

# mama por Tres

Maternidad, bebés sanos y felices

## TIPS PARA UN BANCO DE LECHE INTELIGENTE Y FUNCIONAL EN CASA

La obstetra Milagros Paz nos explica cómo extraer y almacenar correctamente nuestra leche materna (Pág. 36)

## AVANCES DE LAS ECOGRAFÍAS PARA EL EMBARAZO

El Dr. Raúl Chumpitaz nos habla de su importancia en cada etapa (Pág. 18)

## ¿ES CIERTO QUE LA LACTANCIA EVITA EL EMBARAZO?

¿Mito o realidad? La obstetra Pilar Córdova nos cuenta más (Pág. 14)

ESPECIAL

Cuidados de la piel, cuerpo y salud interior

**en el embarazo**

En esta edición te dejamos algunos consejos para prevenir várices y piernas hinchadas (pág. 22), las infecciones urinarias (pág. 34) y entender los cambios de nuestra piel en esta etapa (pág. 44).

## CÓMO INICIAR LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Te dejamos algunas pautas de la mano de la nutricionista Susana Monzón (Pág. 10)



# Lansinoh®

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

#StandwiththeMothers



## Lanolina Tu *imprescindible* para la lactancia

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

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



De origen ético



No hay que retirarla antes de la toma



Alivia los labios agrietados



Sin conservantes



100% Natural



Síguenos en nuestras redes sociales.

  @lansinohperu

# ÍNDICE

<b>EMBARAZO</b> Protégete de un golpe de calor en el embarazo	<b>06</b>
<b>NUTRICIÓN</b> Claves para iniciar la alimentación complementaria	<b>10</b>
<b>MATERNIDAD</b> ¿La lactancia materna exclusiva previene el embarazo?	<b>14</b>
<b>EMBARAZO</b> Avances de las ecografías para el embarazo	<b>18</b>
<b>SALUD</b> Prevén las várices y piernas hinchadas en tu embarazo	<b>22</b>
<b>MATERNIDAD</b> La importancia de la lactancia materna exclusiva	<b>28</b>
<b>SALUD</b> Las infecciones urinarias en el embarazo	<b>34</b>
<b>MATERNIDAD</b> Tips para un banco de leche inteligente y funcional	<b>36</b>
<b>PSICOLOGÍA</b> Hablemos de la comunicación con nuestros bebés	<b>40</b>
<b>EMBARAZO</b> ¿Cómo cuidar la piel durante el embarazo?	<b>44</b>
<b>BEBÉS</b> ¿Cómo tramitar el primer DNI de tu bebé?	<b>49</b>
<b>PSICOLOGÍA</b> Claves para fomentar la autonomía en nuestros hijos	<b>50</b>

## **Dirección**

Fanny Ikeda

## **Edición**

Cristina Monterrey

## **Redacción**

Rayza Cubas

## **Colaboración**

Dr. Raúl Chumpitaz  
Dra. Carmen Quispe Hidalgo  
Jennifer Berrospi  
Jesica Kuwae  
Milagros Paz  
Pilar Córdova  
Susana Monzón  
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 placer estar nuevamente con ustedes en nuestra primera edición del 2025.

En este número traemos varios artículos relacionados con los cuidados en el embarazo. Hablaremos sobre cómo prevenir una infección urinaria en esta etapa, cómo cambia nuestra piel y qué hacer para cuidarla, qué tener en cuenta a la hora de hacernos ecografías y cómo cuidar nuestras piernas para prevenir que se hinchen o que aparezcan várices.

También traemos un artículo sobre cómo crear un banco de leche en casa, que esperamos que sea de mucha utilidad para las madres que ya tengan que regresar al trabajo después de la licencia de maternidad o para quien lo necesite.

Como siempre, esperamos que esta edición les sirva mucho para la crianza de sus hijos y acompañarlos en este bonito camino. ¡Hasta la próxima!

**Fanny Ikeda**

Directora



Estoy encantada.

Se lo recomiendo a todas mis amigas para el embarazo.

# Protégete de un golpe de calor y de la deshidratación en tu embarazo

Protégete del calor durante el embarazo con los consejos que nos deja la obstetra Pilar Córdova para evitar la deshidratación o un golpe de calor y así cuidar nuestra salud y la del bebé por nacer.



