

# mama por Tres

Maternidad, bebés sanos y felices

## CONOCE LAS VENTAJAS DEL PARTO NATURAL

La LCCE Ynés Vigil nos explica las ventajas del parto natural (Pág. 6)

## REFORZAR LAS VACUNAS ES UN ACTO DE AMOR

El Dr. Álvaro Altamirano nos habla de la importancia del refuerzo de las vacunas infantiles (Pág. 26)

## COMPLICACIONES EN LA LACTANCIA MATERNA

La obstetra Milagros Paz nos comenta qué hacer en estos casos (Pág. 22)

## LA IMPORTANCIA DE LAVARNOS LAS MANOS

El Dr. Edwin Montesinos nos habla de todas las ventajas de este acto tan sencillo (Pág. 38)

## INSPIREMOS VALORES A NUESTROS HIJOS EN ESTA NAVIDAD

La psicóloga Jessica Sotelo nos habla de la importancia de los valores en estas fiestas. Pág. 40

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

- 06** Embarazo  
*El parto natural y todas sus ventajas para la salud*
- 
- 10** Psicología  
*La importancia del entorno para una gestante*
- 
- 11** Salud  
*¿Cómo cuidarnos ante una diarrea en el embarazo?*
- 
- 14** Embarazo  
*Vigila estos signos de alarma durante tu embarazo*
- 
- 18** Salud  
*Cuidados para evitar un parto prematuro*
- 
- 22** Maternidad  
*Complicaciones durante la lactancia materna*
- 
- 26** Salud  
*La importancia de reforzar las vacunas de tu bebé*
- 
- 31** Bebés  
*Consejos esenciales para elegir la ropita de tu bebé*
- 
- 34** Ed. Financiera  
*El camino hacia la paternidad y la preparación familiar*
- 
- 38** Salud  
*El lavado de manos: la primera barrera de protección*
- 
- 42** Psicología  
*Inspira valores en tus hijos en esta Navidad*
- 
- 46** Salud  
*¿Qué hacer si mi bebé presenta un cuadro de diarrea?*
- 
- 50** Maternidad  
*Cuidado postparto para una recuperación saludable*

mama  por Tres

Maternidad, bebés sanos y felices

## Dirección

Fanny Ikeda

## Edición

Cristina Monterrey

## Redacción:

Rayza Cubas

## Colaboración

Alejandro Niquen  
Bressy Barreda  
Dr. Álvaro Altamirano  
Dr. Edwin Montesinos  
Ericka Machero  
Jennifer Berrospi  
Milagros Paz  
Pilar Córdova  
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.

# Editorial

Estimadas lectoras y lectores,

Nos hace muy felices reencontrarnos en la nueva edición de Mamá Por Tres.

En esta nueva edición nos enfocamos mucho en hablar sobre la salud infantil, especialmente sobre la importancia de reforzar las vacunas, que son clave para que nuestros hijos no se enfermen de algo que se puede prevenir.

Además, hablamos sobre la salud en el embarazo, cuidados en el postparto y qué complicaciones se nos pueden presentar en la lactancia materna. Finalmente, también hablaremos sobre la importancia de inculcar valores en la Navidad, una fecha que se puede aprovechar para reforzar la unión en familia, la solidaridad y empatía.

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

**Fanny Ikeda**  
Directora



Testado Dermatológicamente



*¡Renovado!*

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

**pigeon**



Estoy encantada.

Se lo recomiendo a todas mis amigas para el embarazo.

# El parto natural y todas sus ventajas para nuestra salud

El parto natural tiene una serie de ventajas tanto para la madre como para el bebé recién nacido que no son muy conocidos. Por eso, Ynés Vigil (LCCE y asesora de lactancia materna) nos cuenta más en este artículo.

El parto natural es el proceso de parir sin intervenciones médicas de rutina, medicamentos o técnicas quirúrgicas que alteren el proceso natural del

cuerpo. Ofrece a la mujer una serie de beneficios que debemos tener en cuenta. Entre los beneficios que ofrece el parto natural tenemos:

## BENEFICIOS FÍSICOS DEL PARTO NATURAL

- **Recuperación más rápida:** Numerosos estudios han demostrado que las mujeres que optan por un parto natural tienden a experimentar una recuperación más rápida, en comparación con aquellas que han tenido un parto vía abdominal (cesárea).
- **Menor riesgo de complicaciones:** Se ha observado que el parto natural está asociado a un menor riesgo de complicaciones como infecciones o hemorragias.
- **Mejor salud neonatal:** Algunos estudios sugieren que los bebés nacidos de partos naturales pueden tener una mejor adaptación inicial al mundo exterior, gracias al proceso gradual del parto.
- **Estímulo para la lactancia materna:** El contacto piel con piel y la liberación de hormonas durante el parto natural. Puede facilitar el inicio de la lactancia.





El parto natural se basa en la idea de que el cuerpo de la mujer está diseñado para parir de manera fisiológica, y suele incluir el uso de técnicas de manejo del dolor no farmacológico, como la respiración, la movilización y el apoyo emocional.

Además de los beneficios físicos, la experiencia del parto natural también conlleva beneficios psicológicos, algunos de ellos también incluyen:

1. **Sentido de empoderamiento:** Muchas mujeres sienten que tener un parto natural les da mayor control sobre su experiencia, lo que puede aumentar la confianza en su capacidad para afrontar desafíos.
2. **Satisfacción con la experiencia:** Aquellas mujeres que optan por un parto natural a menudo reportan una mayor satisfacción con el proceso de parto, en comparación con aquellos que experimentan intervenciones médicas.
3. **Reducción de ansiedad:** La preparación para un parto natural, a través de clases, técnicas de relajación y respiración, puede ayudar a reducir la ansiedad relacionada con el parto.
4. **Conexión emocional:** El contacto piel a piel inmediato y la experiencia de un parto natural pueden fomentar un vínculo más fuerte entre la madre y el bebé.
5. **Menor riesgo de depresión posparto:** Algunas investigaciones sugieren que quienes tienen partos naturales pueden experimentar menos síntomas de depresión posparto, en parte por la satisfacción con su experiencia de



parto.

Algunas investigaciones sugieren que las mujeres que tienen partos naturales pueden experimentar menores síntomas de depresión posparto.

Es importante mencionar que estos beneficios psicológicos pueden variar debido a las experiencias previas de las mujeres, así como al ambiente donde vaya a parir y la atención que reciba de su proveedor de salud.

En general, el parto natural se asocia

con una experiencia emocionalmente positiva.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), respalda el parto natural como una opción segura y válida para las mujeres. Promueve enfoques que respetan la fisiología del parto y minimizan intervenciones innecesarias de rutina, entre ellas la cesárea.

Algunos de los puntos clave de la OMS sobre el parto natural incluyen:

- **Respeto por el proceso natural:** Es fundamental permitir que el cuerpo de la mujer funcione de manera natural durante el parto.
- **Intervenciones limitadas:** Se recomienda que las intervenciones médicas solo se realicen cuando sean necesarias para la salud de la madre o el bebé.
- **Apoyo emocional y físico:** Es crucial brindar apoyo continuo durante el trabajo de parto, lo que puede incluir el acompañamiento y el uso de técnicas no farmacológicas para el alivio del dolor.
- **Promoción de la lactancia:** Se fomenta el contacto piel a piel inmediato tras el nacimiento como parte del apoyo a la lactancia materna.



Artículo escrito por:

**LCCE Ynés Vigil Barreda**

Obstetra, educadora perinatal y asesora en lactancia materna.

FB: @Dardelactar

IG @dar\_de\_lactar

WhatsApp: 965 430 590

# LA IMPORTANCIA DEL ENTORNO para una gestante

Una maternidad saludable y segura nos involucra y compromete a todos. El entorno que rodea a una gestante debe tomar en cuenta los cambios físicos y emocionales que este proceso conlleva. La pareja, la familia y el centro laboral juegan un rol importante.

Una gestante requiere sobre todo reducir el estrés, porque como se sabe una producción excesiva de cortisol puede alterar la oxigenación del bebé.



Las demandas tanto en el hogar como en su centro de trabajo deben apuntar a brindar apoyo y tranquilidad. Evitar ruidos excesivos, sustancias tóxicas, cargas pesadas, hacinamiento, disminuir riesgos de accidentes, etc.

Debido a la producción incrementada de hormonas, pueden presentarse cambios bruscos en el estado de ánimo. La tolerancia, paciencia y empatía son necesarias cuando estamos frente a una gestante irritable o susceptible.

