidado y atención integral.

Además, el Ministerio de Salud recomienda evitar el consumo de alcohol, medicamentos sin receta

médica, oler el humo del cigarro y el café.

También hace hincapié en que **las gestantes deben dormir sus horas**, al menos 8 al día y media hora a mitad del día.

Finalmente, es necesario resaltar la importancia de no automedicarse en caso de sufrir alguno de los síntomas mencionados inicialmente. Es mejor ir al centro de salud y consultar con un especialista.

Agradecimiento especial a:

**Ericka Machero** • Obstetra

Instagram: @draerickamachero

**Killay**  
• Línea Materna •

Estamos contigo desde el primer día.

Embarazo Parto o Cesárea Lactancia Operatorio

Braga Killay

Killa Support 300

Pídelas por nuestro WhatsApp

**+51 971 881 608**

killay\_fajas DKILLAPERU

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

# Alimentación y estrés en el embarazo



El embarazo trae consigo muchos cambios a nivel físico y hormonal. Por eso, es necesario saber cómo reaccionar frente a los cambios que habrá en nuestro cuerpo, pues si desconocemos el tema, es posible que enfrentemos la situación con cierto grado de estrés, lo cual no es favorable para nuestra salud.

La tensión y la preocupación pueden repercutir en nuestra mente, alimentación y estilo de vida. Y con ello no solo se pone en riesgo la salud

de la mamá sino también de su bebé. La **MSc. Yubisay Oropeza, nutricionista clínico deportivo**, sostiene que el embarazo puede catalogarse como una de las etapas más felices de una mujer, conociéndose incluso como “la dulce espera”.

Pero esta a veces, puede acompañarse de ansiedad, con insomnio o poca calidad de descanso, tensión muscular, inestabilidad emocional, sensación de carga mental, preocupación constante sobre el embarazo y parto.

La doctora afirma que lo primero que hay que saber es que tener ansiedad durante el embarazo no te hace mejor o peor madre o hace de tu embarazo algo raro, sino que es muy habitual y puede gestionarse con terapia psicológica y el apoyo de tu familia.

La especialista menciona que estar creando una vida no es para menos. En ese momento, el cuerpo está sometido a muchos cambios y hay todo un desorden hormonal que pone de cabeza las emociones.

Estos cambios no solo suceden en el interior, sino también en el exterior, ya que conlleva todo un proceso de adaptación ante esta nueva realidad como embarazada y como madre.

Oropeza comenta que los ataques de pánico serían, por tanto, la forma que tiene nuestro cuerpo de avisarnos de que necesitamos revisar algo en la situación o pedir ayuda.

### **Bebidas durante el embarazo**

La nutricionista indica que las infusiones, por su aporte de teína, no se recomiendan en el embarazo. Se sugiere que su consumo sea limitado, el mínimo posible, nulo o buscar opciones de té descafeinado.

Asimismo, la bebida de elección para la etapa gestacional principalmente debe ser el agua, con o sin gas, seguido de los jugos de frutas naturales sin azúcares añadidos ni endulzantes. De preferencia, conviene adaptarse al sabor natural de los alimentos.

### **¿Qué comidas evitar durante el embarazo?**

La especialista menciona que los alimentos ricos en mercurio. Los mariscos pueden ser una excelente fuente de proteínas y los ácidos grasos omega-3 de muchos pescados pueden favorecer el desarrollo del cerebro y de



los ojos del bebé. Sin embargo, **algunos pescados y mariscos contienen niveles de mercurio que pueden ser peligrosos**. Demasiado mercurio podría dañar el sistema nervioso en desarrollo del bebé.

Considera que cuanto más grande y viejo sea el pescado, posiblemente más mercurio contenga. Durante el embarazo, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) recomienda no comer pez espada o tiburón.

La doctora afirma que algunos tipos de mariscos contienen poco mercurio. Según las pautas alimentarias, se recomiendan de 8 a 12 onzas (de 224 a 336 gramos), que equivalen a 2 o 3 porciones, de mariscos a la semana. Se recomienda: **anchoas, bacalao, atún bajo en calorías, ostras, salmón, sardinas, camarones, tilapia, trucha**.

#### **Alimentos que se recomienda evitar durante el embarazo**

- Pescado y los mariscos crudos.
- Mariscos refrigerados y no cocinados.
- Carne mal cocida, aves y huevos
- Alimentos no pasteurizados
- Frutas y verduras que no han sido lavadas
- Exceso de cafeína
- Té a base de hierbas
- Alcohol

La alimentación no debe usarse sólo como tratamiento sino también como prevención. Llevar un estilo de vida saludable reduce las probabilidades de padecer enfermedades en el futuro como la diabetes gestacional, preeclampsia, enfermedades

cardiovasculares, del sistema digestivo, anemia gestacional, dislipemias.

Incluso se sabe que las prácticas inadecuadas de alimentación pueden llevar a problemas de salud mental, como ansiedad, estrés o depresión postparto.

