

mama por Tres

Maternidad, bebés y familias felices

La importancia de la **nutrición**

materna e infantil en los primeros 1000 días

Las obstetras Graciela Guillén y Jennifer Berrospi nos dan claves para llevar una adecuada nutrición materna e infantil. (Pág. 10 y 32)

BENEFICIOS DEL CONTACTO PIEL A PIEL

La LCCE Ynés Vigil nos habla más sobre este tema (Pág. 6)

DESARROLLO DEL BEBÉ MES A MES

El Dr. Álvaro Altamirano nos explica qué esperar en su primer año (Pág. 22)

CUIDADO CON LA SALUD DENTAL EN LA INFANCIA

La Dra. M^a Evelyn Quiroz nos explica qué cuidados tener. (Pág. 28)

EJERCICIOS DE KEGEL: ESENCIALES EN EL EMBARAZO

La obstetra Ericka Machero nos da pautas para empezar con esta práctica. (Pág. 14)

EL ROL DEL ENTORNO FAMILIAR EN LA CRIANZA

La psicóloga Virginia Sotelo nos habla más del tema. (Pág. 18)

Visítanos en 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

MATERNIDAD
Contacto piel a piel entre mamá y bebé **06**

NUTRICIÓN
Nutrición en los primeros 1 000 días del bebé **10**

EMBARAZO
Ejercicios de Kegel en el embarazo **14**

PSICOLOGÍA
La importancia del entorno familiar en la crianza **18**

SALUD
Qué esperar mes a mes en el desarrollo del bebé **22**

MATERNIDAD
El tabú de la lactancia en lugares públicos **26**

SALUD
La salud dental en la infancia **28**

MATERNIDAD
Nutrición materna durante la lactancia **32**

SALUD
Importancia de la vacunación infantil **36**

PSICOLOGÍA
¿Los hábitos alimenticios se heredan? **40**

PSICOLOGÍA
Preparar a nuestros hijos para un nuevo hermano **44**

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

Dirección

Fanny Ikeda

Edición

Luciel Bejarano
Cristina Monterrey

Colaboración

Dr. Álvaro Altamirano
Dr. Edwin Montesinos
Dra. María Evelyn Quiroz
Ericka Machero
Graciela Guillén
Jennifer Berrospi
Jesica Kuwae
Sonia Ruenes
Virginia Sotelo
Ynés Vigil

Distribución gratuita

Impreso en: Fari Print S.A.C.

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.

Estimadas lectoras y lectores,

Es un gusto estar aquí nuevamente en la nueva edición de la Revista Mamá Por Tres.

En este número nos hemos enfocado en la importancia de los primeros mil días de vida del bebé y cómo llevar una nutrición adecuada tanto por parte de la mamá a través de la lactancia, así como las claves para una buena alimentación infantil.

También hacemos énfasis en la salud infantil, por lo que hablaremos sobre el cuidado de la salud dental en los primeros años, cuándo asistir al odontólogo y otras dudas comunes que puedan surgir sobre este tema. Además, te contamos qué esperar mes a mes del desarrollo de tu bebé en los primeros doce meses y cuándo se recomienda llamar al pediatra.

Finalmente, en esta edición encontrarás temas relacionados con lactancia materna, crianza infantil desde el punto de vista psicológico, temas de actualidad y más.

Gracias por acompañarnos en esta nueva edición y esperamos encontrarnos en la siguiente. ¡Un saludo!

Fanny Ikeda
Directora





Estoy encantada.

Se lo recomiendo a todas mis amigas para el embarazo.

Piel a piel:

razones para considerarlo esencial



El contacto piel a piel entre un recién nacido y sus padres es un acto que va más allá de la cercanía física; es una herramienta poderosa para el desarrollo y el bienestar del bebé. Este simple gesto tiene la capacidad de estabilizar la temperatura corporal,

reducir el estrés del pequeño, y fomentar un lazo afectivo profundo desde los primeros instantes de vida. Por ello, te contaremos las razones por las cuáles esta práctica es tan importante y los beneficios que puede aportar tanto a los bebés como a los papás.



La obstetra Ynés Vigil Barreda, Educadora Perinatal certificada por Lamaze Certified Childbirth Educator y asesora certificada en lactancia materna, nos define que el contacto piel a piel (CPP) es una técnica, que consiste en colocar al recién nacido desnudo boca abajo sobre el torso desnudo de su madre, poco después de producido el parto.

¿Es importante realizarlo?

La experta comenta que sí es importante por los múltiples beneficios que presenta no solo para la madre sino también para el bebé. Organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la UNICEF, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Academia Española de Pediatría (AEP), entre otras instituciones apoyan y promueven la realización del contacto piel a piel.

Beneficios para el bebé:

- Estabiliza la frecuencia cardiaca, la temperatura y la respiración.
- Reduce el llanto y el estrés.
- Ayuda a que el bebé se relaje.

- Mejora su sueño.
- Promueve el inicio de la lactancia, favoreciendo el agarre espontáneo.
- Favorece el vínculo afectivo con su mamá.

Beneficios para la mamá:

- Mejora el estado anímico de la madre y reduce el riesgo de padecer depresión posparto.
- Fomenta el inicio de la lactancia materna y mejora la producción de leche.
- Disminuye el dolor, la ansiedad y el estrés.
- Favorece el vínculo afectivo con su bebé.

Además, de promover la lactancia materna, ¿qué alimentos debe consumir la madre para una mejor lactancia?

La obstetra enfatiza en que la alimentación de la madre debe seguir siendo completa, variada, equilibrada y sana. Sin olvidarnos que debe consumir una buena cantidad de líquido. “Dentro de la composición de la leche, esta trae agua así como también carbohidratos,

grasas, proteínas, vitaminas, minerales entre otros elementos”, acota.

- Frutas y verduras, los cuales son una excelente fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan a mantener la salud general de la madre y el bebé.
- Carnes magras, pescado, huevos y legumbres, así como productos lácteos que son importantes para el crecimiento y desarrollo del bebé por ser una fuente rica en proteínas.
- Grasas saludables, como palta, coco, frutos secos, sacha inchi, aceite de oliva, son importantes para el desarrollo cerebral del bebé.
- Los carbohidratos como los cereales, el arroz blanco o integral, la soja, la miel de abeja entre otros.

Es importante mencionar que toda madre debe evitar o limitar el consumo de cafeína, alcohol, alimentos procesados y alimentos que puedan causar alergias. Una dieta equilibrada durante la gestación y la lactancia no solo beneficia a la madre en términos de salud y energía, sino que también proporciona al bebé los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo adecuado.



Agradecimiento especial a:

Ynés Vigil Barreda COP: 16409

Dar de lactar:

FB: @Dardelactar

IG @dar_de_lactar

WhatsApp: 965 430 590

¿Todos los bebés pueden hacer contacto piel con piel?

Todos los bebés deberían iniciar el contacto piel a piel después del nacimiento, independientemente si fue parto vaginal o cesárea. Sin embargo, cabe mencionar que, se encuentra desaconsejado cuando exista alguna complicación materna o neonatal.

Si la complicación fuese materna podría el padre ser la persona que debe brindar el contacto piel a piel. Si la complicación fuese del bebé, después de su estabilización puede iniciarse el contacto piel a piel.

Recomendaciones:

1. Intenta tener contacto piel a piel con tu bebé inmediatamente después del parto, si es posible.
2. Permite que tu bebé esté en contacto piel a piel contigo durante la lactancia.
3. Fomentar la comunicación efectiva entre el personal de salud y la mujer embarazada, involucrándola en las decisiones relacionadas con su parto.
4. Mantén el contacto piel a piel de forma regular, ya que esto ayuda a fortalecer el vínculo afectivo entre ambos.
5. Aprovecha el contacto piel a piel para observar a tu bebé y responder a sus necesidades de manera más consciente.

WAWITA

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

La importancia de la **nutrición** durante los primeros **1000 días** de vida



Los primeros meses de vida son importantes, ya que las madres logran formar un vínculo o conexión especial con el bebé y este se mantiene, principalmente, a través de la lactancia materna.

Al nacer, su sistema inmunológico, no está lo suficientemente desarrollado para enfrentarse a nuestro entorno. Por eso, en este artículo te brindaremos mayores detalles.

Para la nutricionista Graciela Guillen, asesora en alimentación complementaria y nutrición infantil, agrega que los primeros 1000 días son importantes, debido a que es clave para la salud a lo largo de la vida.

Además, la evidencia científica acumulada, muestra que los primeros 1000 días son cruciales para alcanzar el mejor desarrollo y salud a largo plazo, y constituyen un periodo estratégico en términos de prevención de enfermedades, tales como: la obesidad y otras enfermedades no transmisibles (ENT).