Además, el entorno debe ayudar a promover una alimentación saludable en la embarazada para evitar generar peso excesivo, que se traduciría después en incremento de la glucosa y con ello, hasta una diabetes gestacional.

Finalmente, es importante propiciar la actividad física, acompañarla a realizar caminatas, baile y gimnasia obstétrica, de allí que la asistencia a las sesiones de preparación para el parto es fundamental porque aprenderá técnicas de respiración y relajación.

Artículo escrito por:

**Obs. Pilar Córdova**  
Directora del Centro de  
acompañamiento y estimulación  
prenatal "Mi Obstetra y yo"  
Facebook: Mi Obstetra y yo



# 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**

# ¿Cómo cuidarnos ante una diarrea en el embarazo?

Nuestro sistema digestivo puede verse afectado durante el embarazo y en algunos casos, episodios de diarrea. La obstetra Jennifer Berrospi nos explica qué podemos hacer en estas situaciones.



Durante el embarazo, los cambios hormonales y físicos pueden afectar a tu sistema digestivo, lo que puede dar lugar a episodios de diarrea. Aunque esta situación puede ser incómoda y preocupante, es importante saber que, en muchos casos, puede ser tratable y manejable.

Identificar las posibles causas de la diarrea, como infecciones, cambios en la dieta o estrés, es fundamental

para tomar las medidas adecuadas. En esta nota, explicaremos qué hacer si te enfrentas a este cuadro, brindando consejos prácticos y recomendaciones claves.

Jennifer Berrospi Torres, obstetra y especialista en promoción de salud sexual y reproductiva; además, directora de Berrospi Health, agrega que la diarrea es un síntoma muy común durante el embarazo.

La experta añade que es una condición muy desagradable cuando las heces de la futura madre se vuelven más blandas o más líquidas y aumenta la necesidad de ir al baño. Por lo general, estos episodios de diarrea no suelen ser graves a menos que vayan acompañados de heces con sangre, fiebre y dolor abdominal.

### ¿Es normal tener diarrea en el embarazo?

Durante las cuarenta semanas de embarazo, el cuerpo de la mujer sufre

innumerables cambios.

La indigestión es un efecto secundario bastante común, los más destacados son el estreñimiento y la diarrea.

Estas enfermedades comunes afectan a una de cada tres mujeres embarazadas y, según Mapi Herrero Jiménez, miembro de la Academia Española de Nutrición y Dietética, aún no está claro qué las causa. Es posible que la diarrea durante el embarazo sea una reacción a una combinación de factores.



## CAUSAS HABITUALES DE LA DIARREA EN EL EMBARAZO

Durante el embarazo, se producen varios cambios que pueden influir en el sistema digestivo de la mujer:

- **Cambios estructurales:** A medida que el bebé crece, el útero se expande y desplaza los órganos internos.
- **Cambios hormonales:** Las alteraciones hormonales afectan la motilidad intestinal y la tolerancia a ciertos alimentos, como la lactosa, lo que puede influir en la digestión.
- **Modificaciones en la dieta:** Muchas mujeres ajustan sus hábitos alimenticios durante el embarazo, lo que también puede impactar el sistema digestivo.
- **Efectos secundarios de los multivitamínicos:** Algunos componentes de los suplementos prenatales pueden provocar malestar digestivo.
- **Cambios emocionales:** Los altibajos emocionales típicos del embarazo también pueden afectar el funcionamiento intestinal.

## ¿CÓMO PREVENIR LA DIARREA EN EL EMBARAZO?

Las causas de la diarrea durante el embarazo son diversas y es difícil prevenirla al 100%. Reduce riesgos con una higiene adecuada:

- Lava tus manos con frecuencia y limpia bien los utensilios y superficies después de manipular alimentos crudos, sobre todo carne, y pescado.
- Desinfecta las frutas y verduras que consumes, incluso las envasadas.
- Cocina completamente la carne, el pescado, los mariscos y los huevos, asegurándote de que alcancen al menos 75°C, y haz lo mismo al recal.
- Evita consumir leche cruda o queso hecho con ella. Si no estás segura de la salubridad del agua de un pozo, fuente o tanque, no la bebas.

### Tratamiento si presentas algún síntoma

Si la diarrea ocurre a pesar de haber tomado medidas preventivas, estas pautas pueden ayudarte a aliviarla más rápido y a prevenir la deshidratación:

- Prevee la deshidratación con el consumo de agua y bebidas isotónicas.
- Ingiere pequeñas porciones de alimentos sólidos.
- Evita alimentos grasos, ricos en fibra y dulces.
- Descansar adecuadamente es fundamental para prevenir la fatiga.
- No tomes medicamentos sin la debida prescripción médica.

### ¿En qué situaciones debería preocuparme y consultar al gineco-obstetra?

Te dejamos algunas situaciones en las que te sugerimos consultar con el/la especialista:

- Si la madre presenta signos de deshidratación o en caso de fiebre.
- Si se ve sangre o moco en las heces.
- Si el dolor abdominal es muy intenso.
- Si la diarrea viene acompañada de vómitos, incluso al tomar líquidos.
- Si la diarrea persiste por más de 48 horas.

Agradecimiento especial a:

**Jennifer Berrospi Torres** · COP 35359

Facebook: Obstetra Jennifer Berrospi

Instagram: @obstetra.jenniferberrospi | TIKTOK: @berrospihealth

Citas: 983 581 752



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.<sup>1</sup>

Zinc

Hierro

Calcio

Proteínas

Ácido Fólico

DHA

**Maddre**<sup>®</sup>  
POLVO



Sabor Vainilla



Sabor Chocolate

R.S. P299231AN NAHNSA

R.S. P299231AN NAHNSA

PERT0000198 [v1.0.0]

**Maddre**<sup>®</sup> 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://www.cochrane.org/es/CD003402/PREG_acidos-grasos-omega-3-durante-el-embarazo)  
<https://fmdiababetes.org/dha> [https://www.nutri-facts.org/es\\_ES/news/articles/important-nutrient-during-pregnancy.html](https://www.nutri-facts.org/es_ES/news/articles/important-nutrient-during-pregnancy.html)



# GASEOVET<sup>®</sup>

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<sup>®</sup> ANIS 80 mg/mL R.S.N<sup>°</sup>: EN-01922; GASEOVET<sup>®</sup> FRESA 80 mg/mL R.S.N<sup>°</sup>: EN-01920; GASEOVET<sup>®</sup> NATURAL 80 mg/mL R.S.N<sup>°</sup>: EN-04574



# Vigila estos signos de alarma durante tu embarazo

Conoce en qué situaciones debemos prestar atención a los cambios que podemos sentir a lo largo de nuestro embarazo, para así garantizar nuestra salud y bienestar, así como la del bebé en camino.

El embarazo es una etapa emocionante y transformadora, pero también puede traer consigo preocupaciones y dudas.

Es fundamental estar atento a cualquier cambio en tu cuerpo que pueda indicar un problema. Reconocer los signos de alarma a tiempo puede ser crucial para garantizar la salud y el bienestar tanto del bebé como de la madre.

En este artículo, te presentamos una lista de síntomas que no debes ignorar y que te ayudarán a tomar decisiones informadas durante esta importante etapa.

La obstetra Ericka Machero certificada por la Sociedad Peruana de Psicoprofilaxis Obstétrica y especialista en lactancia materna, nos

señala que, las complicaciones suelen asociarse a factores de riesgo, que pueden ser los mismos antecedentes de la gestante, así como sus estilos de vida. “Por ejemplo, si no hay contraindicaciones, pero la gestante se mantiene sedentaria y no cuida de sus hábitos nutricionales, es posible que gane peso excesivo y con ello se desencadenan otras complicaciones

como obesidad e hipertensión”, señala.

Por supuesto, hay situaciones que no dependen de la madre, pero en este caso es importante saber que desde el aspecto preventivo también hay muchas situaciones que se pueden evitar si cuidamos de no desarrollar factores de riesgo como lo mencioné en el ejemplo.