#### **¿De qué manera el estrés durante el embarazo afecta al bebé?**

La especialista sostiene que, según un estudio realizado, el estrés en la gestación puede tener consecuencias en el bebé como bajo peso al nacer o un nacimiento antes de la semana 35 de gestación, es decir, prematuro.

A medio plazo, en el bebé puede provocar niveles de desarrollo cognitivo más bajos y un desarrollo motor más retrasado.

A largo plazo, en la edad adulta, el estrés materno puede causar niveles de estrés más altos y mayor riesgo de sufrir trastornos psicológicos.



## ¿QUÉ ALIMENTOS INGERIR PARA MANTENER LA CALMA DURANTE EL EMBARAZO?

La nutricionista Oropeza señala que el **magnesio es un mineral esencial**, ya que tiene propiedades relajantes musculares: reduce el estrés, mejora el humor y puede canalizar el sueño.

Se puede incorporar con los frutos secos (almendras, nueces, avellanas o pistachos), productos integrales (como el trigo), la quinua, o la avena.

Otros alimentos con magnesio buenos para la salud son:

- **La palta** aporta magnesio, potasio, vitaminas B, grasas monoinsaturadas y fibra.
- **El plátano** que aporta magnesio y potasio. Además, si está poco maduro, tiene un almidón prebiótico que alimenta las bacterias que regeneran la flora intestinal, en la cual se fabrica la mayoría de la serotonina que produce nuestro organismo.
- **Vitamina C** que se encuentra en frutas cítricas y verduras.
- **Ácidos grasos esenciales**, como el omega 3.
- **Proteínas de calidad** como las carnes magras, el pescado, los huevos, las legumbres y los frutos secos. Son ricos en proteínas, un macronutriente muy beneficioso para reducir el estrés.
- **La yema del huevo** aporta mayor número de proteínas de calidad, proporcionando también otros aminoácidos esenciales, además de vitamina B y minerales.
- **Una dieta rica en zinc** aumenta la resistencia contra el estrés y combate el cansancio. Las carnes, huevos, chocolate negro, las almendras y las ostras, que no solo son afrodisíacas, sino que aportan grandes cantidades de este mineral.
- **Los carbohidratos integrales**, poco procesados, nos ayudan a mantener niveles estables de glucosa, sin bajones de azúcar, lo que disminuye nuestra ansiedad y compulsividad. Además, aportan fibra que actúan de prebióticos y ayuda a eliminar toxinas.

Agradecimiento especial a:

**MSc. Yubisay Oropeza** · Nutricionista clínico deportivo

# ¿Cómo cambia el cerebro de una mujer en el embarazo?

El embarazo no solo trae cambios físicos importantes al cuerpo, sino también al cerebro, el órgano más complejo del organismo. Se dice que las mujeres en la gestación pierden la memoria, por ejemplo. ¿Qué tanto sabemos hasta ahora?

**La obstetra Iris Ramos** sostiene que en el embarazo se generan cambios en el cerebro gracias a la plasticidad neuronal, que tiene la mujer, que se da durante el embarazo y el posparto. Incluso hay estudios donde se evidencian los cambios estructurales





*En el embarazo,  
se producen  
cambios  
hormonales en  
la mujer que la  
preparan para la  
llegada del bebé.*

en el cerebro femenino que influye en el comportamiento maternal para así proveer los cuidados y las atenciones que necesita su bebé.

Cabe resaltar que el cerebro tiene cambios estructurales y funcionales durante la etapa de la maternidad. La especialista afirma que en el año 2021 en un trabajo de investigación, dado en España llamado “El nacimiento de una madre”, se concluyó que el tamaño del cerebro de la madre tiene transformaciones fácilmente observables durante la gestación.

La doctora señala que dentro de los cambios estructurales que se dan durante el embarazo se observó que hay una reducción del volumen del cerebro de la madre, específicamente en la sustancia gris.

Ello se debe a un incremento en la actividad de la red neuronal. Esto no significa que haya una pérdida de funciones ni de memoria, sino que es una selección de las mejores

conexiones neuronales que ayudan a concentrarse en el cuidado del bebé.

***¿Cuáles son las variaciones hormonales que traerán los cambios estructurales en el cerebro?***

- Incremento de la glándula pituitaria, cuya función es conectar emocionalmente a la madre con el bebé.
- Cambio de tamaño ventricular del cerebro, el cual puede generar ciertos rasgos de desconfianza con las personas y el entorno.
- Agrandamiento de la amígdala, la cual produce cambios emocionales pudiendo ocasionar estados depresivos y ansiosos.
- Se observa también aumento de actividad en el precúneo, el cual genera el vínculo madre e hijo.
- Cambios en el giro cingulado, corteza prefrontal y orbito-frontal; estructuras que se muestran muy activas durante el embarazo generando vínculos entre el bebé y la futura madre.

### ***¿Qué beneficios genera el embarazo en el cerebro de la madre?***

La especialista señala que el cerebro es el órgano más complejo que hay en el ser humano, y que parte de su plasticidad en la mujer nos da un mayor crecimiento neuronal y de mayores conexiones nerviosas. Ello quiere decir que el mayor beneficio en la mujer es que las hace más inteligentes. Es por esa razón que una madre puede resolver múltiples problemas, ya que su prioridad va a ser la supervivencia de su bebé.