La vida temprana está dada por el rápido crecimiento y desarrollo del organismo y sus funciones durante el embarazo y la lactancia. Los pequeños de corta edad conllevan requisitos nutricionales específicos en cada una de estas etapas. Por tanto, la alimentación durante los primeros 1000 días resulta crucial para el desarrollo y la salud, durante ese momento y en etapas posteriores.

Guillén enfatiza que, no se trata de recomendar una “dieta sana” y de aportar una cantidad suficiente de energía para garantizar un crecimiento adecuado, sino de optimizar el aporte de nutrientes al desarrollo del infante, lo que sería una verdadera “programación nutricional temprana”.

Alimentos ricos en vitaminas y nutrientes

La nutricionista comenta que la alimentación complementaria (AC) es considerada un proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos, distintos de la leche materna o de una fórmula infantil, como complemento y no como sustitución de ésta, siendo esta alimentación la más variable desde que el bebé empieza a comer.

Los grupos de alimentos que debe abarcar son:

Fruta y verdura. Se aconseja introducir progresivamente toda la variedad de frutas y verduras disponibles y variar la forma de presentación (triturada, chafada, en pequeños trozos, entre otros). “No hay unas frutas mejores que otras, la decisión dependerá de los gustos de la familia, pero sí deben ser cuidadosos en la forma de presentación”.

NOTA: se recomienda evitar las verduras de hojas verdes durante el primer año de vida por el alto contenido en nitratos, por ejemplo, la acelga, la espinaca o la borraja. En caso de introducirlas en la alimentación, deben representar menos del 20% del contenido total del plato.

Cereales al iniciar la AC. Se pueden ofrecer cereales en diversos formatos, dando preferencia a las harinas integrales. Estos pueden introducirse en polvo como la harina disuelta en leche, añadidos a purés en forma de arroz, quinua, pan, pasta, avena, según la edad y el estado madurativo del lactante. Existen, además, otras fuentes de hidratos de carbono complejos que aportan energía como el camote, papa, olluco, mashua, entre otros.

Alimentos ricos en proteínas. Este grupo está constituido fundamentalmente por las carnes rojas, el pollo, el pescado, los huevos y las legumbres. Se pueden ofrecer en forma de puré, cocinados, aplastados o en pequeños trozos en lactantes más mayores. Ofrecer diariamente alimentos de este grupo, de forma variada, especialmente aquellos ricos en hierro como: sangrecita, bazo e hígado de pollo.

Grasas saludables. Se deben acompañar desde el inicio de la AC, ya que son importantes para el desarrollo intelectual y, además, de aportar energía. En esa línea, tenemos las mantequillas de frutos secos, la palta y el aceite de oliva.

Claves para una alimentación activa

La especialista añade que se debe respetar el ritmo del bebé a la hora que ingiera los alimentos ricos en vitaminas y proteínas, para que los reconozca y se tome el tiempo de poder explorarlos.

Asimismo, respetar su grado de autonomía según sean sus capacidades, por ejemplo, tolerar un cierto desorden apropiado para su edad. Evitemos limpiar la mesa cada vez que se derrama la comida o limpiándolo después de cada bocado, esto interrumpe el proceso de alimentación.

Evitar interpretar como permanente un rechazo inicial a un nuevo alimento. Los padres deben persistir y ofrecer, claro sin presionar ese nuevo alimento. Los investigadores del tema aseguran que pueden ser necesarias de 10 a 15 veces la misma exposición al alimento para conseguir la aceptación de este mismo.

También, se debe recordar que nunca se tiene que obligar, amenazar o chantajear a un niño para que coma toda la comida del plato. Esta acción podría traer riesgo de problemas con la comida a corto y largo plazo.

Errores frecuentes durante la alimentación en los bebés

- Decidir cuánto comer el bebé.
- Obligarlo a que coma todo lo servido.

- Darle una recompensa por terminar la comida.
- Adicionar azúcar de mesa a sus frutas o jugos de frutas.
- Obligarlos a comer rápido.
- Darle una dieta poco variada.

Beneficios de tener una buena alimentación

- Mayor desarrollo cognitivo en edad infantil.
- Fortalecimiento del sistema inmunitario en edad infantil.
- Prevención de la anemia en pequeños.
- Prevención de caries dental y pérdida de dientes.
- Prevención de la obesidad en edad adulta.
- Prevención de otras enfermedades no transmisibles, tales como: diabetes e hipertensión en edad adulta.
- Tener buenos hábitos de alimentación saludable en edad adulta.

CONSEJOS PARA TENER UNA BUENA NUTRICIÓN INFANTIL DURANTE LOS PRIMEROS 1000 DÍAS DE NACIDO

- **Ofrecer una dieta variada**, libre de productos ultraprocesados, en especial hasta el primer año de vida.
- **Brindarles alimentos** para el desarrollo de la inteligencia como pescados, aceite de oliva, semillas, entre otros.

- Empezar la alimentación complementaria con la introducción de verduras; por ejemplo, el brócoli cocido.
- Ofrecer en los refrigerios frutas, como primera opción, cuando el bebé le toque sus cinco comidas al día.
- Evitar la introducción de sal hasta el primer año de vida.
- Respetar sus horarios y el tiempo que el bebé se toma en comer sus alimentos.
- Lavarle los dientes después de cada comida, porque una buena dentición hace una buena masticación de los alimentos.
- Evitar la adición de azúcar en bebidas o preparaciones hasta los dos años de edad.



Coche Madrid

Coche Milan

Coche Skyline

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 antirreflujo; también es una cuna muy completa ya que evoluciona a: Cuna, sofá, colecho, minicama.

Cuna sofá colecho minicama montessori

LITTLE BRU

Protector antimordeduras

Littlebruperu 933 059 667

PRODUCTOS EXCLUSIVOS Y ÚNICOS EN TODO EL PERÚ



Agradecimiento especial a:

Dra. Graciela Guillen

Nutricionista Clínica y Deportiva
Asesora en alimentación
complementaria y nutrición infantil
CNP 5703

Whatsapp para citas: 990 722 873

Facebook: Nutricionista Graciela
Guillen

Instagram: graci.nutricion

El aporte adecuado de DHA en la dieta diaria no solo es favorable para el bebé sino para la mamá, dentro de los beneficios que refiere la literatura están, un adecuado término del embarazo, menor riesgo de resistencia a la insulina y diabetes gestacional así como menor incidencia de depresión post parto. Para lograr cubrir los requerimientos de DHA en embarazo y lactancia deberías incluir en tu alimentación de manera semanal: salmón, trucha, bonito, caballa; pero, como esto puede no ser suficiente, se puede agregar suplementos nutricionales con DHA.¹

Zinc

Hierro

Calcio

Proteínas

Ácido
Fólico

DHA

Maddre[®]
POLVO



Sabor Vainilla



Sabor Chocolate

R.S. P299231/N/NA/HS/CA

R.S. P299231/N/NA/HS/CA

Maddre[®] POLVO es una fórmula nutricional especialmente diseñada para ayudar a cubrir los requerimientos nutricionales de la mujer en:

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

Fuente: 1. https://www.cochrane.org/es/CD003402/PREG_acidos-grasos-omega-3-durante-el-embarazo
<https://fmdiabetes.org/dha> https://www.nutri-facts.org/es_ES/news/articles/important-nutrient-during-pregnancy.html

PER10000198 (M1.0.1)



GASEOVET[®]

Simeticona 80mg/mL

“Te acompaña toda la vida”



Gotero **NO**
reutilizable



Capilar
inamovible



1eros

en Ventas y
Prescripciones

Presentaciones x15mL y x60mL

MEDIFARMA S.A. Jr. Ecuador #787, Lima – Perú, Telf.: 332 6200.

GASEOVET[®] ANIS 80 mg/mL R.S.N^o: EN-01922; GASEOVET[®] FRESA 80 mg/mL R.S.N^o: EN-01920; GASEOVET[®] NATURAL 80 mg/mL R.S.N^o: EN-04574



Ejercicios de Kegel claves para empezar

El suelo pélvico es fundamental para la salud y el bienestar de todas las mujeres, y los ejercicios de Kegel son una de las herramientas poderosas para lograrlo. Estos sencillos pero efectivos movimientos no solo ayudan a prevenir problemas como la incontinencia urinaria, sino que también mejoran la estabilidad y la función de los órganos pélvicos.

En este artículo, te contaremos por qué los ejercicios de Kegel son esenciales para fortalecer el suelo pélvico.

La obstetra Ericka Machero certificada por la Sociedad Peruana de Psicoprofilaxis Obstétrica y especialista en lactancia materna, nos señala que, cuando hablamos de ejercicios de Kegel, nos referimos a las contracciones voluntarias del suelo pélvico y; por supuesto, pueden ayudar a prevenir cuadros como el de la incontinencia urinaria.

Además, contribuyen con el entrenamiento del suelo pélvico. Es importante recalcar que no es el único método, no siempre le funciona a todas

y no es suficiente para revertir alguna disfunción a nivel del suelo pélvico, hay que complementarlo con otros ejercicios para lograr resultados óptimos, sobre todo tras el parto, porque durante la gestación y el expulsivo se genera un impacto significativo.