## SIGNOS DE ALARMA PREOCUPANTES

Estos son los signos de alarma a los que debemos prestar atención, desde la cabeza hacia la parte inferior del cuerpo:

- **Dolor de cabeza:** Es importante medir la presión arterial para asegurarnos de que esa no está siendo la causa del dolor.
- **Zumbido de oído y visión borrosa:** Junto al dolor de cabeza, es un signo de alarma que podría significar una presión arterial elevada.
- **Fiebre (T° mayor a 38°):** Es importante descartar cualquier infección que pueda generar una amenaza de parto pretérmino.
- **Náuseas y vómitos:** Que no las deja tolerar ni el agua.
- **Ausencia de movimientos fetales:** La única manera que tiene la madre de saber si su bebé está bien es con los movimientos, si estos se ausentan hay que acudir para auscultar sus latidos fetales.
- **Dolor abdominal intenso injustificado:** Es importante no normalizar y descartar que no se trate de un dolor por causa obstétrica.
- **Contracciones constantes antes de la semana 37:** Si se presentan con frecuencia e intensidad podrían significar una amenaza de parto pretérmino.
- **Pérdida de líquido amniótico:** Es importante acudir a emergencias porque luego de ello, el parto va a suscitarse en las próximas horas de todas maneras.
- **Sangrado vaginal:** Siempre va a ser un signo de alarma el sangrado líquido, las causas pueden ser muchas. Por ello, lo más importante es acudir inmediatamente a evaluación.



Finalmente, aunque no se considera un signo de alarma formal, si aparece picazón intensa en las palmas de las manos o plantas de los pies, es recomendable acudir a una evaluación médica lo antes posible. Este síntoma puede presentarse en cualquier trimestre del embarazo y siempre será una señal de emergencia que requiere atención inmediata.

### Consejos para las gestantes

Durante el embarazo, es fundamental seguir ciertas pautas que garanticen la salud de la madre y del bebé. La especialista nos brindará algunas

recomendaciones importantes que debemos tener en cuenta para asegurar un control adecuado del proceso gestacional y prevenir posibles complicaciones.

A continuación, compartimos algunos de estos consejos clave para una gestación saludable.

- **Asistir puntualmente a los controles prenatales** es fundamental para identificar factores de riesgo y asegurar una atención adecuada.
- **Seguir una orientación nutricional** y mantener un plan alimenticio adecuado es clave para una gestación saludable.
- **Participar en clases de psicoprofilaxis obstétrica** te ayudará a sentirte más preparada y a identificar el momento adecuado para buscar asistencia médica.

En resumen, mantener un control prenatal regular, adoptar hábitos alimenticios saludables y participar en clases de psicoprofilaxis obstétrica son acciones esenciales para garantizar un embarazo saludable y seguro.

Estar bien informada y preparada permitirá reconocer cualquier señal de alerta a tiempo, asegurando tanto tu bienestar como el de tu bebé.

Agradecimiento especial a:

**Ericka Machero** | COP: 37975

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

Correo: erickamacherochero@gmail.com



# Cuidados para evitar un parto prematuro



Cada 17 de noviembre, se conmemora el Día Mundial del Niño Prematuro en todo el mundo, una iniciativa liderada por la Fundación Europea para el Cuidado de Prematuros (EFCNI) y organizaciones aliadas en Europa desde el 2008.

La celebración se ha extendido internacionalmente con la participación de co-fundadores destacados como LittleBigSouls en África, March of

Dimes en EE.UU, y National Premmie Foundation en Australia, convirtiendo el Día Mundial del Prematuro en un movimiento global.

El objetivo de esta fecha es concientizar sobre los riesgos asociados con el nacimiento prematuro, promoviendo tanto la prevención como el apoyo integral a los niños prematuros, sus padres y familias, para superar los desafíos que conlleva la prematuridad.



### Pero, ¿Qué es la prematuridad?

El término prematuridad se refiere al nacimiento de un bebé antes de las 37 semanas de gestación. Cuanto más se adelante el parto, más pequeño será el recién nacido.

Los bebés prematuros pueden enfrentar varios riesgos de salud, incluidos problemas respiratorios, de alimentación y desarrollo. Si fue muy prematuro, su piel será más transparente, y eso significa que a la temperatura normal de una habitación, él sentirá frío. Por esta razón, será puesto en una incubadora, donde la temperatura puede ajustarse para mantenerlo caliente.

En Perú, la tasa de prematuridad se estima en alrededor del 11% al 12% de los nacimientos. Sin embargo esta cifra puede variar según la región y el acceso a atención médica adecuada.

### ¿Cómo podemos evitar la prematuridad?

Para ayudar a prevenir nacimientos prematuros, se pueden tomar varias medidas en casa:

1. **Atención prenatal regular:** Asistir a todos los controles prenatales de manera mensual, quincenal y semanal, de acuerdo al mes de gestación en la que se encuentre; y seguir las recomendaciones del especialista.
2. **Nutrición adecuada:** Mantener una nutrición balanceada que contenga proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Es decir que sea rica en el consumo de frutas y verduras, carnes y lácteos, granos integrales, semillas y hortalizas. Sin olvidarse de los nutrientes esenciales como el ácido fólico, el hierro y el calcio.
3. **Hidratación:** Beber suficiente agua



para evitar la deshidratación, sobre todo en verano. Y evitar todo tipo de bebidas alcohólicas durante la gestación y también durante la lactancia.

4. **Control de enfermedades crónicas:** Manejar adecuadamente condiciones como diabetes e hipertensión. Acudiendo a tus consultas de alto riesgo obstétrico y siguiendo las indicaciones pertinentes.
5. **Reducción del estrés:** Practicar técnicas de relajación: meditación, yoga, o respiración profunda.
6. **Evitar sustancias nocivas:** Y no nos referimos solamente al cigarro, alcohol y drogas, sino también a limitar la cafeína.
7. **Ejercicio moderado:** Hacer una actividad física, como caminar, o ejercicio de bajo impacto bajo supervisión médica.
8. **Descanso adecuado:** Dormir lo suficiente y tomarse descansos cuando sea adecuado.

9. **Prevención de infecciones:** Mantener buenas prácticas de higiene y evitar el contacto con personas enfermas.

10. **Educación y apoyo:** Informarse sobre los síntomas del parto prematuro como contracciones regulares, cambios en el flujo vaginal o dolor abdominal, buscando atención médica inmediata en el establecimiento más cercano a ustedes. Y contar con el apoyo emocional de familiares y amigos.

Implementar todas estas medidas puede reducir el riesgo de prematuridad y promover el embarazo más saludable.

**¿Qué medidas puede tomar una madre con un hijo prematuro ya en casa?**

Una mamá que ya le han brindado el alta y se lleva a su hijo a casa. Puede tomar varias medidas para crear un entorno propicio y de esta forma apoyar la salud y el desarrollo de su bebé.

Entre estas medidas tenemos:

- **Proporcionar una nutrición apropiada:** Ya sea a través de la lactancia materna o leche maternizada, siguiendo las indicaciones del especialista.
- **Promover el contacto piel a piel:** No solo ayuda con la vinculación sino también que permite un mejor desarrollo del bebé.
- **Crear un entorno seguro:** Mantener el hogar limpio y libre de riesgos,

evitando elementos peligrosos.

- **Seguimiento médico:** Asegurarse de asistir a todas las citas o controles, y seguir expresamente las recomendaciones del pediatra o neonatólogo.
- **Mantener una rutina:** Establecer horarios regulares para alimentación, sueño y juegos.
- **Monitorear el desarrollo:** Observar el crecimiento y desarrollo del bebé, y estar atenta a cualquier señal de problema.
- **Evitar el estrés:** Crear un ambiente tranquilo y relajado, minimizando el ruido y las interrupciones.

- **Cuidado personal:** Es importante que la madre también cuide su bienestar emocional, físico y mental.
- **Educación y apoyo:** Informarse sobre el cuidado de bebés prematuros y buscar grupos de apoyo para compartir experiencias y consejo.



Artículo escrito por:

**LCCE Ynés Vigil Barreda**  
Obstetra, educadora perinatal y asesora en lactancia materna.

FB: @Dardelactar

IG @dar\_de\_lactar

WhatsApp: 965 430 590

BABY SHAMPOO DEL DR. ZAIDMAN® ORIGINAL /MIS PRIMEROS DÍAS /MANZANILLA: N.S.O.: NSOC14191-08PE /NSOC12903-08PE /NSOC09100-07PE. BABY TALCO DR. ZAIDMAN®. Advertencia: Mantener alejado de los ojos, nariz y boca del niño. N.S.O.: NSOC09024-07PE. BABY ACEITE DR. ZAIDMAN®. N.S.O.: NSOC09023-02PE. BABY COLONIA DR. ZAIDMAN® /MIS PRIMEROS 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 jabón es un irritante de la mucosa ocular, por ello evite el contacto con los ojos. N.S.O.: NSOC28048-16PE /NSOC01062-09PE. JABON DEL DR. ZAIDMAN® /AVENA: Advertencia: Evite el contacto con los ojos, ya que todo jabón podría causar irritación. N.S.O.: NSOC10673-04PE /NSOC10960-05PE. MEDIFARMA S.A. R.U.C. 20100018625



# Complicaciones que se pueden presentar durante la lactancia materna

En este artículo, la obstetra Milagros Paz nos cuenta cuáles son las complicaciones que se pueden presentar durante la lactancia materna y qué podemos hacer frente a ellas.