Asimismo, la doctora añade que las mujeres estarán más alertas y protectoras, capaces de arriesgarse más por encontrar el bienestar de su bebé. Se puede observar que hay una mejora en las habilidades del lenguaje no verbal, ya que los bebés no son capaces de hablar y esto ayuda a que la madre identifique cualquier signo de alerta o de peligro que pueda tener su bebé.

### ***¿Las mujeres pueden presentar pérdida de memoria u otro tipo de problemas cerebrales durante el embarazo?***

Ramos menciona que se dice que muchas mujeres notan que se vuelven más olvidadizas o despistadas durante el embarazo, pero esto no es porque haya una falta de inteligencia, sino que todo gira en torno al futuro bebé y esto ayuda a que la madre se enfoque en el cuidado y el bienestar de recién nacido.

Asimismo, se ha demostrado que hay diversos cambios que podrían explicar los cambios psicológicos que hay en la maternidad y esto podría hacernos

entender por qué es que hay mujeres que son más propensas a desarrollar depresión posparto.

En conclusión, la especialista comenta que es importante la atención multidisciplinaria durante la gestación, pues vemos que el cerebro humano está envuelto en diversos cambios durante el embarazo y que una madre gestante acuda al servicio de psicología nos ayudaría a prevenir futuras situaciones negativas durante esta etapa.





## CAMBIOS ESTRUCTURALES Y FUNCIONALES EN EL CEREBRO DURANTE LA ETAPA DE LA MATERNIDAD

Ramos menciona que esos cambios se deben a hormonas que se dan durante el embarazo. Entre ellas tenemos las siguientes:

- La **oxitocina**, cuya función es mejorar el aprendizaje y la memoria. Reduce el nivel de estrés y promueve la confianza y las relaciones sociales.
- La **prolactina** es una hormona que incrementa la valentía.
- El **cortisol**, debido al desarrollo embrionario que requiere una mayor producción de energía, y genera desgaste en el cuerpo materno. Este podría propiciar episodios ansiosos o depresivos.
- La **dopamina**, que se encuentra elevada debido a los grandes cambios hormonales, lo cual podría generar modificaciones en la conducta de las embarazadas. Esta es la razón por que hay cambios en el control de impulsos, mayor apetito y aumento de horas de sueño.
- La **progesterona**, que durante el primer trimestre los niveles son bajos. Esto podría aumentar la posibilidad de desarrollar ansiedad y depresión.
- El **estrógeno**, el cual ayuda a mejorar las redes neuronales tanto del aprendizaje a corto y a largo plazo, y modula hasta cierto punto las conductas emociones y la cognición.

Agradecimiento especial a:

**Iris Ramos** · Obstetra  
Instagram: @obst.iris.ramos

# ¿TE GUSTA NUESTRO CONTENIDO?

Encuentra más en nuestra web  
**mamaportres.com**

Donde tendrás acceso a:

- Todas las ediciones de la revista **gratis**
- Artículos informativos sobre embarazo, maternidad y crianza
- Recursos didácticos
- Podcasts ¡y más!



Visítanos también en

-  Revista Mamá Por Tres
-  @revistamamaportres
-  Crecer contigo - Mamá Por Tres

**mamá**  **por Tres**  
Maternidad, bebés sanos y felices

## Sonrisas mágicas



## Celebra tu SHOW de Baby Shower

Estilos de show:  
Zoila Embrazada Clown  
Clínica Loca - Dra o Dr Clown

Full servicios:

- ★ Juegos de integración con todos los invitados a la vez
- ★ Juegos de Paternidad Responsable Cómica
- ★ Tu show Personalizado a tu estilo
- ★ Juegos a escoger de un listado de 12 juegos

Extras:

Decoración - Fotografía Digital  
Regalos exclusivos para lectoras de la revista

## ¡Búscanos!

-  Sonrisas Magicas Show Milagros Gadea
-  milagros.y.kimberly@hotmail.com

 955 583 296





# Ventajas de la lactancia materna para tu bebé

Es importante que nuestros bebés se alimenten de la leche materna, pues esta no solo le generará beneficios a corto plazo, sino también a futuro. Por ello, resulta fundamental conocer cuáles son las ventajas de la lactancia y de qué manera esta impacta en el desarrollo del pequeño.

**La obstetra Nícida Ferreyros** afirma que la leche materna es el alimento

ideal para el bebé. Contiene todos los elementos nutritivos que se necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones y alergias.

Al amamantar a tu bebé se estrechan los lazos de afecto con él o ella. Por esa razón, se debe tratar que sea una experiencia agradable y tranquila para ambos.

### **Beneficios de la lactancia materna**

Ferreyros indica que la lactancia materna es una fuente de salud presente y futura, de mayor duración y beneficio potencial.

Recalca que la leche materna no pierde sus propiedades con el pasar del tiempo. A partir del primer año de lactancia, la cantidad de grasa en la leche aumenta con respecto a los primeros meses, y resulta un alimento completo y nutritivo para un lactante más grande y de mayor calidad que la leche de fórmula o de vaca.