Por ello, es recomendable que llevemos un programa de recuperación post parto, por supuesto, luego de una evaluación previa incluirá la realización de ejercicios de Kegel. Ahora, estos por sí solos por supuesto que generan beneficios específicos como la prevención de la incontinencia urinaria como se señaló anteriormente.

¿Cómo empezar con los ejercicios Kegel?

Machero nos comenta que estos ejercicios se pueden realizar durante la gestación, siempre y cuando no genere ninguna molestia o dolor, así como durante el post parto.

“Es un buen ejercicio para iniciar con la recuperación post parto. Lo ideal sería unirnos a algún programa de entrenamiento específico del embarazo o post parto, de tal manera que nos puedan indicar la dosis en función a la evaluación previa”, enfatiza

¿Cómo hacerlos?

La gestante puede realizar un promedio de ocho contracciones y mantener cada contracción por un periodo de seis a ocho segundos, luego hacer tres a cuatro contracciones rápidas. Esto lo puede repetir entre dos a tres veces al día.

“Cuando digo contracción del suelo pélvico, me refiero a la sensación que se genera; por ejemplo, cuando



tenemos muchas ganas de miccionar y contenemos o cómo contraemos el suelo pélvico para que no se escape la orina, esa sería una contracción voluntaria, claro no podemos practicar aguantando realmente las ganas de miccionar porque es perjudicial, pero lo hago referencia para entender la sensación de contraer el suelo pélvico y practicar”, agrega

Mitos sobre el suelo pélvico en el postparto

Para la obstetra, una de las creencias que se tiene o en todo caso una situación que se ha normalizado mucho es el dolor

o incomodidad durante las relaciones sexuales tras el parto y muchas veces la causa es porque hay una disfunción no diagnosticada en el suelo pélvico que requiere tratamiento.

Por otro lado, la famosa frase “me oriné de la risa”, puede hacerse muy normal tras el parto, sin embargo; es una señal de que necesitamos ayuda para fortalecer el suelo pélvico y hay que intervenir lo más pronto posible, recuerden que siempre se puede iniciar una recuperación post parto.



Recomendaciones

La especialista nos deja algunas recomendaciones que tenemos tener en cuenta, las cuáles son:

- En primer lugar, se recomienda cuidar y entrenar el suelo pélvico tanto en la etapa de la gestación como en el post parto.
- No hacer todo lo que se ve por redes, porque los ejercicios que se ve en videos no siempre están indicados de forma correcta, y te puedes hacer daño. Lo ideal es integrarse a un programa de entrenamiento supervisado, sea para antes o después del parto.
- Entender que sobre todo en el post parto hay que ser muy pacientes con los cambios que se generan en el cuerpo de la madre. De modo que, el proceso de recuperación puede ser distinto para cada una y es importante no juzgarse ni querer acelerarse, lo ideal para empezar en un post parto que fue vía vaginal es esperar seis semanas y en un parto por cesárea, ocho semanas.

Agradecimiento especial a:

Ericka Machero COP: 37975

FB/IG: @Obstetra Ericka Machero | WhatsApp: 996 810 674

Correo: erickamacherochero@gmail.com



Testado Dermatológicamente



¡Renovado!

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

pigeon

¿TE GUSTA NUESTRO CONTENIDO?

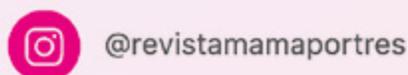
Encuentra más en nuestra web
mamaportres.com

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



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



Crianza del bebé: ¿por qué el entorno familiar es clave para la crianza?



El entorno familiar juega un papel fundamental en la crianza de un bebé, no solo para el desarrollo del pequeño, sino también como un apoyo para los padres.

Rodearse de familiares que brinden amor, comprensión y ayuda pueden marcar la diferencia en cómo se enfrenta esta nueva etapa de vida. En este artículo, te contamos más.

Virginia Sotelo Pinedo, psicóloga infantil con especialidad en niños y adolescentes, nos comenta que, la familia es importante no solamente en la infancia sino a lo largo de toda la vida, ya que el ser humano pasa por diferentes crisis.

Cada etapa trae consigo muchos retos y dificultades: infancia, niñez, adolescencia, juventud y adultez.

Es importante que en la primera infancia el niño se sienta cercano a sus padres o hermanos mayores; vale decir, sus principales referentes

El niño comprenderá que confiará en estas personas, en la búsqueda de su autoafirmación e intentará imitarlos o parecerse a ellos. En ese punto, juega un papel fundamental el aprendizaje por observación; es decir, el niño aprende lo que ve y lo quiere repetir para parecerse a papá o mamá.

La familia debe constituirse en un lugar seguro para el niño, debido a que aprenderá juegos, acuerdos, sus primeras palabras, disciplina, dar y recibir amor, entre otros aspectos más.



La familia en el desarrollo de habilidades sociales

La experta comenta que las habilidades sociales pueden ser innatas o adquiridas e incluso mejoradas con el tiempo. Por ello, es fundamental que la familia los guíe con el manejo de sus emociones.

Asimismo, entender sus emociones, aprender a gestionarlas, ayudará a que los niños en la primera infancia le pongan mucha intensidad al enojo, a la rabia, a la frustración y a la tristeza.

“Hace poco se estrenó en el cine la película intensamente precisamente habla sobre las diversas emociones. La familia es el primer núcleo en el que el niño aprenderá a relacionarse; para

luego entablar vínculos sanos en su vida adulta”, enfatiza.

Promover un apego seguro y sano

Sotelo añade que es importante primero ubicarnos con determinadas definiciones, las cuáles son:

- **Apego.** Vínculo afectivo que establecemos con los demás.
- **Estilo de apego.** La forma que tenemos de establecer ese vínculo.
- **Figuras de apego.** La persona o personas que nos aportan calma y nos brindan seguridad.
- **Sistemas de apego.** Mecanismos que nos hacen buscar la seguridad y la calma en nuestras figuras de apego.

Recomendaciones para los padres:

La especialista nos deja algunos consejos que debemos tener en cuenta, las cuales se enfocan en:

- **Organizar bien la rutina** de sus trabajos para adecuar un día fijo de la semana y dedicarles tiempo de calidad.
- **Cada etapa tiene sus propios intereses**, dificultades o limitaciones. Se debe encontrar en cada momento una oportunidad.
- **Si es que no disponen de mucho tiempo** se debe alternar roles entre los padres o también delegar en adultos significativos como: abuelos, tíos o hermanos mayores.
- **Ten en cuenta que cuando empiezan a crecer** clamarán por espacios con su grupo de pares, en los que el foco de atención serán sus amigos.
- **Aprovechen los vínculos con sus hijos** pues este viaje maravilloso entre cuidar y ser cuidado va muy de prisa. No lo dejen pasar.

Dr. Zaidman

Únicos como
♥ tu forma ♥
de ser mamá



BABY SHAMPOO DEL DR. ZAIDMAN® ORIGINAL /MIS PRIMEROS DÍAS /MANZANILLA: N.S.O.: NSOC14791-08PE /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. Advertencias: 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 evita el contacto con los ojos. N.S.O.: NSOC28048-16PE /NSOC1062-09PE. 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. 20100018025

Actividades que benefician a padres e hijos a los padres e hijos:

- Tener un momento del día para “la hora del abrazo”; es decir, definir un momento diario para conversar sin distracciones, como los celulares y darse un tiempo para un abrazo familiar.
- Leer juntos un cuento o aprender una canción.
- Planificar un paseo el fin de semana al campo o a la playa.
- Buscar juntos conectar con la naturaleza, ya sea los fines de semana o en algunas vacaciones planificadas.

“Las actividades al aire libre fomentan lazos en familia y permiten un descanso lejos de las pantallas”, acota.



Artículo escrito por:

Virginia Sotelo Pinedo

Psicóloga especialista en niños y adolescentes.

Terapia de apoyo emocional
Evaluación, diagnóstico y
tratamiento de problemas de lenguaje
y emocionales en la infancia y niñez
WhatsApp: 965 098 728

Correo electrónico:
virgisotelo@hotmail.com

Desarrollo del bebé: qué esperar mes a mes en el primer año

En este artículo, el pediatra Álvaro Altamirano nos ayuda a comprender qué esperar del desarrollo mes a mes de tu bebé durante su primer año y cuándo podría ser necesario acudir al médico.



El primer año de vida de tu bebé está lleno de cambios y avances emocionantes, y comprender lo que sucede mes a mes puede ayudarte a su crecimiento de la mejor manera posible.

Saber qué esperar en cada etapa del desarrollo y cuándo puede ser necesario hablar con el pediatra te dará la tranquilidad de que tu bebé está progresando adecuadamente. En este artículo, te ofrecemos una visión detallada del desarrollo de tu bebé mes a mes.