La leche materna es el mejor regalo que le ofrecemos a nuestro bebé y en el rol de consultora, he tenido la oportunidad de hacer el acompañamiento a muchas madres durante su experiencia de lactancia.

La lactancia inicia con el posparto y éste es un periodo hermoso, pero con muchos desafíos, en él tenemos cambios físicos, hormonales y emocionales que pueden complicar el proceso.

Una madre está más vulnerable, puede estar adolorida y cansada y necesita sentirse acompañada tanto por su entorno familiar como por los profesionales de salud que la atienden.

Esperamos siempre que la lactancia fluya de forma natural, sin embargo, vamos a ver que pueden surgir complicaciones y debemos saber que podemos hacer para superarlas.

### Grietas en los Pezones

Los pezones al iniciar la lactancia suelen estar muy sensibles y presentar dolor, lo cual puede asustar a la madre y generarle dudas que afecten su confianza.

El mal agarre del bebé al pecho puede provocar dolor y producir grietas y

heridas, esto puede inclusive darse desde una incorrecta forma de sostener al bebé.

Por ello es muy importante enseñar la forma correcta de sostenerlo y mejorar el agarre con la ayuda de una consultora y así evitar que esto empeore generando grietas que puedan llevar a abandonar la lactancia.

Es importante validar los sentimientos de la madre, no subestimarlos y apoyarla a manejarlo con calma.

### Ingurgitación Mamaria

La ingurgitación o pechos repletos pueden deberse a una sobreproducción de leche y las madres pueden experimentar incomodidad y presión en los pechos, esto puede ocurrir



Una madre está más vulnerable, puede estar adolorida y cansada y necesita sentirse acompañada tanto por su entorno familiar como por los profesionales de salud que la atienden.

también en el tercer día posparto lo conocido como “bajada de leche”. Para mejorar esta situación, se recomienda amamantar al bebé con frecuencia y aplicar compresas frías entre las tomas.

Es importante que la madre sepa que esta sensación mejorará con el tiempo, mientras su cuerpo se adapta a las necesidades del bebé.

### Mastitis

La mastitis es una inflamación de la glándula mamaria y puede inclusive llegar a infectarse, causa dolor y cansancio, lo cual puede afectar el estado físico y emocional de la madre.

Para hacerle frente a este problema, es fundamental amamantar para vaciar los pechos y buscar apoyo con una consultora especialista o apoyo medico en caso sea necesario.

La madre necesita descansar y sentirse segura y apoyada emocionalmente, que sepa que la mastitis NO es terminar de lactar, muy por el contrario, se debe continuar.

### Preocupación por la Producción de Leche

Muchas madres piensan que su producción de leche no es suficiente, lo que genera ansiedad y, a veces, dudas sobre su capacidad para amamantar.

Para ello, la madre debe incrementar las tomas, ofrecer mamadas más largas y fomentar el contacto piel con piel, lo cual ayuda a estimular la producción de leche. La succión frecuente a libre demanda y el vaciado de pechos es lo que genera producción de leche.

### Falta de Apoyo en Clínicas y Hospitales

Los días de estadía en las clínicas y hospitales debería ser de mucho apoyo a las madres, sin embargo, en algunos casos se encuentran barreras que obstruyen el inicio de la lactancia materna, muchas veces se promueve el uso de fórmulas sin una verdadera necesidad médica.

Se recomienda educar adecuadamente a las madres, con información basada en evidencia, informar de todos los benéficos que le ofrece la lactancia





materna tanto para ella como para su bebé.

De igual forma las madres deben saber lo que puede acontecer en esta etapa en el establecimiento de salud y empoderarla en defensa de la salud de su bebé, que recuerde siempre que ella es capaz de nutrir a su bebé con su propio cuerpo.

Los profesionales de la salud debemos estar siempre preparados para proteger la lactancia y ofrecer apoyo con sensibilidad y respeto hacia las decisiones de cada madre.

### La Presión Comercial de las Fórmulas Infantiles

Hoy en día y más que nunca, muchas madres reciben mensajes constantes sobre fórmulas y biberones, lo cual puede hacerlas dudar de su habilidad para amamantar; desde que está embarazada comienza el masivo y abrumador acoso en las redes sociales, ofreciendo las fórmulas como una alternativa de alimentación de su bebé.

Las madres deben confiar en el proceso natural y que la leche materna es para su bebé fuente de nutrición, salud, mejor desarrollo cognitivo y una manera de fortalecer su vínculo emocional con su madre

Podemos concluir que la lactancia materna es una experiencia única que requiere atención y apoyo en múltiples niveles. La madre no solo alimenta a su bebé, sino que también enfrenta cambios emocionales y físicos propios de esta etapa.

Como consultora en lactancia, mi compromiso es guiar a cada madre en su proceso, proporcionándole las herramientas y el respaldo que necesita para que su experiencia de lactancia sea la mejor.

Con el apoyo adecuado, la lactancia puede ser una fuente de conexión y fortaleza tanto para la madre como para su bebé.

La familia tiene el papel de ser un respaldo valioso, haciendo sentir a la madre fuerte y capaz de alimentar a su bebé sin tener que recurrir a alimentación artificial que pone en riesgo la salud de ambos.

Acompañemos a la madre, para que su lactancia sea una experiencia maravillosa, que se sienta emocionalmente sostenida y valorada.



Artículo escrito por:

**Obstetra Milagros Paz Cárdenas IBCLC, LCCE**  
Consultora Internacional de Lactancia Materna  
Educadora del Parto Certificada por Lamaze International  
Directora de Milagro de Vida

# La importancia de reforzar las vacunas de tu bebé



En este artículo, explicaremos por qué las vacunas de refuerzo son esenciales para el bienestar de tu bebé y cómo pueden garantizar su salud a largo plazo.

Una de las maneras más efectivas de proteger la salud de nuestros hijos es asegurarnos de que reciban las vacunas de refuerzo a tiempo. Además de fortalecer su sistema inmunológico, también los protegen de enfermedades graves a medida que crecen.

“Es esencial vacunar a los bebés, ya

que muchas de las enfermedades inmunoprevenibles (aquellas que pueden prevenirse con vacunas), solían tener mortalidad muy alta en el pasado”, comenta Álvaro Altamirano, director médico del Consultorio Médico Pediátrico y coordinador de Emergencia Pediátrica del Hospital Guillermo Almenara.

“Enfermedades como la viruela, el sarampión, la tos ferina y la difteria causaban grandes estragos antes de que se desarrollaran vacunas para combatirlos”, acota el especialista.

A lo largo de la historia médica, la creación de vacunas ha sido un logro clave en la lucha contra estas enfermedades. De hecho, la primera vacuna desarrollada por Edward Jenner ha marcado el inicio de este avance crucial para la salud pública.

En Perú, actualmente, contamos con 18 vacunas que, en conjunto, previenen 28 enfermedades, ya que algunas protegen contra varias infecciones a la vez.

Un niño vacunado estará 28 veces menos expuesto a estas enfermedades y a las posibles complicaciones graves que pueden causar. Estas son algunas de las vacunas más comunes:

- **Neumococo:** Contra el *Streptococcus Pneumoniae*, que causa infecciones como la neumonía y la meningitis.
  - **Rotavirus:** Protege contra el rotavirus, que causa diarreas graves en niños.
  - **Sarampión, rubéola y parotiditis (MMR):** Contra estas tres enfermedades virales.
  - **Varicela:** Contra el virus de la varicela.
  - **Hepatitis A:** Contra el virus de la hepatitis A.
  - **Meningococo:** Protege contra infecciones meningocócicas graves.
  - **Influenza (gripe):** Recomendable anual, especialmente para niños pequeños.
- **BCG:** Contra la tuberculosis.
  - **Hepatitis B:** Contra el virus de la hepatitis B.
  - **DTP:** Contra la difteria, tétanos y tos ferina.
  - **Polio:** Contra el poliovirus.
  - **Haemophilus influenzae tipo B (Hib):** Previene enfermedades graves como la meningitis bacteriana.





## “Por donde lo mires, el beneficio de vacunar a los niños supera ampliamente los riesgos”

¿Las vacunas son seguras para mi bebé?

Sí. Antes de recibir la aprobación para su uso, las vacunas son sometidas a rigurosos ensayos clínicos que incluyen múltiples fases de pruebas para garantizar su efectividad y seguridad.