Durante una ola de calor, el embarazo puede volverse aún más desafiante debido al riesgo de deshidratación y golpes de calor.

Las altas temperaturas aumentan las exigencias del cuerpo, y es esencial tomar medidas preventivas para

proteger tanto a la madre como al bebé.

Mantenerse hidratado, buscar ambientes frescos y evitar la exposición prolongada al sol son solo algunas de las recomendaciones para sobrellevar estas condiciones.

En este artículo, te brindamos consejos clave para mantenerte segura y saludable durante el embarazo.

**Pilar Córdova Ordinola**, Obstetra y especialista en Psicoprofilaxis y Estimulación Prenatal del Hospital Guillermo Almenara, también directora de “Mi Obstetra Y Yo”, comenta que las embarazadas forman parte del grupo de personas más vulnerables ante un golpe de calor, por ello, deben tomar en cuenta estas recomendaciones□

- Evitar la exposición al sol de 10 de la mañana a 4 de la tarde.
- Usar sombrero de ala ancha y lentes de sol.
- Usar ropa holgada de algodón y de color claro.
- Evitar realizar actividades bajo el sol.
- Ingerir suficiente agua, por lo menos ingerir 2 litros, evitar el exceso.
- Usar protector solar de factor alto y replicarlo cada 2 horas.
- Evitar comida copiosa o muy condimentada.
- Consumir frutas que contengan agua como melón, pepino, naranja, fresa, sandía.
- Mantener los espacios ventilados.



*Protegerse del calor durante el embarazo es clave para evitar complicaciones y garantizar un bienestar óptimo tanto para la madre como para el bebé.*



## SÍNTOMAS ANTE UN GOLPE DE CALOR

La experta nos señala algunos de los síntomas que pueden presentarse ante un golpe de calor:

- Deshidratación.
- Dolor de cabeza y de barriga.
- Boca seca.
- Piel roja y caliente.
- Mareos y náuseas.
- Sudoración excesiva.
- Fiebre.
- Cansancio excesivo.
- Confusión y desorientación.

*En caso de sufrir un golpe de calor, es importante...*

- Hidratar con agua a pequeños sorbos.
- Buscar un lugar fresco y con sombra.
- Aplicar paños de agua tibia, no agua helada.
- Posición semisentada y de costado izquierdo.
- Retirar algo de ropa.
- Ventilar con abanico.
- Acudir al establecimiento de salud más cercano.

Protegerse del calor durante el embarazo es clave para evitar complicaciones y garantizar un bienestar óptimo tanto para la madre como para el bebé.

Manténgase hidratada, evite la exposición prolongada al sol y siga las recomendaciones médicas son medidas sencillas, pero efectivas para cuidar su salud en épocas de altas temperaturas.

Recuerda que escuchar a tu cuerpo y priorizar tu bienestar son fundamentales durante la gestación.

Agradecimiento especial a:

**Pilar Córdova Ordinola**

Obstetra y especialista en Psicoprofilaxis y Estimulación Prenatal del Hospital Guillermo Almenara  
Facebook: Mi Obstetra y yo



# Maddre<sup>®</sup> POLVO

 Maddre Polvo

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

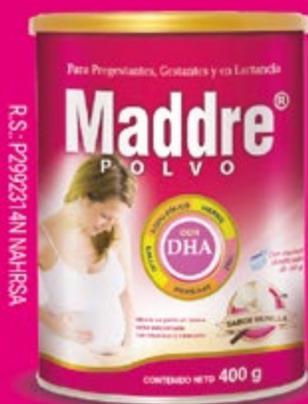
Hierro

Calcio

Proteínas

Ácido  
Fólico

DHA



Sabor Vainilla



Sabor Chocolate

-  Pregestación
-  Gestación
-  Lactancia

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

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](https://www.nutri-facts.org/es_ES/news/articles/important-nutrient-during-pregnancy.html)

PER10001803 v1.0.0



## Alimentación complementaria:

# Construyendo un mundo de colores



Introducir alimentos sólidos a partir de los seis meses es clave para el desarrollo del bebé. La nutricionista Susana Monzón explica cómo hacerlo de manera segura, respetando su maduración y necesidades nutricionales.