Álvaro Altamirano, director médico del Consultorio Médico Pediátrico y coordinador de Emergencia Pediátrica del Hospital Guillermo Almenara, nos comenta cómo debe ser el desarrollo del bebé mes a mes, según el detalle:

Recién nacido a 2 meses

El desarrollo del recién nacido, sin ninguna patología, por lo general guarda una correlación con su edad de nacimiento, pero debemos saber que todo bebé es un mundo aparte, algunos desarrollan la psicomotricidad y habilidades más rápido que otros.

“Siempre recomiendo a las madres de mis pacientes, comprender que las destrezas y habilidades se adquieren de acuerdo a la maduración neurológica de cada bebé y no todos maduran al mismo tiempo”, acota.

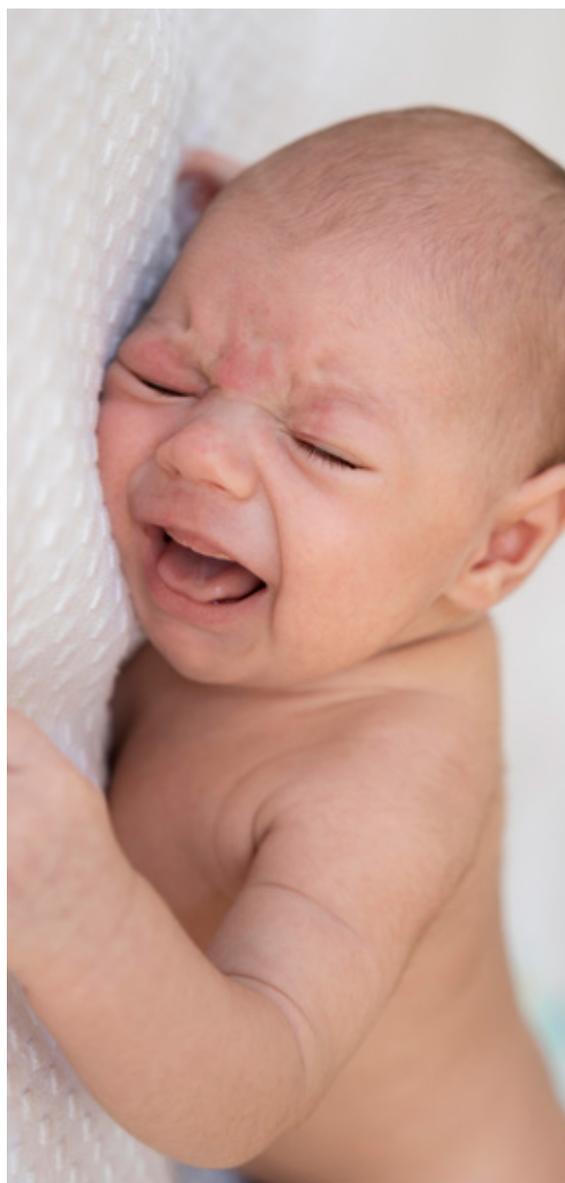
Algunos hitos y desarrollo importantes

Altamirano nos comparte algunos hitos o desarrollos que debemos tener en cuenta en nuestro recién nacido, las cuáles son:

- El recién nacido debe presentar buen nivel de vigilia entre una y otra lactancia.
- La lactancia y succión debe ser vigorosa.
- El llanto vigoroso pero consolable.
- Flexión activa de las 4 extremidades.
- Mueve la cabeza a los lados:

1. Reflejos de prensión. Al poner tu dedo en la palma el bebé agarra el dedo.

2. Reflejo de succión. Al poner el seno el pequeño lo busca y abre la boca.





De 1 a 3 meses

El bebé debe realizar:

- Seguimiento visual en todas las direcciones, ya que inicia la llamada la sonrisa social; es decir; te acercas al bebé y te sonríe, motilidad de sus extremidades y gira la cabeza.
- Sostiene y mira sus manos o lo que tiene cerca. El infante inicia el babeo constante y el balbuceo o gorjeo, ya que comienza a emitir sonidos con su voz, juega con su cuerpo, chupa sus dedos y se esfuerza por alcanzar sus juguetes; es decir, aproxima sus manitos.
- El pequeño empieza a localizar el sonido e inicia el rolido, que es la capacidad de darse la vuelta al estar echado en la cama. Este signo indica que es prudente poner barrera de protección para que el bebé no se caiga de la cama.
- Al llegar los seis meses inicia el proceso de estar sentado y esta postura se afianza entre los siete u ocho meses.

De 6 a 9 meses

El bebé tiene que realizar:

- Iniciar la empatía electiva, ya que sonríe y se alegra al ver a sus padres o cuidadores.
- Hace la pinza; es decir, usa el pulgar opuesto a los cuatro dedos, lo que le permite agarrar sus juguetes u otros objetos y los pasa entre ambas manos.
- Se vuelve más movedizo, mira y fija su atención a los estímulos sonoros y visuales como juguetes con luz y sonido.
- Desde los 8 meses inicia el proceso de gateo y afianza hasta los 10 meses. “Los niños que tienen dificultad para inicio del gateo son los que tienen sobrepeso u obesidad infantil, para estos casos recomiendo inscribirse en clases de estimulación temprana con énfasis en inicio de gateo”, añade.



De los 9 a 12 meses

El bebé debería:

- Señalar las cosas que quiere alcanzar o que desea tocar.
- La pinza oposición del pulgar se torna más fina, ya que coge objetos pequeños suavemente y los puede poner en envases o contenedores.
- Al gatear inicia su movilización autónoma y explora la casa. “En esta etapa recomiendo que todos los tomacorrientes deben tener tapones de seguridad y ser vigilado, para evitar que jale cosas que puedan lastimarlos”, enfatiza.
- El bebé imita los gestos o movimientos de los padres, tales como balbuceo imitativo prelingüístico, ya que el niño tratará de imitar palabras. Es la etapa donde los padres compiten por ser los primeros. Para los 12 meses inicia la etapa de caminar (marcha), la cual se afianzará a los 13 a 15 meses.

¿Cupando preocuparnos y acudir al pediatra?

El pediatra comenta que se debe tener en cuenta que los controles, desde recién nacido hasta el primer año de vida, son mensuales. Este control hace que el pediatra detecte

precozmente, si hay algún retraso en el desarrollo psicomotor o neurológico del bebé, para que sea derivado a un neuropediatra o medicina física y rehabilitación.

“En ese caso, solo si necesitan más estimulación temprana, siempre individualizando las terapias de acuerdo a cada pequeño”, sostuvo.

Consejos para los padres durante el desarrollo del bebé

El pediatra añade que a todos los padres se les indica los esquemas o tablas del desarrollo psicomotor y crecimiento en bebés, desde el primer mes a los doce meses, y muchas veces no se cumplen las medidas propuestas.

Por ello, se recomienda que no deben estresarse si es que por ejemplo no gatean a los ocho meses o preocuparse más de lo debido. En caso necesiten ayuda, deben acudir al experto, para que los pueda orientar y dar la calma que requieran.

Del mismo modo, no comparar el desarrollo psicomotor, la ganancia de peso o talla entre bebés, así sea cercanos y consanguíneos, tales como; hermanos, primos o que nacieron el mismo día; debido a que cada niño madura, desarrolla y adquiere destrezas a su tiempo.

Agradecimiento especial a:

Dr. Alvaro Altamirano Vera Rebollar | CMP 34015 - RNE 16909

Consultorio Médico Pediátrico Surco

Web: www.cmpediatrico.com

Facebook: [CMPConsultorioMedicoPediatico](https://www.facebook.com/CMPConsultorioMedicoPediatico) | IG: [cmp_peru](https://www.instagram.com/cmp_peru)

Correo: contactanos.cmp@gmail.com

Citas: 933 208 395





Lactancia materna en lugares públicos: ¿sigue siendo tabú?

¿Persiste un tabú en torno a amamantar en público?

A pesar de que Perú es un país donde los índices de lactancia materna son los más altos de la región (el 70% de bebés menores de 6 meses recibe lactancia materna exclusiva), a veces las madres pueden sentir que enfrentan miradas incómodas al dar de lactar en un bus,

en un centro comercial o en cualquier espacio público.

Aunque esto sucede cada vez menos, es algo que debemos erradicar de nuestra sociedad.

Conversamos al respecto con Ynés Vigil, educadora perinatal y Asesoría Certificada en Lactancia Materna.

“Siento que puede atribuirse a una serie de factores culturales y sociales arraigados en diferentes sociedades”, añade.

En Latinoamérica, específicamente, puede existir un tabú alrededor de la lactancia materna en lugares públicos debido a normas sociales, percepciones conservadoras sobre la sexualización del cuerpo femenino y la falta de educación en torno a los beneficios y la naturalidad de la lactancia materna.