Asimismo, un bebé mayor de un año que toma pecho obtiene aproximadamente 1/3 de sus necesidades calóricas y proteicas diarias a través de la leche materna, además de una cantidad muy importante de vitaminas y minerales .

Además, la especialista menciona que se ha comprobado que hay una menor incidencia de ciertos tipos de cáncer (como la leucemia infantil, enfermedades metabólicas y autoinmunes (como la diabetes tipo 1) y un mayor desarrollo intelectual a mayor tiempo y exclusividad de lactancia materna. La duración de esta también está implicada en un mejor desarrollo emocional y psicosocial del niño.

**La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida, y prolongada hasta los 2 años.**



### *¿Cuál es la forma correcta para amamantar al bebé?*

- Deben iniciar colocándose cómodas, en una silla, con una almohada detrás y si es necesario un cojín de lactancia.
- Una vez que esté en una postura cómoda, puede sostener a su bebé de distintas maneras, la posición de su preferencia.
- Colocar al bebé con la oreja, hombro y cadera bien alineada.
- Recuerden sostener el seno en forma de “C” sin tocar areola, para que de esa manera ingrese gran parte del seno a la boca del bebé.
- Estimular la nariz del bebé con el pezón para que haya más amplitud de la boca. Cuando veamos la boca bien abierta, llevar al bebé al seno e introducirlo, pero no solo el pezón.



### *¿En qué casos una madre no puede dar de lactar?*

La obstetra señala que en algunas situaciones adicionales, o si las mujeres o los bebés tienen determinados problemas de salud, las mujeres podrían tener dificultad para amamantar o se les podría recomendar no hacerlo.

- Las mujeres sometidas a una cirugía de reducción de mama en el pasado podrían tener algunas dificultades para amamantar.
- Se podría recomendar no amamantar a las mujeres que consumen drogas de forma activa o que no controlan la ingesta de alcohol, o que tienen antecedentes de estas situaciones.
- Se sugeriría que las mujeres con ciertas enfermedades crónicas no amamanten, o se les aconsejaría que tomen medidas para cuidar su propia salud mientras amamantan.
- No se recomienda que la mujer amamante si tiene un resultado positivo para el VIH, sin ninguna intervención específica, para reducir la transmisión. O mamá que tiene tuberculosis activa, no tratada.

*La lactancia materna es una fuente de salud presente y futura, de mayor duración y beneficio potencial.*

## Riesgos de no dar lactancia materna

- Según UNICEF, la leche materna sin inclusión de sólidos ni otros líquidos ha demostrado que puede disminuir el riesgo de infecciones gastrointestinales.
- Existe una correlación inversa entre la lactancia materna y la enfermedad febril aguda, durante los primeros meses de vida.
- En relación a las infecciones respiratorias, comparado con aquellos niños con lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, los niños no amamantados presentan casi quince veces más mortalidad por neumonía.
- La lactancia materna tendría un rol protector contra la obesidad, hipertensión, dislipidemia y diabetes mellitus (DM) tipo 2 durante la adultez.

Agradecimiento especial a:

**Nícida Ferreyros** · Obstetra

Facebook: Obstetra Nícida Ferreyros | Instagram: @obstetra.ferreyros

Dr.  
Zaidman

Únicos como  
tu forma  
de ser mamá



BABY SHAMPOO DEL DR. ZAIDMAN® ORIGINAL /MIS PRIMEROS DÍAS /MANZANILLA. N.S.O.: NSOC1491-08PE /NSOC12903-08PE /NSOC09100-07PE. BABY TALCO DR. ZAIDMAN®. Advertencia: Mantener alejado de los ojos, nariz y boca del niño. N.S.O.: NSOC09024-07PE. BABY ACEITE DR. ZAIDMAN®. N.S.O.: NSOC09023-02PE. BABY COLONIA DR. ZAIDMAN® /MIS PRIMEROS DÍAS. N.S.O.: NSOC09088-07PE /NSOC09770-03PE. BABY COLONIA CITRICA DEL DR. ZAIDMAN®. Precauciones: Mantener el producto fuera del alcance de los niños. Conservar en un lugar fresco, seco y protegido de la luz solar directa. N.S.O.: NSOC14583-13PE. CREMA DEL DR. ZAIDMAN® Crema. Precauciones: No se debe aplicar sobre piel erosionada. Suspender el tratamiento si se produce excesiva sequedad de la piel. Advertencia: Sólo para uso externo. No poner en contacto con los ojos. No utilizar después de la fecha de expira impresa en el envase. R.S.: EN-07827. JABON LIQUIDO DEL DR. ZAIDMAN® MANZANILLA /GLICERINA. Precaución: Todo jabónes 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. Advertencia: Evite el contacto con los ojos, ya que todo jabón podría causar irritación. N.S.O.: NSOC10673-04PE /NSOC10900-05PE. MEDIFARMA S.A. R.U.C. 20100018625

# ¿Cómo criar hijos resilientes en un mundo cambiante?

Educar a los niños hoy en día implica un gran reto, sobre todo en un mundo que cambia constantemente, lo cual genera muchas veces frustraciones y problemas a nivel emocional.