La alimentación complementaria es una etapa fundamental en el crecimiento de los bebés, ya que les proporciona los nutrientes necesarios para su desarrollo físico y cognitivo.

A partir de los seis meses, es importante que los padres y cuidadores inicien la

incorporación de alimentos sólidos, junto con la lactancia materna, de manera adecuada y segura.

Este proceso debe ser progresivo, respetando los tiempos del niño y ofreciendo una dieta equilibrada que incluya diferentes grupos de alimentos.

La nutricionista Susana Monzón Llave señala que a partir de los seis meses nuestro bebé posee una maduración fisiológica y neurológica que le permiten recibir, digerir y absorber otros alimentos complementarios a la leche materna.

### *¿En qué consiste?*

La alimentación complementaria (AC), es el proceso por el cual le ofrecemos al lactante alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o de una fórmula infantil, como complemento y no como sustituto de esta.



### *¿Cómo sé si mi bebé está listo para iniciarla?*

- Cuando tiene al menos 6 meses (o la edad sugerida por su pediatra).
- Cuando presenta un interés activo por la comida.
- Ha desaparecido el reflejo de extrusión (expulsión de alimentos no líquidos con la lengua).
- Es capaz de coger comida con la mano y llevársela a la boca.
- Puede mantenerse sentado y mantener su cabeza erguida y firme.

### *¿Cuándo se debe iniciar?*

A partir de los seis meses, se inicia una etapa llena de colores, texturas y sabores. Nuestro bebé requiere otros aportes nutricionales para continuar su crecimiento.

En esta nueva aventura, se irán introduciendo de forma paulatina distintos alimentos, manteniendo la lactancia a libre demanda el tiempo que madre e hijo así lo decidan.

### *¿Cómo comienzo?*

- No hay reglas rígidas.
- Se puede empezar con 2 - 3 comidas.
- Se recomienda ofrecer de forma prioritaria alimentos fuentes de hierro, zinc y grasas buenas.
- Siempre alimentos reales y en su estado natural.
- No añadir sal ni azúcar.
- Hacer del momento una experiencia agradable.
- Compartir la mesa con tu bebé.

## ¿QUÉ INCLUIR EN EL PLATO SALUDABLE DEL BEBÉ?

Se recomienda introducir los alimentos de uno en uno, con intervalos de unos días, para observar la aceptación y tolerancia. El plato de nuestro bebé debe incluir frutas y verduras variadas, cereales, menestras, alimentos de origen animal, y ácidos grasos buenos.

### Alimentos reguladores: Frutas y verduras

Podemos iniciar con las frutas y verduras peladas, sin semillas y al horno o al vapor (para facilitar la textura).

Conforme avancemos, buscaremos darlas en su estado natural y los cortes y texturas irán aumentando con la edad de nuestro bebé.



### Alimentos energéticos

Tubérculos: papa, yuca, camote, olluco, pituca, mashua, etc.

Quinoa, kiwicha, arroz integral, avena, polenta, fideos, pan integral y menestras.

### Alimentos formadores: de origen animal

Lácteos, huevos, carne de res, aves, cerdo, pescado.

Hígado, sangrecita.



### Grasas saludables

Aceite de oliva, palta, frutos secos, aceitunas, etc.



“Si tu bebé no acepta alimentos sólidos de inmediato, no te preocupes. Este es un viaje gradual donde prueba diferentes texturas, variedad de alimentos. Sube gradualmente las porciones según tolerancia y edad”.



No se debe añadir sal, azúcar, miel, ni edulcorantes, ya que el bebé debe acostumbrarse a los sabores naturales de los alimentos.

No debemos ofrecerle conservas, enlatados, embutidos, infusiones, jugos de frutas o refrescos.