La falta de espacios adecuados para amamantar en público y la hipersexualización del cuerpo femenino en los medios de comunicación; también, puede contribuir a esta resistencia.

Para ello, sería importante fomentar la educación y la sensibilización sobre la importancia de respaldar a las madres que amamantan en público, para normalizar esta práctica natural y beneficiosa tanto para la madre como para el bebé.

En Perú, el 70% de bebés menores de seis meses recibe lactancia materna exclusiva, siendo la cifra más alta de Latinoamérica.



¿Cómo mantener una buena salud dental desde la infancia?



En este artículo, explicaremos la importancia del cuidado dental en los primeros años de vida y te daremos consejos para mantener la sonrisa de los más pequeños en óptimas condiciones.

La salud dental en la infancia es un pilar fundamental para el bienestar de los niños y sienta las bases para una dentadura saludable en la vida adulta.

Desde la aparición de los primeros dientes, es crucial establecer hábitos de higiene bucal adecuados y realizar visitas regulares al dentista.

En este artículo, explicaremos la importancia del cuidado dental en los primeros años de vida y te daremos consejos para mantener la sonrisa de los más pequeños en óptimas condiciones.

La Dra. María Evelyn Quiroz Alfaro, cirujano dentista con especialidad en odontopediatría en el Centro Odontológico IVODONTIX, agrega que la salud bucal en niños es fundamental, ya que es la base para sus futuros dientes permanentes.

Por ende, la cavidad bucal y sobre todo los dientes deciduos (dientes de leche) deben estar en condiciones adecuadas y libres de caries para que no afecten a nuestros niños tanto psicológicamente como en su salud general.

“Los dientes son importantes porque sirven para el corte, trituración y masticación el cual nos da el inicio de la digestión de los alimentos”, acota.

Otro ejemplo, de la importancia de una buena salud bucal es, cuando los niños



Killas®

Estamos contigo desde el primer día.

Embarazo Parto o Cesárea

Lactancia

Pídelas por nuestro WhatsApp

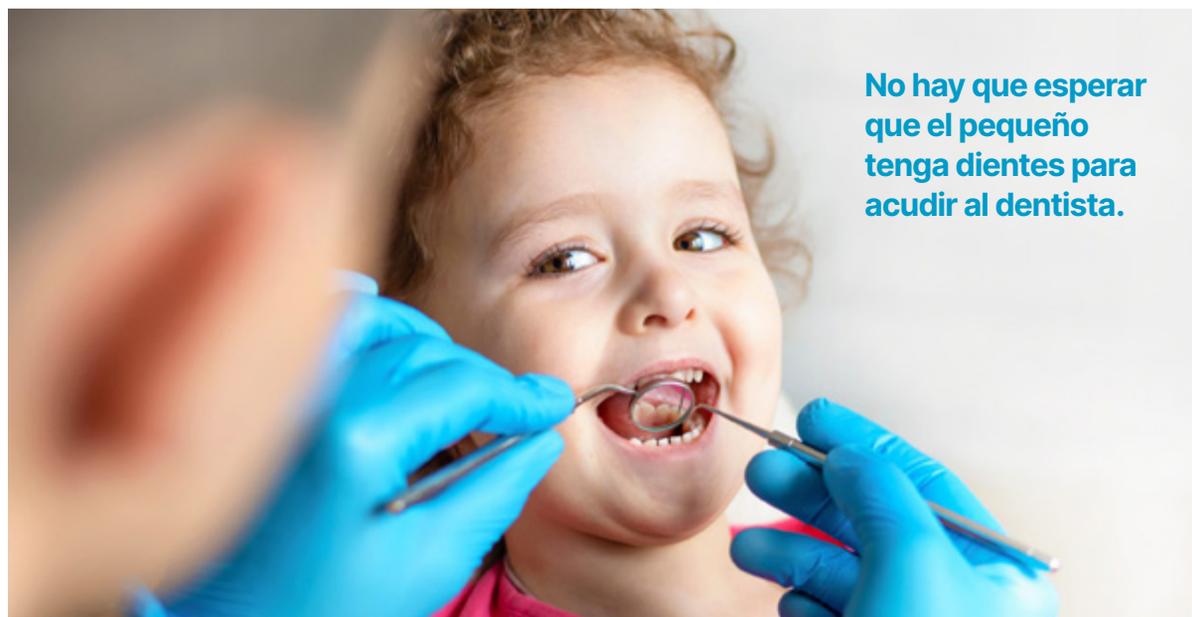
+51 971 881 608

killas_fajas DKILLAPERU

www.dkillas.com.pe

Av. Mariscal Caceres 647
Miraflores - Lima

con dientes cariados con dolor y con una salud bucal deficiente ocasiona; también, un impacto psicológico en ellos, lo cual hace que no quieran sonreír, socializar o hablar por vergüenza.



No hay que esperar que el pequeño tenga dientes para acudir al dentista.

Para su correcta higiene bucal, se debe usar un cepillo y pasta dental de acuerdo a su edad y complementar bajo la recomendación de su dentista con hilo dental y enjuague bucal para niños.



¿Cómo debemos cuidar los dientes de nuestro bebé?

La experta comenta que desde que el bebé nace la higiene y cuidado de su salud bucal es importante, tenga o no dientes erupcionados y; principalmente, dependerá de los padres de familia.

El cuidado bucal en el bebé sin erupción dentaria (sin dientes) se lleva a cabo con la higienización de una gasa esteril o con un cepillo dedal de silicona.

Cuando hay erupción dentaria (presencia de dientes) se hace a través de un cepillo y pasta dental que corresponda a su edad o meses de vida. Por ello, es importante llevarlos

al dentista, ya que se guiará al padre para una correcta higiene bucal.

¿Cómo debe ser la primera visita al dentista?

La doctora enfatiza que la primera visita al dentista es cuando el bebé aún no tiene presencia de dientes.

Quiroz, además señala que no hay que esperar que el pequeño tenga dientes para acudir al dentista, porque en su primera consulta dental, se procede a educar a los padres para su correcta higiene bucal y se hace una evaluación clínica en toda su cavidad bucal, para descartar anomalías en los tejidos blandos que puedan afectar en la erupción de sus dientes.

¿Cuál es la forma correcta de cuidar los dientes de nuestros hijos?

El correcto cuidado de los niños que ya cuentan con una dentición completa (dientes de leche) o dentición mixta (dientes de leche y permanentes), se da primero con la visita al dentista cada

seis meses para su evaluación dental.

Asimismo, los pequeños para su correcta higiene bucal, deben utilizar un cepillo y pasta dental de acuerdo a su edad y complementar bajo la recomendación de su dentista con hilo dental y enjuague bucal para niños.



RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES

La especialista nos deja seis consejos que debemos tener en cuenta para una correcta higiene bucal, las cuales son:

- Llevar cada 6 meses a sus hijos para su evaluación dental.
- Supervisar siempre el cepillado e higiene bucal.
- Cambiar el cepillo de dientes cada 3 meses.
- Cada 6 meses hacer su limpieza dental y aplicación de flúor.
- El cepillado dental debe tener una duración de 2 minutos.
- Nunca deben saltarse el cepillado antes de dormir.



Agradecimiento especial a:

María Evelyn Quiroz Alfaro • COP 37484

Facebook: IVODONTIX | Instagram: @centro_odontologico_ivodontix

WhatsApp para consultas: 960 777 210



Claves para una nutrición adecuada en la lactancia

Una dieta balanceada y nutritiva después del parto es esencial para asegurar que el cuerpo de la madre tenga los nutrientes necesarios para producir leche de calidad y mantener su propia salud.

Jennifer Berrospi Torres, obstetra y especialista en promoción de salud sexual y reproductiva; además, directora de Berrospi Health, comenta que es importante consumir alimentos

ricos en vitaminas y minerales durante la lactancia, ya que tiene extraordinarios beneficios biológicos tanto para la mamá como para el bebé.

Además, agrega que para satisfacer las necesidades de la producción de leche y proteger al lactante contra deficiencias en nutrientes, se recomienda que las mujeres lactantes consuman más nutrientes o utilicen suplementos.

La cantidad de alimentos que cada mujer necesitará para lograr un estado de nutrición ideal y una producción de leche adecuada dependerá de la edad, peso previo, nivel de actividad y metabolismo individual.

“La intensidad y la duración de la lactancia tienen un impacto significativo en las necesidades nutricionales de la madre, aunque rara vez se consideran”, añade.

Consumir más calorías mientras se amamanta

La experta comenta que en la lactancia se deben aumentar aproximadamente unas 500 calorías diarias. Además, las recomendaciones dietéticas para mujeres que amamantan se basan principalmente en la cantidad y composición de la leche producida.

Durante los primeros 6 meses después del nacimiento, se secretan aprox. 750 ml de leche materna cada día y 100 ml de leche materna aportan al niño una media de 70 calorías de energía. Por

ello, se estima que la energía necesaria para producir un litro de leche es de unas 700 calorías.