Por ello, es importante que los padres sepan cómo criar hijos fuertes y resilientes, y que aprendan a enfrentar las adversidades.



**La psicóloga infantil Jesica Kuwae** sostiene que es indispensable desarrollar la resiliencia en nuestros hijos, más en la actualidad, no solo porque cada situación pone a prueba nuestra capacidad de adaptación, sino también porque para superar obstáculos y buscar formas de salir adelante se requiere de esa capacidad: entender lo que nos ha pasado, cómo nos hemos sentido y qué recursos pondremos en práctica para resolver y continuar.

Además, recalca que los niños logren desarrollar la resiliencia no depende de cómo es el mundo, sino de cómo es la crianza en casa y la educación en el colegio.

Es importante tomar en cuenta que, nuestro mundo actual, necesita de personas resilientes para alcanzar el bienestar emocional que es finalmente lo que nos hará sentirnos sanos y felices.

**¿De qué manera los padres pueden hacer que sus hijos sean fuertes e independientes desde temprana edad?**

La psicóloga señala que para poder ser resilientes hay características que debemos alcanzar y dos de ellas son la independencia y la tolerancia a la frustración, porque si el niño siempre necesita del adulto para resolver situaciones y cuando está frente a un inconveniente no ha aprendido a utilizar sus propias herramientas, ese niño se quedará así sin poder superarlo y avanzar.

Cabe recalcar que la autonomía e independencia se va desarrollando en el día a día.



**El mundo necesita de personas resilientes para alcanzar el bienestar emocional, que es finalmente lo que nos hará sentirnos sanos y felices.**



La frustración es una emoción compleja y por lo tanto es difícil de manejarla, pero la única forma de trabajarla es experimentándola, es decir se aprende a tolerar la frustración sintiendo frustración.

Asimismo, la especialista menciona que fomentar la autonomía es esencial. Desde muy pequeños se les puede ir propiciando. Vale decir que ello no significa dejarlos solos. Se incentiva la autonomía desde el vínculo próximo.

**Para inculcar la resiliencia, primero debemos fomentar la autonomía.**

Es decir, primero yo como madre/padre sostengo a mi hijo, le enseño, lo impulso a que lo haga solo y luego le permito resolver lo que se le presenta y si aún no puede, lo acompaño.

Además, señala que en el día a día se puede reforzar la autonomía: vistiéndose para ir al colegio, llevando su plato a la cocina luego de almorzar, volviendo a armar su construcción de lego si se desarmó, diciéndole a un compañero “ no me gusta que me digas así “.

Son pequeñas grandes acciones que acercan a los niños a lograr fortaleza e independencia.

## **La importancia de la labor docente en educar niños resilientes**

Kuwae indica que los docentes tienen una gran responsabilidad y la posibilidad de influir enormemente en el desarrollo socioemocional de los niños.

El colegio es un gran escenario para que los niños puedan investigar, probar y ensayar todo lo que van aprendiendo y adquirir experiencia.

Más allá de los conocimientos académicos, lo que sucede en el colegio está relacionado con lo emocional y lo social.

Los docentes pueden incentivar y acompañar lo que viven los niños: abriendo espacios de reflexión, fomentando la expresión y comunicación, señalando situaciones para aprender en conjunto, brindándoles alternativas de acción para que resuelvan inconvenientes en conjunto.

**Si el niño o niña siempre necesita del adulto para resolver situaciones y cuando está frente a un inconveniente, significa que no ha aprendido a utilizar sus propias herramientas, ese niño se quedará así sin poder superarlo y avanzar.**



Agradecimiento especial a:

**Jesica Kuwae** • Psicóloga infantil y directora de Crianza Danza  
Instagram: @crianzadanzaperu

# ¿Cómo prevenir las enfermedades respiratorias en tu bebé?



¿Sabías que en el 2023, el número de pacientes pediátricos con enfermedades respiratorias aumentó en 50% en relación a 2022? Las enfermedades respiratorias son comunes en la infancia, en especial en invierno.

**La pediatra Melissa Herrera** explica que las infecciones respiratorias en los bebés se dan principalmente por virus y bacterias, los cuales entran

en contacto con el bebé mediante las gotitas o secreciones que produce una persona enferma al hablar, toser o estornudar.

Una forma de saber si mi bebé padece alguna enfermedad respiratoria es viendo si presenta alguno de estos síntomas: rinorrea, estornudos, tos, fiebre, malestar general. Y en casos más avanzados, agitación y dificultad para respirar.