Incluso después de aprobar la vacuna y mientras se usa en la población, esta continúa siendo monitoreada para identificar posibles efectos adversos.

Si bien pueden presentar efectos secundarios leves en algunos casos, los beneficios de la vacunación superan con creces los riesgos asociados. Además, la vacunación ha sido fundamental para erradicar o reducir de manera significativa la incidencia

de muchas enfermedades graves.  
**Ventajas claves de la vacunación**

Aunque existen efectos adversos, (fiebre, dolor o inflamación en el lugar de la inyección, y en casos poco frecuentes, fiebre alta o convulsiones) son mínimos en comparación con las posibles complicaciones mortales en caso de no vacunarse. “Por donde lo mires, el beneficio de vacunar a los niños supera ampliamente los riesgos”, enfatiza.

**Diversidad de enfoques en la vacunación infantil**

Existen diferentes tipos de padres en relación con la vacunación. Por un lado, están aquellos que son anti-vacunas o que nunca han vacunado a sus hijos.

Estos niños están expuestos a enfermedades prevenibles, ya que su sistema inmunológico no ha tenido la oportunidad de desarrollar defensas.

Por otro lado, también están los niños que reciben solo algunas de las vacunas.

Muchos padres logran completar el esquema de vacunación hasta el primer año de vida, pero es fundamental entender que el calendario de vacunas se extiende más allá de ese punto.

Las vacunas continúan hasta los nueve años, que es cuando se incluye la vacunación contra el virus del papiloma humano.

Por lo tanto, no se trata solo de cumplir con las vacunas iniciales, sino de continuar con los refuerzos.

### ¿Qué es un refuerzo?

Imagina que has vacunado a tu hijo puntualmente en su primer año de vida.

Durante este tiempo, se le han administrado varias vacunas, lo que le permite desarrollar un número adecuado de anticuerpos que lo protegen de diversas enfermedades.

Sin embargo, con el paso del tiempo, estos anticuerpos comienzan a disminuir, alcanzando niveles bajos, lo que puede hacer que el niño se enferme a pesar de haber sido vacunados.

Aquí es donde entra en juego el concepto de refuerzo. Cuando vacuno a mi hijo nuevamente a los dos, tres, cinco, siete o diez años, ayudo a su sistema inmunológico a recordar y reactivar la producción de anticuerpos.

Este proceso, conocido como “efecto memoria”, hace que los niveles de anticuerpos en su organismo se incrementen nuevamente, alcanzando niveles óptimos que brindan una mejor defensa contra diversas

enfermedades.

**Un niño que ha recibido las vacunas iniciales pero no cuenta con refuerzos puede estar en riesgo de contraer enfermedades prevenibles.**

Por eso, muchas mamás se preguntan por qué sus hijos, a pesar de haber sido vacunados hasta el año, pueden enfermarse.

Y es que, sin los refuerzos adecuados, los anticuerpos pueden disminuir y, con ello, la protección frente a las enfermedades.

*Continúa en la página 30*

The advertisement features several images of baby products. At the top left is a stroller labeled 'Coche Madrid' with a 'UV PROTECTION' logo. To its right is another stroller labeled 'Coche Skyline' with a woman standing next to it. Below these are smaller images of 'Coche Milan' and 'CUNA AMIRA 4 EN 1 ESTILO MONTESSORI'. A large image of the crib is shown with a 'Protector antimordeduras' (bite guard) attached. At the bottom, there are four small images of the crib in different configurations: 'Cuna', 'sofá', 'colecto', and 'minicama montessori'. A 'LITTLE BRU' logo is also present.

UV PROTECTION

Coche Madrid

Coche Skyline

Coche Milan

CUNA AMIRA 4 EN 1 ESTILO MONTESSORI

Protector antimordeduras

LITTLE BRU

Cuna sofá colecto minicama montessori

©©© Littlebruperu 933 059 667

PRODUCTOS EXCLUSIVOS Y ÚNICOS EN TODO EL PERÚ

## RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES

A continuación, el especialista nos presenta algunas recomendaciones útiles, que debemos tener en cuenta:



- **Infórmate adecuadamente:** Habla con el pediatra para aclarar cualquier duda sobre la vacuna que recibirá tu hijo, incluyendo los posibles efectos secundarios y el calendario de vacunación. Tener información confiable te ayudará a sentirte más seguro.
- **Mantén la calma y tranquiliza a tu hijo:** Los niños son muy sensibles al estado emocional de sus padres y a menudo reaccionan a él. Si ellos los ven relajados y con una actitud positiva, es más probable que se sientan seguros y menos ansiosos. Tu serenidad puede ayudar a crear un ambiente de confianza.
- **Ropa cómoda:** Viste al niño con prendas que sean fáciles de quitar, de modo que el personal de salud pueda acceder al brazo o la pierna donde le aplicarán la vacuna.
- **Distracción:** Al momento de vacunar al niño, intenta mantenerlo distraído conversando, cantando o mostrándole un juguete, de esta manera agilizará el proceso.
- **Prepárate para los posibles efectos secundarios:** Consulta con el pediatra sobre qué síntomas podrían esperar tras la vacunación y cómo actuar si el niño presenta fiebre o malestar.

Agradecimiento especial a:

**Dr. Alvaro Altamirano Vera Rebollar** | CMP 34015 - RNE 16909  
Consultorio Médico Pediátrico Surco  
Web: [www.cmpediatrico.com](http://www.cmpediatrico.com)  
Facebook: [CMPConsultorioMedicoPediatico](https://www.facebook.com/CMPConsultorioMedicoPediatico) | IG: [cmp\\_peru](https://www.instagram.com/cmp_peru)  
Correo: [contactanos.cmp@gmail.com](mailto:contactanos.cmp@gmail.com) | Citas: 933 208 395



# Consejos esenciales para elegir la **ropita** de tu bebé

Hay aspectos clave que debemos tener en cuenta para asegurar que la ropita de nuestro pequeño sea cómoda, segura y de la mejor calidad.



Queridos papitos, elegir la ropa para tu bebé es una tarea que involucra varios factores, desde lo económico hasta los gustos personales. Sin embargo, hay aspectos clave que debemos tener en cuenta para asegurar que la ropita de nuestro pequeño sea cómoda, segura y de la mejor calidad.

Desde Wawita, queremos compartir algunos consejos que te ayudarán en esta importante elección.

## **1** Prioriza la comodidad y la seguridad: el algodón es tu mejor aliado

Cuando se trata de la piel delicada de tu bebé, lo más recomendable es optar por prendas 100% algodón. Este material es suave, transpirable y, lo más importante, es ideal para evitar irritaciones o alergias. Asegúrate de elegir ropa que tenga contacto directo con la piel de tu bebé en este material.

## 2 Lava la ropa antes de usarla

Es importante lavar siempre la ropita nueva antes de ponérsela al bebé. Durante el proceso de fabricación, las prendas pueden haber pasado por varias manos, y es fundamental esterilizarlas para evitar posibles bacterias o sustancias químicas. Además, recuerda utilizar un jabón suave, enjuagar bien y planchar las prendas antes de usarlas.

## 3 Elegir prendas prácticas y seguras

Cuando elijas ropa para tu bebé, opta por prendas que sean fáciles de poner y quitar. Las camisitas o bodys con botones en la parte posterior o de adelante son ideales porque permiten que la cabecita pase sin esfuerzo. Durante los primeros meses, evita los botones pequeños o los adornos que puedan soltarse, ya que el bebé podría tragarlos accidentalmente.

## 4 Toallas de algodón: esenciales para la higiene del bebé

Al momento de elegir las toallas para secar a tu bebé, es preferible que sean 100% algodón, ya que son suaves y absorbentes. Este tipo de tela es ideal para secar bien los pliegues de los brazos, las piernas y otras zonas delicadas del cuerpo de tu bebé, sin causar irritaciones.

## 5 Evita materiales sintéticos en accesorios y textiles

Para la hora del baño, te recomendamos usar productos como la malla de seguridad Wawita, que es fácil de lavar y planchar. Además, evita el uso de accesorios sintéticos, duros o cojines que puedan acumular bacterias. Estos materiales pueden resultar peligrosos para la salud de tu bebé.

## 6 Colchitas y mantas: opta por materiales naturales

Aunque las colchitas de polar suelen ser suaves, no son recomendadas para bebés debido a que no permiten una adecuada transpiración de la piel. En su lugar, elige colchitas de franela de algodón o gamuza pima 100% algodón. Si decides optar por una manta de polar, asegúrate de que esté forrada con algodón para mayor seguridad.