Sin embargo, el cálculo de las necesidades de una madre lactante no debe hacerse simplemente sumando las necesidades de una mujer no lactante a las que proporciona la leche materna, ya que muchos de los nutrientes almacenados durante el embarazo están disponibles para apoyar la producción de leche materna.

Además, nos recomiendan proporcionar una dieta de adelgazamiento inferior a 1.800 calorías al día, ya que las reservas maternas pueden verse comprometidas si la ingesta es inadecuada. Consumir menos de 1500 calorías al día puede provocar fatiga y reducir la producción de leche.

Berrosipi enfatiza que la ingesta calórica recomendada para las madres que amamantan es de 2300 a 2500 calorías por día para un solo bebé y de 2600 a 3000 calorías para gemelos que amamantan.

La cantidad de alimentos que cada mujer necesita para lograr un estado de nutrición ideal y una producción de leche adecuada **depende de la edad, peso previo, nivel de actividad y su metabolismo.**

¡Recuerda que cada cuerpo es un mundo!



Alimentos que se recomienda consumir durante la lactancia materna

La obstetra comenta que la ingesta adecuada de energía y una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras y productos de origen animal ayudan a garantizar que las mujeres afronten el embarazo y la lactancia sin deficiencias.

Los requerimientos de algunos nutrientes, especialmente hierro, yodo, ácido fólico y vitamina A, son más difíciles de alcanzar a través de la ingesta, y por esta razón puede ser necesario administrar suplementos o tomar alimentos naturales fortificados con estos nutrientes.

¿QUÉ ALIMENTOS SE RECOMIENDA CONSUMIR DURANTE LA LACTANCIA MATERNA?

La obstetra y especialista en nutrición Jennifer Berrospi menciona que, en la lactancia, es importante tener una dieta equilibrada que contenga todos los grupos de alimentos para conseguir los nutrientes necesarios.

Estas son las raciones diarias de grupos de alimentos que recomienda Berrospi durante la lactancia, a repartir entre 4 o 5 comidas:



Cereales, tubérculos y legumbres. 4 a 5 raciones, para contar los glúcidos suficientes.



Verduras, frutas y hortalizas. 5 raciones que proporcionan vitaminas liposolubles (A, D, E) e hidrosolubles (C, B6, B12, tiamina, riboflavina, niacina, folatos), y minerales como calcio, fósforo, magnesio, hierro, zinc, yodo, selenio y cobre.



Carnes, pescados y huevos. 2.5 raciones que junto con los lácteos y las legumbres facilitan las proteínas suficientes.



Leche y sus derivados. 5 raciones.



Grasas. 4 raciones.

Los líquidos y la lactancia materna

La especialista añade que el agua representa entre el 85% y 95% del volumen total de la leche.

“Existe la creencia popular de que al aumentar el consumo de agua aumenta la producción de leche, pero diversos estudios han demostrado que forzar la ingesta de líquidos por encima de la requerida por la sed no tiene ningún efecto beneficioso para la lactancia”, acota.



RECOMENDACIONES PARA LAS LACTANTES

- Durante la lactancia la madre necesita beber agua, leche y zumos en respuesta a su sed.
- Se aconseja hacer al menos 5 tomas de alimentos al día.
- Las lactantes deben consumir una dieta variada en la que se incluyan todos los alimentos.
- Evitar o reducir en lo posible el consumo de bebidas con cafeína.
- Evitar el alcohol y el tabaco.
- Evitar durante la lactancia una dieta que aporte menos de 1800 calorías al día.
- Evitar productos herbolario, plantas medicinales o suplementos nutricionales no farmacológicos.
- Se recomiendan suplementos de vitamina B12 y ácido fólico a todas las madres vegetarianas.
- Las madres fumadoras tienen necesidades aumentadas de vitamina C.
- La Academia Americana de Pediatría aconseja 400 unidades diarias de vitamina D para todos los niños amamantados.

Agradecimiento especial a:

Jennifer Berrospi Torres · COP 35359

Facebook: Obstetra Jennifer Berrospi

Instagram: @obstetra.jenniferberrospi | TIKTOK: @berrospihealth

Citas: 983 581 752



La importancia de las vacunas en tu bebé



Tu bebé debe vacunarse con 17 vacunas. Pueden parecer muchas, pero estas sirven para protegerlo de 26 enfermedades diferentes. ¡Y más que nunca debes vacunar a tu bebé!

Y si no sabes por qué es un deber, consultamos al Dr. Edwin Montesino Ayala, director del Centro Médico Pediátrico Dr. Montesinos, para este artículo.

En este constante ambiente de inseguridad es bueno recordar, aunque

sea lo más básico, por qué vacunamos.

“Vacunamos para prevenir enfermedades infectocontagiosas, que pueden causar enfermedades graves o, incluso, la muerte. Y vacunamos a los niños más aún, ya que están en la etapa de la vida en que más expuestos están a estas enfermedades, cuando su sistema inmunológico no está completamente desarrollado”, resume el Doctor Edwin Montesinos, director del Centro Médico Pediátrico Dr. Montesinos.

El Calendario Nacional de Vacunas para los bebés contempla vacunas desde el nacimiento hasta los 4 años. Pero ¿sabías que las vacunas están consideradas incluso durante la gestación?

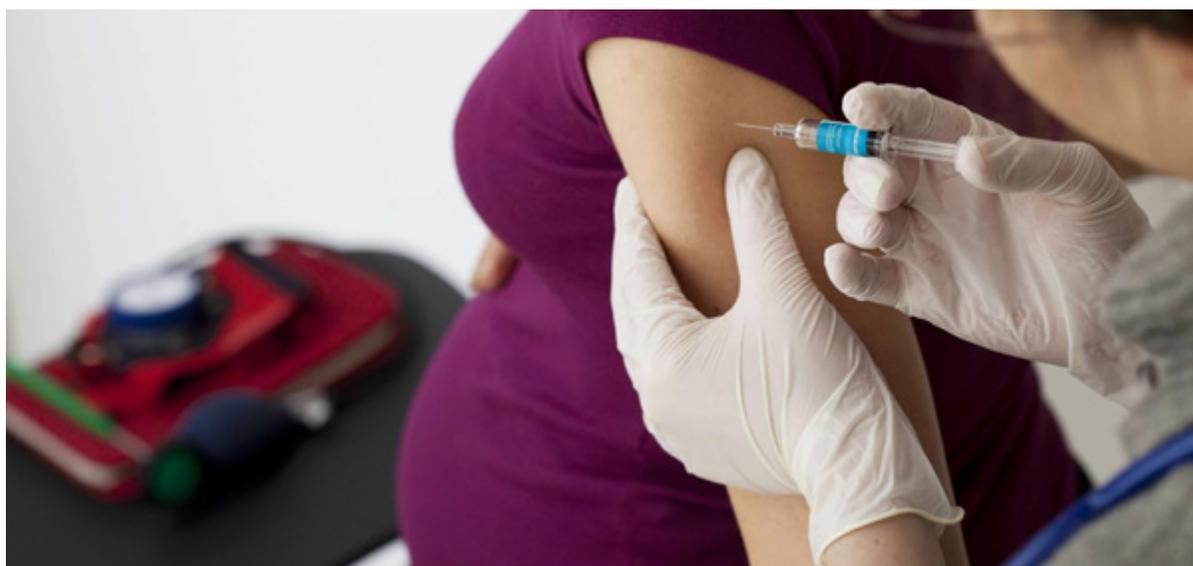
“Cuando la mamá recibe la vacuna contra la tos ferina (conocida también como tosferina) —una tos violenta que puede durar meses— durante el embarazo, su cuerpo creará anticuerpos protectores y algunos pasarán al bebé antes de su nacimiento.

Estos anticuerpos le darán al bebé algo de protección temprana a corto plazo contra la tos ferina”, señala el dr. Edwin.

La tos ferina para el recién nacido puede resultar mortal. “Aproximadamente, la mitad de los bebés menores de 1 año que se enferman de tos ferina necesitan tratamiento en el hospital. Cuanto más pequeño sea el bebé mayor es la probabilidad de que necesite recibir tratamiento en un hospital”, agrega el doctor.

¿POR QUÉ VACUNARSE CONTRA LA DTAP DURANTE LA GESTACIÓN?

- La tosferina es una enfermedad grave que puede ser mortal para los bebés, y la DTaP es la vacuna que la previene.
- Los bebés no comienzan a desarrollar su propia protección contra la tosferina hasta dos meses de edad cuando los vacunan, por lo que están desprotegidos en los primeros meses, cuando hay más riesgo.
- Recibir una vacuna DTaP durante el embarazo le pasa la protección al bebé y reduce en un 78 % el riesgo de que los menores de 2 meses presenten tosferina.