## Enfermedades respiratorias más comunes en bebés

- Enfermedades respiratorias de la vía superior como el **resfriado común y la gripe**. Se caracteriza por rinorrea, estornudos, tos, fiebre y malestar general. Los niños más grandes pueden manifestar cefalea o dolor corporal.
- La **faringoamigdalitis aguda**, enfermedad muy común que se caracteriza por dolor faríngeo, tos y fiebre. En algunos casos de causa bacteriana se podrían observar exudados en las amígdalas, pero eso se suele ver en niños más grandes.
- A esta lista podemos agregar al **crup**, donde se ve más afectada la laringe y se caracteriza por disfonía, tos perruna o estridor.
- Las enfermedades de la vía respiratoria baja generalmente son las **bronquiolitis**, que se da en menores de dos años y se caracteriza por una inflamación de los bronquios. Se presenta con tos y dificultad para respirar; es decir agitación y el uso de musculatura auxiliar para respirar (se le hundén las costillas o la parte superior del esternón). Su origen es principalmente viral.
- Finalmente, la **neumonía**, donde se evidencia un compromiso del tejido pulmonar y se caracteriza también por fiebre, tos, agitación y dificultad para respirar.

## ¿Cómo prevenir las enfermedades respiratorias?

La doctora señala que en niños pequeños y que reciben lactancia materna es importante impulsar la prevención, ya que por medio de ella se traspasan múltiples factores de protección contra estas enfermedades.

También se debe mantener la vacunación de los niños al día y es fundamental prestar atención a los hábitos de higiene: lavarse las manos, tener los alimentos limpios, etc.

Y si bien una buena alimentación es importante para la salud, esto no evita que los niños contraigan este tipo de enfermedades, ya que siempre estarán expuestos a virus y bacterias. El enfermarse, a su vez, es una forma natural de adquirir defensas.

Finalmente, recordar que estas enfermedades se dan con mayor frecuencia en los cambios de estaciones y en el invierno porque el frío y humedad aumentan.



Agradecimiento especial a:

**Dra. Melisa Herrera** · Pediatra y directora del CMP - Consultorio Médico Pediátrico  
Facebook: CMP - Consultorio Médico Pediátrico | Instagram: @cmp\_peru



# Estableciendo límites en el uso de la tecnología

La **Inteligencia Artificial (IA)** ha dado mucho de qué hablar en los últimos meses, porque puede ser útil para los niños pero también se debe utilizar con cuidado.

La **psicóloga María del Carmen Macha Villegas**, terapeuta de niños, adolescentes y familias, señala que los adultos ya utilizamos a diario la IA sea de manera consciente o inconsciente.

Por ejemplo, al realizar una búsqueda por la web, al colocar nuestro rostro para que se pueda dar acceso a nuestro celular o el algoritmo de redes sociales

o streaming que nos presenta nuestras preferencias.

La especialista menciona que ChatGPT, IA especializada en el diálogo y búsqueda muy rápida de cualquier información que se necesita, es muy útil para reforzar algunos conocimientos. El contacto de los niños con la IA debe hacerse como mínimo después de los cinco años, ya que la etapa inicial de vida es clave para un buen desarrollo madurativo del cerebro y también para las primeras creencias que se fijarán en sus pensamientos, ya sea sobre ellos mismos, los demás o la vida.

## Crear límites en el uso de la tecnología

La doctora recomienda el uso de la IA en los hogares siempre y cuando se tenga acceso a lo que el hijo está viendo o aprendiendo y sea dentro de un límite establecido. Tenemos que mostrarles cómo es este mundo y parte de ello es la IA en la vida.

Es crucial usar ese espacio para que aprendan y comprendan las ventajas y desventajas de las IA. Uno de sus beneficios es que puede ayudar con el proceso de aprendizaje. Por ejemplo, existen muchas apps para aprender idiomas, matemáticas o gramática.

Los padres no pueden dejar a sus hijos expuestos a la IA pensando que ellos obedecerán y solo lo usarán dos horas, porque querrán usarlo todo el día. **Vale la pena recordar que ellos por proceso madurativo no han desarrollado el autocontrol.**

Es responsabilidad de los padres guiarlos bajo un límite de respeto, firmeza y amor.

**Los padres deben saber que la responsabilidad del límite siempre es del adulto y no del niño.**



## ¿Cómo influye la inteligencia artificial en los niños?

Macha comenta que la IA no tendría efecto en los niños a menos que se les de una pantalla. Y cuando hablamos de ella y la luz, esto sí influye en ellos.

El acceso a muchas horas limita su desarrollo biológico cerebral, además de volverlos un poco más agresivos e impulsivos. **Según la OMS, los niños menores de 5 años no deberían tener acceso a pantallas y después de los 5 años podrían acceder como máximo 2 horas.**

Finalmente, la especialista enfatiza que los niños no nacen con capacidades como la paciencia, el control de las emociones o la empatía, porque se adquieren mediante el modelamiento de los padres o la sociedad. Sin embargo, al ingresar a temprana edad a redes sociales o aplicaciones con IA, se refuerza el no adquirirlas, ya que aprenden a tener poca paciencia, se acostumbran a la rapidez, porque es lo que la IA hace agilizar los procesos y le frustra saber que la vida no es así.