## 7 Compra ropa en cantidades moderadas

Los primeros meses de tu bebé se pasarán rápidamente, y con el tiempo, la ropa quedará pequeña. No es necesario comprar grandes cantidades de ropa al principio; es mejor ir adquiriendo prendas según el tamaño que vaya alcanzando el bebé. ¡Recuerda que crecen más rápido de lo que imaginas!



**8 Accesorios como gorritos y medias: elige algodón**

Para completar el atuendo de tu bebé, busca gorros y medias de algodón, que son suaves y cómodos. En cuanto a las manoplas, es mejor mantener las uñas cortas del bebé en lugar de usar manoplas, ya que le permitirán explorar y reconocerse a sí mismo a través de sus manos.

**9 Prendas de abrigo: ¡sin sacrificar la comodidad!**

Para los días más fríos, los bebé-creces acolchados o térmicos son adecuados, pero siempre recuerda que la primera capa, la que va en contacto directo con la piel de tu bebé, debe ser de algodón. Esto garantizará que el bebé esté abrigado sin comprometer su comodidad.

**10 La calidad del algodón peruano: una excelente opción**

Somos afortunados de contar con fibras de algodón de alta calidad en nuestro país, por lo que elegir ropa de algodón para tu bebé no solo es una opción saludable, sino también accesible. Existen diversas alternativas que se adaptan a diferentes presupuestos, por lo que encontrarás opciones que se ajusten a tus necesidades.

Esperamos que estos consejos te ayuden a tomar decisiones informadas y a elegir la mejor ropa para tu bebé. Desde Wawita, estamos orgullosos de ofrecer productos de alta calidad, fabricados en Perú y exportados a toda Latinoamérica. ¡Confía en la comodidad y seguridad que tu bebé merece!

**Nueve Lunitas**

Facebook: Nueve Lunitas  
Instagram: @nuevelunitas  
TikTok: @nuevelunitas

Av. Grau 546 - La Victoria  
931165752 / 922710665

Acerca de Wawita: Wawita es una marca peruana de ropa infantil, fabricada por Confecciones Montecristi SRL. Desde 2008, comprometidos con la calidad y el diseño de sus productos, valorados por miles de familias en el Perú.

**Baño seguro y cómodo**  
Malla Wawita, 100% algodón  
no provoca alergias en la piel de bebé

Malla de Seguridad

# Amor, retos y finanzas: el camino hacia la paternidad y la preparación familiar



Hace unos meses, la vida me dio una nueva bendición que está trayendo muchos cambios y retos.

*Texto escrito por Alejandro Niquen, extraído de su web [www.alejandroniquen.com](http://www.alejandroniquen.com)*

Desde que Susana y yo decidimos buscar un bebé este año, una parte de mí lo anhelaba profundamente. Sin embargo, también tenía temor a lo que implicaría ser padres, a perder el orden y la planificación que tanto valoro, mis espacios personales, de pareja, sociales, conciertos, viajes, y todas esas pequeñas libertades. Pero, a pesar de esos miedos, lo conversé con

Su, y juntos nos lanzamos a esta nueva aventura.

Antes de empezar esta travesía, me puse a investigar cómo funcionaba el seguro para embarazadas. Aunque aún no estaba en nuestros planes, quería entender los costos y prepararme.

Un amigo que trabaja en seguros me explicó lo esencial, y logré convencer a Susana de que comprara uno privado. Aunque al principio le parecía un gasto innecesario, me ofrecí a ayudar con el costo, y ambos empezamos a aportar a nuestro plan familiar.

En la primera cita que tuvimos para planificar el embarazo, fuimos al centro de fertilidad. Afortunadamente, había posibilidades de tener un bebé de manera natural.

Nos dijeron que el proceso podía durar más de seis meses para concebir, aunque también podía hacerme un examen

para revisar si mis “cachacos” estaban bien. Este examen de espermatozoides costaba aproximadamente S/1,600, así que preferí probar primero el método natural y, si no funcionaba, hacerme el examen.

Con lo que la doctora nos indicó, pensé: “Ufff, tengo tiempo para prepararme mentalmente y planificarme”. Pero, apenas al mes y medio de intentarlo, nos enteramos de que seríamos papás.

Fue una alegría indescriptible. A Susana le tomó un par de días asimilar la sorpresa, ¡no lo podía creer!

**El inicio fue muy bonito: sentir y pensar que pronto nos convertiríamos en padres.**



Sin embargo, esa alegría duró poco. En el segundo mes, surgieron complicaciones, y vivimos uno de los momentos más difíciles: una amenaza de aborto.

Fue muy duro, especialmente para Su, que ya llevaba a nuestro bebé en su vientre. No sabíamos qué podía suceder, y existía la posibilidad de perder a nuestro pequeño. Pero, gracias a Dios, nuestro guerrero decidió quedarse con nosotros.

A partir de ahí, no fue fácil. El embarazo no solo fue difícil para el bebé, sino también para Su. El primer trimestre y parte del segundo fueron especialmente duros.

Hubo un punto en el que tuve que llevarla de emergencia, ya que su cuerpo no toleraba nada de comida. Fueron tiempos de mucha incertidumbre, ansiedad y angustia.

En el aspecto financiero, mi presupuesto inicial cambió debido a que los exámenes, ecografías y las citas por el riesgo de aborto fueron más de lo esperado.

**Afortunadamente, tenía el seguro, que cubrió parte de los costos.**

Revisé mi presupuesto semanalmente, reduje otros gastos y mantuve un monto disponible para emergencias. Debo confesar que tener una tarjeta de crédito me ayudó mucho durante este período: una tarjeta de saldo revolvante con la opción de disponer de efectivo en casos de emergencia.

Desde el inicio de nuestra relación, cada uno manejaba sus finanzas por separado. Sin embargo, al decidir formar una familia, hablamos de administrar nuestros ahorros juntos.



Abrimos una cuenta conjunta para los gastos del hogar y nuestras metas en común. Con la llegada del embarazo, el destino de los fondos cambió: ahora se destinan a todo lo relacionado con el bebé. Haber trabajado en equipo antes de ser padres nos ha ayudado mucho.

## Después de esa tormenta, llegó la calma.

Finalmente, a finales del segundo trimestre comenzamos a disfrutar esta etapa tan especial de una manera distinta. Hoy solo puedo agradecer a Dios por darnos la oportunidad de vivir este milagro.

Les presento a **Alejandro Víctor**, un guerrero desde el vientre de su mamá, Su. Y estoy seguro de que, como su papá, cuando quiera algo, luchará hasta el final.



Recorrer el camino hacia la paternidad ha sido una de las experiencias más desafiantes de mi vida. Pasamos por momentos de alegría pura, miedos profundos y cambios inesperados, pero cada paso nos enseñó el valor de estar preparados y de apoyarnos mutuamente.

## Ser papá no se trata solo de cuidar y proteger, sino de aprender a dejar ir el control, confiar en el proceso y adaptarse.

Este viaje también me mostró que, con una buena gestión de nuestras finanzas personales y una comunicación abierta, es posible enfrentar hasta las situaciones más difíciles. Al final, lo más importante es el amor y la determinación de construir juntos un hogar seguro y estable para nuestro hijo.

Ahora, al mirar hacia el futuro, sé que estamos listos para seguir aprendiendo, creciendo y luchando juntos. Porque, como nuestro pequeño Alejandro Víctor, también somos guerreros, y juntos enfrentaremos cada reto que nos depare esta nueva aventura de la paternidad.



Artículo escrito por:

### **Alejandro Niquen**

CEO de Genera Factoring, Presidente de la Asociación Peruana de Factoring y coach financiero

Web: [www.alejandroniquen.com](http://www.alejandroniquen.com)

Contacto: [alejandro.niquen@grupogenera.pe](mailto:alejandro.niquen@grupogenera.pe)



# El lavado de manos: la primera barrera de protección

En este artículo, explicaremos por qué las vacunas de refuerzo son esenciales para el bienestar de tu bebé y cómo pueden garantizar su salud a largo plazo.

El lavado de manos es la medida más antigua, sencilla y barata para prevenir el contagio de enfermedades.

El 15 de octubre se celebra el Día Mundial del Lavado de Manos, para recordar los beneficios que tiene para la salud, lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente.

Según la Organización Mundial de la Salud-OMS (2009) el lavado de manos es la primera estrategia efectiva que se puede utilizar para evitar la transmisión de microorganismos y disminuir las infecciones. Las manos, de manera invisible, portan un gran número de microorganismos, que incluyen virus, bacterias y hongos. Estos son transmitidos al ponerse en contacto con alguien enfermo o portador de una enfermedad.