VACUNAS INFANTILES

Si vacunas a tu bebé a tiempo, estas vacunas lo protegerán lo siguiente:

- Hepatitis A y B
- Tuberculosis Meníngea
- Poliomielitis
- Difteria
- Tos ferina
- Tétanos accidental y neonatal
- Infección por Haemophilus
- Diarrea por Rotavirus
- Influenza
- Sarampión
- Parotiditis o Paperas
- Fiebre Amarilla
- Rubéola y Síndrome de rubéola congénita
- Influenzae Tipo B (HIB): meningitis, neumonía, artritis, inflamación de la epiglotis
- Neumonía, Meningitis y Otitis causadas por Neumococo

Con toda vacuna y medicina siempre puede haber efectos secundarios. En el caso de las vacunas de los bebés, estos pueden ser leves, como fiebre o dolor en la zona de aplicación.

Para eso el Doctor Montesinos señala que se puede usar solo paracetamol contra la fiebre o dolor, y paños con manzanilla tibia en la zona de aplicación para la hinchazón o dolor de la zona de inyección.

Las recomendaciones son claras y fáciles de seguir. No esperes un año para vacunar a tu bebé. “Deben vacunar a sus bebés. Se les debe colocar los refuerzos para sus vacunas según el Calendario Nacional de Vacunas también.

Si no completan sus vacunas, no están debidamente protegidos contra las enfermedades a las que se han vacunado”, informa el Doctor Edwin.

Avances mundiales en la vacunación

Como padres también nos interesa saber qué es lo nuevo en el mundo de vacunas para los bebés. ¿Qué clase de avances ha habido en los últimos años?

“En la producción de vacunas se están utilizando partes de los mismos virus o bacterias, e incluso sus ADN, para hacerlos más efectivos y con menos efectos secundarios”, anota el Doctor Montesinos.

“Además, también se están combinando las vacunas en una sola inyección para evitar más inyecciones”, se explaya el experto. Dos ejemplos que añade son los siguientes: la vacuna hexavalente incluye dos inyecciones, que son la pentavalente y la polio; así mismo, la vacuna del sarampión, las paperas y la rubéola se combina con la de la varicela y así está todo en una sola inyección: un avance muy útil para evitar más incomodidades a los bebés.



Nueve Lunitas

f Nueve Lunitas | **📍** Av. Grau 546 - La Victoria
📺 @nuevelunitas | **📞** 931165752 / 922710665

Para controlar las vacunas hay que:

- Contar con el carnet de vacunación al día.
- Seguir el calendario de fechas de cada vacuna.
- En caso de cualquier eventualidad o efecto secundario, comunicar inmediatamente a su médico pediatra.



Artículo escrito por:

Dr. Edwin Montesinos Ayala
CMP 27897 RNE 19520
Gerente Médico
Clínica de Especialidades Pediátricas
“Dr. Montesinos”

Los hábitos alimenticios: ¿se heredan o se aprenden?



El debate de si los hábitos alimenticios se heredan o se aprenden es muy amplio.

La realidad es que hay un componente de ambos, pero los padres son un pilar importante en esta historia, porque es más probable que un niño tenga la

costumbre de comer comida chatarra si los padres tienen ese hábito. Un estudio de la Universidad de Leeds, en 2018, demostró que los malos hábitos de los padres (entre ellos los malos hábitos alimenticios o alimentación no regulada) eran entre un 31 y 78% determinante en la salud de sus hijos.

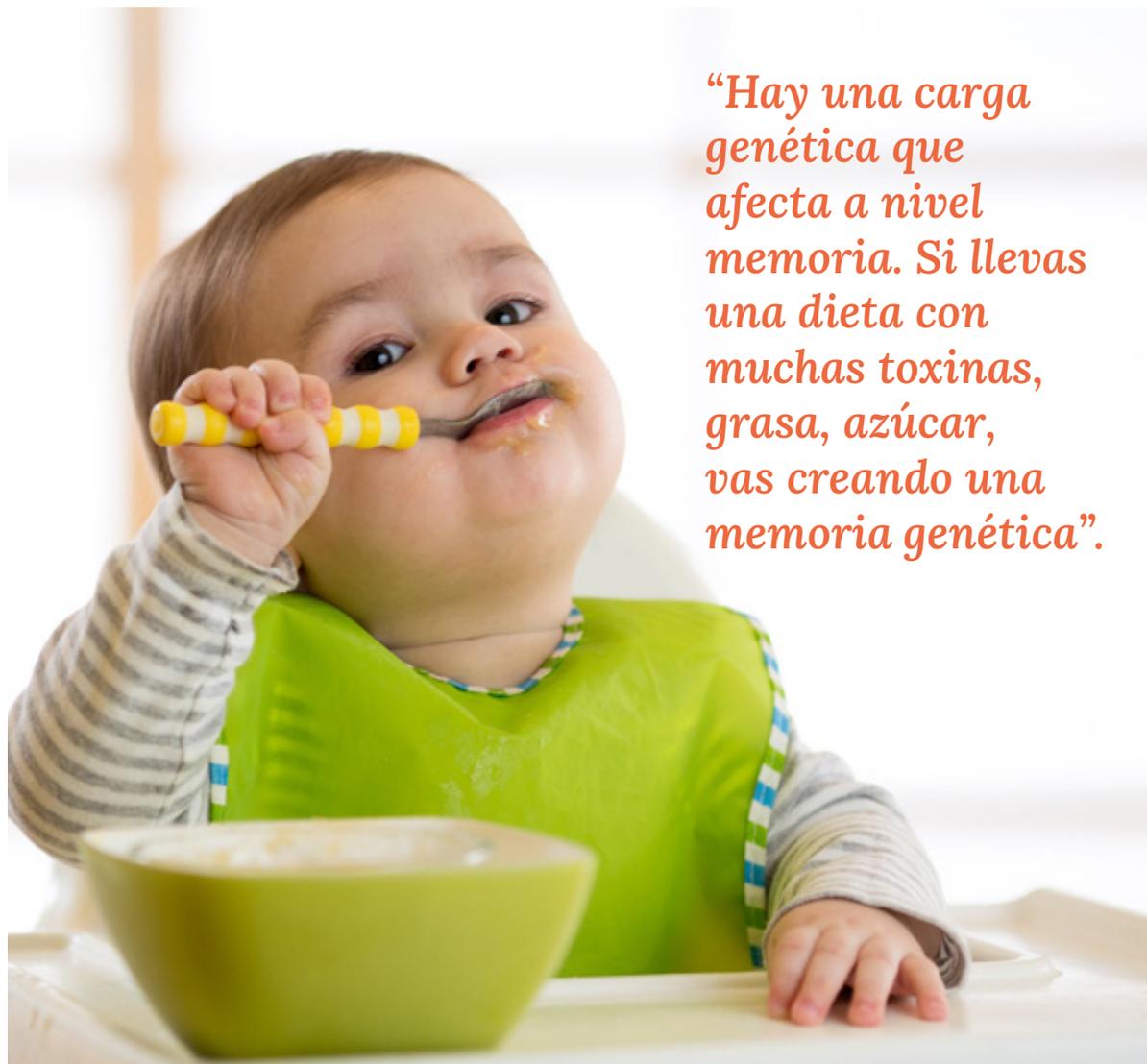
La nutricionista Sonia Ruenes señala que sí, que los hábitos alimenticios se pueden heredar, pero que existen otros factores que acompañan esta premisa. “Hay una carga genética que afecta a nivel memoria. Si llevas una dieta con muchas toxinas, grasa, azúcar, vas creando una memoria genética”.

Además, el exceso de comida procesada, que suele llevar plásticos o químicos que no son buenos para la salud, puede llevar a que nuestras células u órganos se inflamen y con esto, a ser más propensos a enfermarnos.

¿Es la predisposición genética 100% responsable de ciertas enfermedades como diabetes u obesidad?

“Tú tienes un programa, pero ya depende de ti si lo abres o no. Esto, si nos comparamos con una computadora. Lo mismo pasa con el cuerpo”, señala la especialista.

Podemos tener una predisposición o carga genética, porque hay una variación de un gen, pero este puede o no activarse dependiendo de nuestros hábitos alimenticios.



“Hay una carga genética que afecta a nivel memoria. Si llevas una dieta con muchas toxinas, grasa, azúcar, vas creando una memoria genética”.

Por ejemplo, hay personas que tienen ambos padres o uno de ellos con diabetes u obesidad, lo que podría significar que esta persona es más propensa a padecer alguna de estas enfermedades.

Las personas venimos con “un programa” (es decir, la predisposición genética a enfermarnos de diabetes u obesidad), pero ya depende de nuestros hábitos si lo abrimos o no.

Sin embargo, el tener predisposición no significa que la persona se va a enfermar necesariamente de eso. Si una persona está bajo mucho estrés,

no duerme bien, come mal, si no hace ejercicio, entonces estos malos hábitos pueden activar ese gen fácilmente.