Agradecimiento especial a:

**María del Carmen Macha Villegas** · Psicóloga y terapeuta de niños, adolescentes y familias

# ¿Cómo preparar a los bebés para la transición a la cuna?



Cuidar y criar un niño representa todo un desafío, especialmente a aquellas mamás primerizas que aún están aprendiendo a lidiar con ciertos avatares que suceden en la etapa de la maternidad, como por ejemplo, el hecho de lograr que sus bebés concilien el sueño y que no presenten problemas a la hora de ir a la cuna.

Es muy frecuente que las madres luchen para que sus bebés puedan dormir. Por ello, en este artículo te contamos más sobre esta situación y te explicamos cómo afrontarla.

## *¿Cuándo debemos empezar la transición a la cuna?*

**La ginecóloga Eveliamny Escalona** afirma que, de acuerdo a su experiencia personal y profesional, lo ideal es que todos los niños sean criados en su propia cuna.

Recalca que no es hay un período exacto en el cual se tiene que hacer la transición, pues debería estar en su cuna desde un principio para que ellos se adapten a dormir ahí. Se les tiene que brindar amor en el momento de la

lactancia o del cuidado, y ya después trasladar al bebé a la cuna.

Escalona señala que muchos papás quieren estar cerca todo el tiempo de sus pequeños hijos, lo cual es un gran perjuicio incluso para los bebés, porque ellos se acostumbran a estar con los padres y no pueden o se sienten tristes o la pasan mal porque se sienten solos cuando ya no están sus progenitores.

### **¿Cómo empezamos la transición?**

La doctora recomienda que siempre es conveniente hacerles un apego acogedor a la cuna, pues a los bebés les gusta estar bien enrollados, sentir como si estuviesen en un ambiente cálido, como si estuvieran dentro del vientre de la madre.

Para que ellos se vayan adaptando a ese nuevo espacio, la especialista sugiere que se les podría colocar sonidos blancos, los cuales son muy similares a los de la naturaleza. Incluso hay sonidos que se emiten que se asemejan a los del intestino, el corazón y todo ello los relaja bastante y tranquiliza.

### **¿Qué pasará cuando empiece a dormir en su cuna?**

Lo primero que se va a experimentar cuando el niño no está acostumbrado a su pequeña cuna es que la va a rechazar y ello se va a manifestar viéndolo al

pequeño llorar porque siempre va a querer estar con sus padres, menciona la especialista.

Para remediar esa situación, la ginecóloga comenta que existen especialistas métodos para que el bebé se acostumbre a su cuna individual. Señala que se les puede hacer escuchar algunos sonidos suaves, delicados, como los de la naturaleza.

Otra opción muy válida es optar porque la mamá le canta a su hijo, o se les puede poner la voz del sonido de los padres. Escalona resalta que lo más aconsejable es no acostumbrarlos al silencio absoluto para que no se despierten constantemente y evitar que presenten problemas para conciliar el sueño.



Agradecimiento especial a:

**Dra. Eveliamny Escalona** • Ginecóloga  
Instagram: @ginecologiaymujer



# La prevención del **apego inseguro** en la primera infancia

Los primeros años de vida de un ser humano son cruciales, ya que se van formando los rasgos de personalidad y el carácter. Por ello, es importante que nuestros hijos sean independientes, tengan confianza en sí mismos y aprendan a defenderse en la vida y afrontar las adversidades.

**La psicóloga, psicoterapeuta y asesora en crianza Regina Da Fieno** afirma que el apego inseguro, a diferencia del apego seguro, aparece cuando las necesidades emocionales y fisiológicas del niño no han sido cubiertas, generándose así, dificultades en el niño para regularse adecuadamente, sentirse seguro y socializar. Esto impacta en su adaptación y

percepción del entorno como en su autopercepción. De esta manera, **el tipo de apego que desarrolle en los primeros años de vida determinará como se vinculará** y cómo gestionará sus emociones intrapersonales e interpersonales a futuro.

Asimismo, la especialista sostiene que el vínculo de apego inseguro entre los niños y cuidadores durante la primera infancia se crea a partir de la respuesta obtenida del niño por parte de sus cuidadores.

El brindarle protección y cuidado, satisfacer sus necesidades tanto físicas como emocionales y apoyarlo a regularse, será determinante. Para

lograr esto, es importante que los cuidadores puedan aprender a leer lo que el niño requiere y respondan a esa demanda.

Ese vínculo es fundamental ya que formará la manera en que el niño se relacionará con el entorno. Lo primordial es respetar el desarrollo natural de los niños y respetar su ritmo; considerar tanto su edad cronológica como sus características particulares y brindarle atención, entendimiento y una respuesta adecuada y relacionada a lo ocurrido.

Por último, Da Fieno recalca que el factor ambiental es el que determinará el vínculo que se forme entre los cuidadores y el niño. Todo dependerá de la respuesta que le demos a sus necesidades. Como medios podemos considerar nuestra disponibilidad (que tanto estamos presentes y podemos atenderlo), disposición (si puedo y deseo atenderlo), conexión (entendiendo lo que necesita) y actuar (lo logro ayudar desde su necesidad). En el caso del apego inseguro, estos factores no se llevan a cabo como un proceso continuo.