Por ello, es importante lavarse las manos correctamente con agua y jabón

en momentos claves: antes de cocinar o preparar alimentos, antes de comer y después de ir al baño o de limpiar a un bebé.

No es necesario usar agua tibia o caliente, con fría o natural basta.

Luego de lavarse, es importante secarse bien las manos porque los gérmenes se propagan más fácilmente de la piel húmeda que en la piel seca, por lo que es mejor secar las manos completamente, ojalá con toallas de papel desechables.

Con el lavado de manos, frecuente y efectivo, se pueden evitar el contagio de enfermedades que se contraen por contacto directo, ya sean respiratorias (coronavirus, influenza, virus respiratorio sincicial), pero también enfermedades digestivas (diarrea, hepatitis, rotavirus) y de piel y mucosas (impétigo, conjuntivitis, etc).

Las manos, de manera invisible, portan un gran número de microorganismos, que incluyen virus, bacterias y hongos. Estos son transmitidos al ponerse en contacto con alguien enfermo o portador de una enfermedad.



Es muy importante enseñar a los niños y niñas la importancia de lavarse las manos en horarios regulares, o relacionado a rutinas, para que adquieran el hábito.

A los niños y niñas se les puede facilitar el lavado de manos, colocando un piso o banca para que puedan alcanzar el agua y el jabón por sí mismos. Puedes hacer un momento divertido cantando

sus canciones favoritas mientras los ayudas a frotarse o secarse las manos.

Es importante que los niños preescolares aprenden por imitación, por lo que es una buena práctica lavarse con ellos. Luego, en etapa escolar, es importante que la técnica del lavado sea supervisada y reforzada, de modo de mantener una adecuada técnica de lavado.



## ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE?

- **Paso 1:** mojarse las manos con agua corriente
- **Paso 2:** aplique suficiente jabón para cubrir las manos mojadas
- **Paso 3:** frote todas las superficies de las manos, incluido el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas, durante al menos 20 a 30 segundos.
- **Paso 4:** enjuague bien con agua corriente
- **Paso 5:** séquese las manos con toalla de papel, o una toalla de un solo uso.

## ¿CUÁNDO DEBO LAVARME LAS MANOS?

- Antes de preparar alimentos
- Antes y después de comer.
- Después de usar el baño.
- Después de manipular basura.
- Después de tocar animales y mascotas.
- Después de cambiar los pañales de los bebés o ayudar a los niños a usar el baño.
- Antes y después de cuidar a alguien en su casa que tenga vómitos o diarrea.
- Antes y después de tratar una cortadura o una herida.
- Después de usar el transporte público.
- Después de tocar un artículo o una superficie que otras personas podrían tocar frecuentemente (manillas de puertas, mesas, carritos para las compras, pantallas o cajeros automáticos).
- Cuando tus manos están visiblemente sucias.

También puedes tener en cuenta estas recomendaciones a la hora de lavarte las manos:

- No usar jabón en barra, lo ideal es cortar en pequeños pedazos, usarlo una vez y luego desecharlo.
- Usar jabón líquido o espuma, porque al mojarlo, los virus y bacterias quedan impregnados por el mismo.
- Al estornudar, hacerlo en el codo y no con la mano, así evitamos la dispersión de virus y bacterias.
- Para un buen lavado de manos, hay que hacerlo en las palmas, el dorso y debajo de las uñas.

Artículo escrito por:

**Dr. Edwin Montesinos Ayala**

CMP 27897 | RNE 19520

Gerente Médico | Clínica de Especialidades Pediátricas "Dr. Montesinos"



# Inspira valores en tus hijos en esta Navidad



A través de actividades simples y significativas, es posible sembrar en ellos principios que los acompañarán toda la vida, ayudándolos a entender el verdadero espíritu.

Las semanas previas a la Navidad son una oportunidad perfecta para inculcar valores importantes en los pequeños, como la empatía, la generosidad y la gratitud. Durante esta época llena de ilusión y celebración, los niños están más receptivos a aprender lecciones que irán más allá de los regalos y las festividades.

A través de actividades simples y significativas, es posible sembrar en ellos principios que los acompañarán toda la vida, ayudándolos a entender el verdadero espíritu. Por ello, en este artículo te contamos cómo poder inculcarles estos valores desde pequeños.

Virginia Sotelo Pinedo, psicóloga infantil con especialidad en niños y adolescentes, nos comenta que, los valores que les transmitimos a nuestros hijos son los principios básicos sobre los que se construye nuestra conducta. Vendrían a ser como una hoja de ruta que les permitirá tomar decisiones acertadas y llegar a un buen destino.

**“Inculcar estos valores desde pequeños no solo les ayudará a enfrentar los retos del futuro, sino que también moldeará su carácter, desarrollando en ellos una mayor empatía, responsabilidad y conciencia social”**

Se acercan las fiestas navideñas, momentos ideales para las reuniones familiares, que los niños disfrutan enormemente.

El Adviento, Día de Acción de Gracias, lonches, intercambios y cualquier otra ocasión especial son excelentes pretextos para que los más pequeños se nutran del espíritu de compartir y aprender el valor de la unidad. Estas reuniones no solo los llenan de alegría, sino que les permiten vivir la generosidad y el afecto en un ambiente cálido.

Además, estas fechas también son propicias para realizar colectas, colaborar en la parroquia, ayudar a familias necesitadas o preparar canastas navideñas para niños de bajos recursos. Son oportunidades ideales para que los niños participen y se involucren en actos solidarios. Estas experiencias les permiten comprender el valor de la empatía y la importancia de ayudar a los demás.

Como los niños aprenden principalmente a través del ejemplo, ver a los adultos ser generosos y solidarios les enseña a hacer lo mismo, sembrando en ellos valores que perdurarán toda la vida. Así, la Navidad se convierte en una lección vivencial sobre la solidaridad y el amor al prójimo.

**Al conversar sobre valores, es importante no limitarnos solo al ámbito familiar; también es fundamental involucrarnos en la comunidad y exponer a los niños a otras realidades.**

Esto contribuye significativamente a su crecimiento, ya que les permite ampliar su visión del mundo y desarrollar una mayor sensibilidad hacia las necesidades de los demás.

Hablarles en términos sencillos sobre las circunstancias en las que viven otros niños, que quizás no tienen las mismas oportunidades o comodidad.



A través de estas conversaciones, los niños comienzan a formar una estructura de valores que pronto guiará sus acciones y decisiones. Entender que existen diferentes realidades les ayudará a desarrollar empatía, respeto y la voluntad de contribuir positivamente en su entorno, siendo

más conscientes de su papel en la sociedad.

Al conversar sobre valores, es importante no enfocarnos únicamente en el ámbito familiar, sino también involucrarnos en la comunidad y conocer otras realidades.



## ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CASA

La psicóloga nos sugiere algunas actividades que podemos llevar a cabo con los pequeños en casa, las cuáles como:

- Una actividad que podemos realizar es darles pequeñas responsabilidades de acuerdo a su edad, como hacer tarjetas pintadas por ellos mismos con motivo de la Navidad.
- Separar los juguetes que ya no utilizan o que están en buen estado, para donarlos a otros niños que no los tienen.
- Involucrarlos en las tareas familiares que impliquen la preparación de la Navidad.
- Leerles cuentos con moralejas.

La Navidad es el momento perfecto para sembrar las semillas de la bondad y el respeto. A través de estas enseñanzas, podemos guiar a nuestros hijos hacia un futuro más solidario y consciente, donde la verdadera esencia de la Navidad brilla en sus corazones.

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](mailto:virgisotelo@hotmail.com)



# ¿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

**mama**  **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**



# ¿Qué hacer si mi bebé presenta un cuadro de diarrea?

El Dr. Edwin Montesinos nos da algunas recomendaciones a seguir en caso nuestro bebé presente un cuadro de diarrea, en qué casos ir al médico y otras pautas generales para hacer frente a estas situaciones.



Un bebé que presenta deposiciones de consistencia más líquida que de costumbre, o que presenta un aumento en la frecuencia de las deposiciones, es un bebé que presenta un cuadro de diarrea y que en algunos casos se pueden acompañar con moco y/o sangre.

Lo primero que se le aconsejará es que le dé líquidos para compensar la pérdida de líquidos y electrolitos (por ejemplo, sodio y potasio) evacuados con la diarrea.