Recuerda que **los hábitos se forman desde casa.**

### Recomendaciones finales

- Tu bebé debe estar sentado, en posición erguida o sentado en el regazo de su cuidador.
- Siéntalo en la mesa con la familia en las comidas principales.
- No dejarlo solo o quitarle la atención mientras está comiendo.
- No ofrecerle comidas con las que se puede atragantar (frutos secos enteros, canchita, uvas enteras, aceitunas enteras, etc).
- Si hace arcadas, no te asustes. Son necesarias para aprender a masticar y desarrollar el reflejo de la deglución. Es algo común.
- Ofrécele la misma comida que el resto de la familia, en trozos o cortes seguros, consistencias blandas al principio (no purés ni licuados) y apropiadas a su desarrollo psicomotor.
- Cuando la habilidad mejore, ofrécele texturas más naturales y cortes más grandes que le permiten desarrollar las pinzas.
- Dale la oportunidad de explorar gran variedad de sabores, colores y texturas, facilitándole la aceptación de una mayor variedad de alimentos.
- Es importante ofrecerle comida real desde el inicio, alimentos en vez de productos para bebés.

**Coche Skyline**

**Coche Madrid**

**Coche Milan**

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

**LITTLE BRU**

Protector antimordeduras

Cuna, sofá, colecho, minicama montessori

Littlebruperu 933 059 667

PRODUCTOS EXCLUSIVOS Y ÚNICOS EN TODO EL PERÚ

- Conocer los alimentos en su estado natural contribuye al desarrollo de nuestro bebé (motricidad fina, coordinación, buena relación con los alimentos, etc).
- Crea buenos hábitos de salud y alimentación desde el inicio contribuyendo así en la prevención del sobrepeso, obesidad y diversas enfermedades.

Agradecimiento especial a:

**Mg. Susana Monzón Llave**

Nutricionista

C.N.P 3716

susana.monzon.llave@gmail.com

Teléfono: 999 494 077



# ¿Es cierto que la lactancia materna exclusiva previene el embarazo?



¿Es verdad que la lactancia materna detiene la ovulación o funciona como método anticonceptivo? La obstetra Pilar Córdova nos explica cómo la lactancia materna influye en nuestro sistema reproductivo.

Muchas madres escuchan que durante la lactancia exclusiva no es posible quedar embarazadas, pero ¿es esto realmente cierto? Si bien la lactancia materna puede suprimir temporalmente la ovulación debido

a la producción de prolactina, este efecto no es infalible ni garantiza una protección anticonceptiva. Es posible quedar embarazada durante la lactancia si esta no es exclusiva, es decir, cuando además de la leche

materna, el bebé recibe otros alimentos o líquidos, como fórmulas infantiles, agua, jugos o papilas.

Así lo indica Pilar Córdova Ordinola, obstetra y especialista en Psicoprofilaxis y Estimulación Prenatal del Hospital Guillermo Almenara, y directora en “Mi Obstetra Y Yo”.

### *¿Ovulación durante la lactancia?*

La especialista comenta que la lactancia materna cuando es exclusiva durante los 6 primeros meses, suprime la ovulación.

Además, la lactancia materna no produce resultados adversos ni en la madre ni en el feto en un embarazo normal de bajo riesgo.

### *Lactancia como método anticonceptivo*

La lactancia materna puede funcionar como un método anticonceptivo natural bajo ciertas condiciones, conocido como el método de amenorrea por lactancia (MELA).

Para esto, deben cumplirse tres factores: que la lactancia sea exclusiva, que el bebé tenga menos de seis meses, y que la madre no haya tenido su primera menstruación posparto.

Si estas condiciones se cumplen, la lactancia puede suprimir la ovulación y reducir las posibilidades de embarazo.

Sin embargo, no es un método 100% seguro y su efectividad disminuye si alguna de estas condiciones cambia.



## RECOMENDACIONES PARA LAS MADRES

La especialista nos deja algunas recomendaciones importantes que debemos tener en cuenta durante esta etapa.

- Las madres deben iniciar la lactancia materna desde la primera hora de vida del bebé, en el contacto piel a piel, que se debe practicar inmediatamente después del nacimiento.
- La lactancia precoz garantiza el éxito de la lactancia y la ingesta del calostro que nutre e inmuniza al recién nacido, así como fortalece el vínculo afectivo.



- La lactancia materna no solo beneficia al bebé, sino también a la madre porque previene las hemorragias uterinas y a largo plazo la protege del cáncer de mama y de ovario.
- Las gestantes deben acudir a las sesiones de preparación para el parto donde podrán participar de los talleres de lactancia materna y ser informadas acerca de los beneficios de la leche materna y los riesgos de usar fórmula, por lo tanto, no esperar a que el bebé nazca para recién aprender la técnica y posiciones para amamantar.