## TIPOS DE APEGO INSEGURO

- **Apego ansioso.** Las conductas ansiosas por parte de cuidadores o abandono, los cambios en la forma de responder a sus demandas, siendo inconsistentes, protectores o ignorando la conducta; generar que los niños desarrollen hostilidad y desconfianza, dependencia y/o se vuelven complacientes.
- **Apego evitativo.** Surge por la rigidez y distancia emocional por parte de los cuidadores, generando dificultad en los niños para expresar sus emociones, deseando buscar aprobación y pueden ser rígidos.
- **Apego desorganizado.** Cuidadores impredecibles, indiferentes que llegan a maltratar o tener conductas desadaptativas. En los niños se genera dificultad para generar un autoconcepto estable, para socializar y definir un sentido a su vida.



Agradecimiento especial a:

**Regina Da Fieno** · Psicóloga, psicoterapeuta y asesora en crianza

# ¿Es posible que un bebé lleve una dieta vegana?

El veganismo como estilo de vida va cogiendo cada vez más protagonismo. Y por eso, quizás una persona vegana que fue criada no siéndolo, tenga la duda de cómo garantizar que su bebé tenga una buena alimentación sin consumir alimentos de origen animal.

Ante esta pregunta, **la nutricionista pediátrica Mariel Vera** menciona que un bebé sí puede llevar una

alimentación vegana, basada 100% en plantas. Esto suele estar vinculado al estilo de vida de los papás, ya sea por motivos religiosos, éticos o por un tema medioambiental.

Sin embargo, en esta etapa es importante ofrecer a los bebés alimentos alérgenos que son de origen animal, como el huevo y el pescado, para descartar posibles alergias. Así,

Es necesario respetar si una familia decide criar a su bebé como vegano, porque como todos, solo quiere lo mejor para su hijo.

Eso sí: es primordial informarse y consultar con un nutricionista o pediatra para garantizar que el bebé recibe todos los nutrientes que necesita.





en caso de que más adelante haya una contaminación cruzada con alguno de estos alimentos, ya tendrán identificada la alergia.

### *¿A partir de qué edad un bebé puede llevar una dieta vegana?*

La especialista afirma que se puede llevar una alimentación basada en plantas al 100% desde el inicio de la alimentación complementaria, en promedio desde los 6 meses.

**No existe un motivo por el cual no se debería llevar**, pero la recomendación que brinda cada sociedad es diferente alrededor del mundo. La americana, la canadiense y distintos países que tienen más información y estudios sobre este tema señalan que tienen que ir de la mano con una asesoría nutricional, de un profesional que esté capacitado en ello. Es decir, un nutricionista o pediatra que tenga bastante información y estudios en

el área para que puedan darle las herramientas necesarias a la familia y que sepan cómo reemplazarlo por grupos de carne, principalmente con un alimento similar en nutrientes.

### *¿Qué beneficios genera una dieta vegana?*

Vera indica que si es que se lleva una alimentación desde la infancia, siempre basada en plantas, se va a tener beneficios a nivel cardiovascular, **menor riesgo de diabetes e hipertensión y todas las enfermedades crónicas degenerativas**, porque se consume una menor cantidad de grasa saturada, colesterol y de proteína animal.

Además recalca que cada vez se demuestra que existen más beneficios en las dietas veganas y que el exceso de proteína animal puede tener un desencadenante bastante preocupante a lo largo de la vida, como posible mayor riesgo de obesidad.



### *¿Cómo reemplazar la carne o lácteos en la alimentación vegana de los bebés?*

La nutricionista señala que **la carne no se puede reemplazar por verduras ni por champiñones**, a pesar de tener una textura similar a la carne. Se puede sustituir por menestras y por todos los derivados de la soya: el tofu, el tempeh y la carne de soya. Lo importante es considerar que el grupo cárnico sea reemplazado por un alimento vegetal que tenga las propiedades nutricionales más similares en cuanto a hierro y proteínas.

En el caso de los lácteos, depende mucho de la edad y la dosis que se vaya a consumir, si es que se consume queso, huevo y leche. Las bebidas de soya, de almendras, de avena y otras leches vegetales suelen ser fortificadas con calcio, de manera que suelen tener la misma o similar cantidad de calcio que brinda la de vaca. Con dos vasos se cubre todo lo que requiere en el día.

### *¿Cuál es la diferencia entre la alimentación vegana y vegetariana en bebés?*

Vera menciona que dentro de la alimentación basada en plantas tenemos dos ramas principales. Una de ellas es la vegetariana, en la que se pueden incluir derivados de animales (como huevos y lácteos). Luego están los ovolácteos, que incluyen huevos y lácteos, o solo uno de ellos.

Hay diferentes combinaciones y en la parte vegana se excluyen absolutamente todos los derivados; es decir, ya no la miel de abeja, ni lácteos ni huevos.

Cabe recalcar que se le dice dieta vegana, pero en realidad es alimentación basada 100% en plantas, pero como la terminología vegana es más fácil de entender, la podemos utilizar de esta manera.

Agradecimiento especial a:

**Mariel Vera** • Nutricionista pediátrica