**Entre las posibles causas de diarrea en niños están: la dieta, uso de antibióticos, consumo de alimentos posiblemente contaminados, contacto reciente con animales y viajes recientes.**

## RECOMENDACIONES GENERALES

- Si usted está con lactancia materna exclusiva: se le recomendará que mantenga la lactancia materna como siempre.
- Si su bebé es alimentado con fórmula: Se puede darle instrucciones para darle a su bebé una bebida especial que contiene electrolitos y azúcar (sueros para rehidratación oral).
- Los niños que no están vomitando pueden seguir comiendo y bebiendo como de costumbre, si lo desean.
- Sirva a su hijo porciones de tamaño más reducido hasta que se encuentre mejor. Seguir llevando una dieta normal puede acortar la duración del episodio diarreico



## ¿EN QUÉ CASOS DEBO LLEVAR A MI BEBÉ AL MÉDICO?

Llevarlo inmediatamente a un Servicio Médico si su bebé tiene diarrea y además:

- Tiene menos de 3 meses de edad
- Tiene una temperatura rectal de 38° C o más
- Está vomitando
- Tiene síntomas de deshidratación, como sequedad en la boca o no ha orinado durante 3 horas o más
- Signos de deshidratación, como disminución del volumen de orina, letargo o apatía, llanto sin lágrimas, sed intensa y sequedad de boca
- Aspecto de enfermedad
- Sangre en las heces
- Dolor espontáneo en el abdomen y dolor muy intenso al tocarlo
- Sangrado en la piel (que se ve como pequeños puntos o petequias; o manchas de color morado-rojizo o púrpura)

A los niños con signos de deshidratación leve, se suelen recomendar soluciones de rehidratación oral (también conocidas como Sueros de Rehidratación Oral), que contienen la cantidad adecuada de agua, azúcar y sales para ayudar a combatir la deshidratación.

No dé a un niño con diarrea bebidas deportivas, refrescos o jugo de frutas no diluido. Estas bebidas contienen demasiado azúcar y pueden empeorar algunos síntomas. Tampoco le dé agua a su hijo.

En algunos casos, un niño con una diarrea grave puede tener que recibir líquidos por vía intravenosa en un

hospital para tratar la deshidratación. Entre las posibles causas de diarrea en niños están la dieta, el uso de antibióticos, el consumo de alimentos posiblemente contaminados, el contacto reciente con animales y viajes recientes.

Típicamente se realizan pruebas cuando el niño presenta signos de alarma. Si existen signos de deshidratación, se realizan análisis de sangre para medir los niveles de electrolitos (sodio, potasio, calcio y otros minerales necesarios para mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo). Si están presentes otros signos de alarma, se puede realizar un hemograma completo, análisis de

orina, examen y análisis de las heces, radiografías abdominales, o una combinación de varias pruebas.

Si el niño también presenta vómitos, inicialmente se administran cantidades pequeñas y frecuentes de líquido. Por lo general, 1 cucharadita (5 mL) cada 5 minutos (Tolerancia oral) por una hora. Si el niño tolera esta cantidad, esta se incrementa gradualmente. Si el niño no vomita no es necesario limitar la cantidad inicial de líquido. Con paciencia y ánimo, la mayoría de los niños pueden tomar suficientes líquidos por vía oral para evitar la necesidad de administrar líquidos por vía intravenosa.

---

## DIETA SUGERIDA

- Tan pronto como el niño ha recibido suficientes líquidos y no vomita, se le debe dar una dieta apropiada para su edad. Los bebés pueden reanudar la leche materna o de fórmula.
- En los niños con diarrea crónica, el tratamiento depende de la causa, pero lo más importante son la provisión y el mantenimiento de una nutrición adecuada y el seguimiento de los posibles déficits de vitaminas o minerales.



Artículo escrito por:

**Dr. Edwin Montesinos Ayala**

CMP 27897 RNE 19520

Gerente Médico | Clínica de Especialidades Pediátricas "Dr. Montesinos"



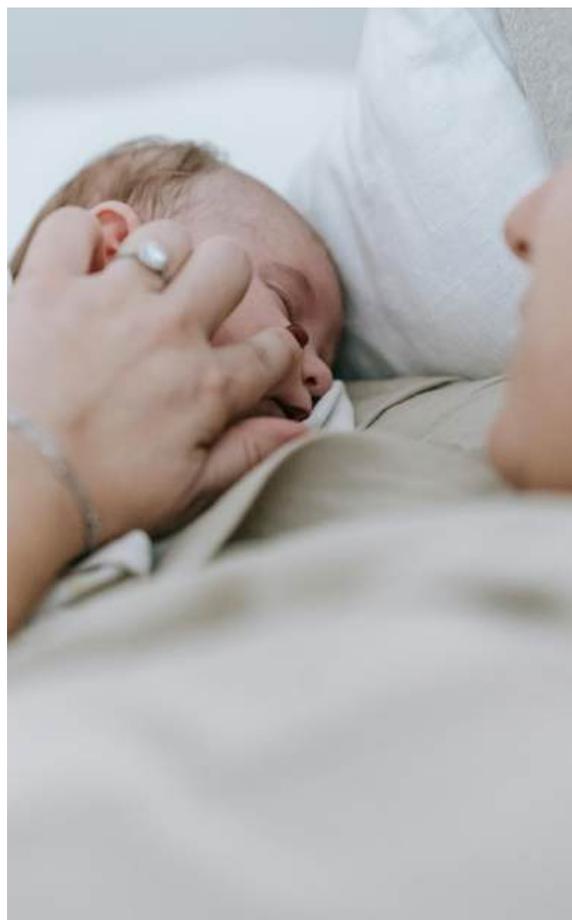
# Cuidado integral postparto: la clave para una recuperación saludable

En este artículo, la obstetra Bressy Barreda nos explica cuáles son las claves para recuperarnos saludablemente después del nacimiento del bebé.

El nacimiento de un bebé es un evento transformador, y el periodo post parto puede ser tanto desafiante como hermoso para nosotras como madres. Tras el parto, nuestro cuerpo y mente pasan por cambios que requieren una atención y cuidado específicos. Aquí te comparto algunos consejos que pueden ayudarte en este momento tan especial.

## Priorizar el Descanso y la Recuperación Física

Nuestro cuerpo necesita tiempo para sanar después del parto. Dormir bien, aunque a veces sea complicado con un recién nacido, es esencial para una recuperación efectiva. Aprovecha los momentos de descanso cuando el bebé duerme y pide apoyo en las tareas cotidianas; esto puede hacer una gran diferencia en tu bienestar físico y mental.





### Nutrición e Hidratación: La Fuente de Energía

Una dieta equilibrada y rica en nutrientes como hierro, calcio y proteínas es clave durante el post parto. Estos nutrientes ayudan en la regeneración de tejidos, la producción de leche materna y la recuperación general del organismo. Además, mantenerse bien hidratada es fundamental, especialmente si estás lactando, ya que la lactancia incrementa nuestras necesidades de agua.

### Salud Mental: Escuchar, Expresar y Buscar Apoyo

El post parto es un periodo de cambio emocional. En algunos casos, podemos experimentar lo que se conoce como “baby blues”, una sensación de tristeza leve, cambios de humor y ansiedad que suelen durar un par de semanas.

Sin embargo, si estos sentimientos persisten, puede ser importante buscar ayuda profesional, ya que la salud mental es fundamental para el bienestar nuestro y de nuestro bebé.

### Ejercicios Suaves para el Suelo Pélvico

Fortalecer el suelo pélvico es una gran ayuda para evitar problemas como la incontinencia y mejora nuestro bienestar general. Una vez que el obstetra lo autorice, es recomendable comenzar con ejercicios suaves, como los ejercicios de Kegel, que ayudan a tonificar esta zona. Además de los beneficios físicos, estos ejercicios pueden mejorar la autopercepción y nuestra confianza durante la recuperación.

### Cuidarse para Cuidar

Cuidarse durante el post parto no solo nos beneficia a nosotras, sino también a nuestro bebé. Estar sanas y fuertes nos ayuda a enfrentar los desafíos de la maternidad con energía y a disfrutar plenamente de esta nueva etapa.

Vive una recuperación postparto placentera, cómoda y llena de confort, con el cuidado y apoyo que mereces. Estamos aquí para ayudarte en cada paso de tu recuperación.



Artículo escrito por:

**Bressy Barreda**

Obstetra - CEO Killa

Web: [www.dkilla.com.pe](http://www.dkilla.com.pe)

Contacto: 971 881 608

Síguenos: @Killa\_fajas

# Sociales♥♥

**Baby Shower**  
Atento - Octubre 2024



# Semana de la lactancia materna Repsol - Agosto 2024



# Baby Shower

Clínica Cayetano Heredia - Setiembre 2024



**Ganadoras - Baby Shower**  
Clínica Internacional - Octubre 2024



**Ganadoras - Baby Shower**  
Prenatal - Setiembre 2024