¿Cómo influyen nuestros hábitos alimenticios durante el embarazo en la salud de nuestro bebé?

La especialista menciona que hay estudios que muestran que tanto la alimentación como el estado anímico de la mamá son cosas que se transmiten al bebé desde el embarazo.

Por ejemplo, si hay un desbalance de la microbiota desde el embarazo, esto al final puede predisponer y afectar la salud de nuestros hijos más adelante.

O si la madre sufre una diabetes gestacional no controlada, en el futuro esto puede generar que el bebé tenga problemas con el azúcar.



¿Cómo podemos crear buenos hábitos alimenticios en nuestros hijos?

La respuesta corta sería que, para crear buenos hábitos, hay que predicar con el ejemplo. Sin embargo, esto es un poco más complejo, porque si estos buenos hábitos no se enfocan desde el objetivo de estar saludable y a partir del amor propio, entonces podría derivar en una mala relación con la comida.

Si, por ejemplo, una niña escucha todo el tiempo a su mamá hablar de dietas o de que solo se le va a aceptar si es delgada, tampoco se está generando

un buen hábito.

Al contrario, se podría estar propiciando incluso un trastorno de conducta alimentaria. Por eso es importante tomar estos cambios de hábitos desde el amor propio, desde un deseo por estar saludables, y no solo por un tema físico.

“Si en una familia todos se gritan, pues claro, el niño va a aprender a comunicarse a base de gritos. Lo mismo pasa con los hábitos y con el concepto de la alimentación y la relación con la comida”, finaliza la especialista.



La clave para inculcar buenos hábitos alimenticios en nuestros hijos es partir del amor propio y de las ganas de estar saludable, no de la estética.

Agradecimiento especial a:

Sonia Ruenes • Nutricionista
Instagram: @soniaruenesnutriologa



Preparar a los hermanos mayores para la llegada de un nuevo miembro: **¿cómo hacerlo?**

Independientemente de nuestra edad, los grandes cambios pueden darnos un poco de temor. Si esto lo escalamos a los sentimientos de un niño, que no ha adquirido aún las herramientas que puede tener un adulto, entonces es necesario mencionar que como padres necesitamos ayudarlos a hacer esta transición lo más llevadera posible.

En este artículo, la psicóloga Jesica Kuwae nos da algunas estrategias efectivas para prepararlos para este momento.

Sabemos que la llegada de un nuevo bebé es un momento emocionante para toda la familia, pero también puede ser un gran cambio para los hermanos mayores. Convertir esta transición en una experiencia positiva no solo fortalecerá el vínculo familiar, sino que ayudará a que los hijos mayores se sientan valorados y comprendidos. En este artículo, descubrirás estrategias efectivas para prepararlos.

Jesica Kuwae, psicóloga infantil y directora del centro Crianza Danza, comenta que la así como el bebé antes de nacer se encuentra en un espacio intrauterino que le da los nutrientes biológicos y emocionales para desarrollarse saludablemente y prepararse para nacer; el entorno familiar debería ser la prolongación de ese espacio; con condiciones distintas porque ahora sus necesidades son diferentes.



“El entorno familiar es simbólicamente lo que rodea y sostiene al bebé todo el tiempo. Se da el apego, se construye el vínculo”, acota. Las actividades y tareas cotidianas se dan en las interacciones que tiene ese bebé con su mamá, papá y hermanos. Estas interacciones influyen y aportan a su desarrollo.

Prepararlos para la llegada del hermanito

La especialista añade que es sumamente importante que se pueda acompañar el proceso previo a la llegada de un bebé a la familia. El o los hermanos mayores están acostumbrados a una dinámica familiar, cada uno ha ocupado un lugar y cumple un rol; por lo que, ante la incorporación de un miembro nuevo, todo el sistema familiar cambiará.

Cambiarán las rutinas, algunas interacciones y al menos en un primer momento, mucho girará en torno a las necesidades y ritmos de ese bebé

Esto puede hacer que surjan emociones en los demás integrantes, emociones que tal vez no comprendan o no sepan cómo manejar.

Es esencial que, en la medida de lo posible, no los tome por sorpresa. Sería recomendable que el o los hermanos mayores reciban información que los ayude a prepararse para ese cambio y que puedan participar también de todo lo que se va suscitando antes del nacimiento.



7 Pautas para preparar los niños ante la llegada de un nuevo bebé

La psicóloga nos deja siete pautas que debemos tener en cuenta, las cuáles son:

- Tomar en cuenta la o las etapas en las que se encuentran los niños o adolescentes. No es lo mismo un niño de 3 años, que un chico de 14 años.
- Desde que los padres reciben la noticia del embarazo, es conveniente esperar un corto tiempo prudente para poder contarle a los hijos mayores.

- Pueden preparar un momento especial para darles la noticia. No tiene que ser algo elaborado, pero sí que pueda ser un espacio tranquilo, un día que no estén apurados y que puedan compartir juntos las emociones que puedan surgir
- Mantenerse atentos y disponibles a las preguntas que puedan aparecer en los días o semanas posteriores. Preguntas como: ¿y ahora quién abrirá los regalos primero en navidad? o ¿me van a querer menos?
- Observar si hay cambios en el comportamiento o hábitos en los niños. Puede ser que no lo expresen a través de palabras pero que lo hagan a través de sus acciones; por ejemplo, comer más, dormir menos o demandar más de mamá.
- Preguntarles si desean participar de algunas actividades en la preparación: estar presente en una ecografía o comprar cosas para la habitación del bebé.
- Pueden hacer una reunión todos los integrantes de la familia para llegar a acuerdos de cómo serán las responsabilidades cuando el bebé llegue a casa.

¿Y una vez que llegue el bebé a la casa?

Kuwae enfatiza que es indispensable que tomen en cuenta que habrá una etapa de adaptación, que esa etapa puede ser inestable y caótica, que eso es totalmente válido. Todo se está reorganizando y no tiene por qué ser rápido y automático. La mamá y el bebé estarán pegados y todo lo demás estará alrededor de ellos dos. Esto va a ir encontrando su propio lugar y su propio ritmo.

Dependiendo de las edades del o los hermanos mayores es conveniente mirarlos e incluirlos, entender que pueden mostrar emociones contradictorias o actitudes poco comprensivas. Ellos también están adaptándose y necesitan acompañamiento para eso.

Gestionar el nacimiento de un hermano según la edad de los niños

“**No sólo se puede, se debe**”, agrega. Es imprescindible que se tome en cuenta la edad de los niños, la etapa en la que se encuentran es de vital importancia. Si el niño es muy pequeño, son más útiles las acciones que las palabras. Si es un púber o un adolescente también debemos contemplar sus propios cambios y necesidad de mantener distancia.

Cada etapa en el desarrollo tiene sus propias características, sus desafíos y sus logros. Por lo tanto, la forma cómo van a afrontar la llegada de un hermano será diferente. Además, están los rasgos de personalidad. Cada uno tendrá sus propios recursos y habrá creado sus propias formas de relacionarse con su mamá y su papá.

Recomendaciones para los padres

- Primero es esencial ser consciente del propio proceso: la estabilidad emocional de la mamá y cómo está transitando el embarazo.
- La atención y la comunicación con los hijos es importante siempre, pero más cuando hay cambios en la familia.
- Dar lugar a las emociones que pueden surgir es saludable. Ninguna emoción es negativa, pero hay algunas que requieren orientación.
- Hacer partícipes al o los hermanos mayores los hará sentirse parte y eso es crucial.
- Aceptar que esto es un cambio: que no todo se puede controlar y no todo es previsible.
- Pedir apoyo a la familia cercana, no es necesario que lo enfrenten todo solos.
- Si es necesario, buscar ayuda especializada.

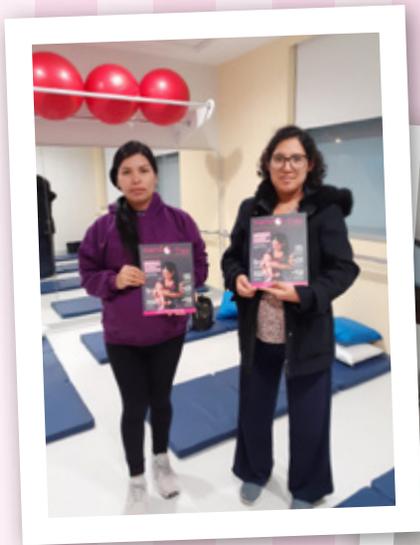


Artículo escrito por:

Jesica Kuwae Goto
Psicóloga Clínica Infantil
Danza Movimiento Terapeuta
IG, FB, Youtube: CrianzaDanza
WhatsApp: 986 068 303

Sociales♥♥

Ganadoras - Evento Clínica Internacional
Mayo 2024



Ganadores - Evento Konecta
Junio 2024



Evento - Clínica María del Socorro
Agosto 2024



Evento - Atento
Junio 2024