Agradecimiento especial a:

**Pilar Córdova Ordinola**

Obstetra y especialista en Psicoprofilaxis y Estimulación Prenatal  
del Hospital Guillermo Almenara  
Facebook: Mi Obstetra y yo



# WAWITA

Productos 100% algodón  
Para cuidar la piel de tu bebé

De venta en

[falabella.com](http://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**

# Avances de las ecografías para el embarazo

Los avances en la tecnología de la ecografía ofrecen una visión más detallada y precisa del desarrollo fetal. El Dr. Raúl Chumpitaz nos explica más sobre este tema.



Hoy en día, las ecografías no solo permiten observar la anatomía del bebé, sino que también proporcionan información crucial sobre su crecimiento, la salud de la placenta y la detección temprana de posibles anomalías.

El **Dr. Raúl Chumpitaz**, médico gineco-obstetra del Hospital FAP, Clínica Maison de Santé de Surco y director médico del Centro Especializado Femsalud, recalca que, en general, se

debe realizar tres ecografías como mínimo durante un embarazo, pero la cantidad puede variar dependiendo del estado de la gestante y del ginecólogo, estas 3 son

- La primera en las semanas 10-14 (genética).
- La segunda alrededor de la semana 18 -24 (morfológica).
- La tercera entre las semanas 32 y 36 (bienestar fetal).

### *¿Es importante realizar ecografías durante el embarazo?*

La ecografía se ha convertido en el recurso más importante y decisivo que se ha incorporado en los últimos años a la práctica obstétrica diaria. No es fácil encontrar un método de diagnóstico tan útil y práctico como el ultrasonido.

Las ecografías son útiles para examinar al bebé y controlar su desarrollo. Además, permiten determinar la edad, el crecimiento, la posición y el sexo del bebé. También, ayudan a identificar problemas en su desarrollo y a buscar mellizos o trillizos. En algunos casos, se pueden realizar más ecografías, como en embarazos de alto riesgo, múltiples, en casos de hipertensión o diabetes.

### *¿Qué saber antes y después de realizarse la ecografía?*

- La debe realizar un especialista.
- Hoy en día hay ecógrafos de alta resolución que dan detalles anatómicos y vasculares magníficos.
- Se puede repetir las ecografías las veces que haga falta, ya que no son un riesgo ni para la mamá o el bebé.

### *¿Hay avances en la ecografía?*

Nadie puede negar que, en los últimos años, la ecografía ha evolucionado y creado una nueva obstetricia. Año tras año, ha estado de constante renovación y actualización, ya que dispone de equipos de gran resolución que, al incorporar la exploración en color, el efecto Doppler en 3D y la “visión” o imágenes en 3D (volumétrica), 4D (3D en tiempo real) y 5D, 6D y 7D, que ofrecen una gran calidad de imagen.

“De esta forma los Gineco- obstetras nos hemos familiarizado con las estructuras cerebrales, cardíacas y digestivas, con el desarrollo del sistema urinario y genital, con los movimientos habituales del feto y hasta con la compleja red vascular placentario y umbilical”, acota.

La ecografía bidimensional o tridimensional es una técnica imprescindible en el control de la gestación por su alta sensibilidad y especificidad para el diagnóstico fetal.



## ECOGRAFÍAS DURANTE EL EMBARAZO

### La ecografía del primer trimestre

La evaluación debe realizarse vía transvaginal y permite observar la forma, localización y tamaño de la vesícula gestacional, así como su contenido. Destacan la medición del embrión (CRL, "crown rump length"), la forma y tamaño del saco vitelino secundario, el lugar de asentamiento placentario y el espesor de la translucencia nucal (TN), marcador de posible cromosopatía fetal.



Otros indicadores de sospecha de síndrome de Down en el primer trimestre incluyen la ausencia o hipoplasia del hueso nasal y una onda de flujo anómala en el ductus venoso (DV) de Arancio. Sin embargo, muchas malformaciones y anomalías aún no pueden diagnosticarse en esta etapa por diversas razones.

### La ecografía de las semanas 18-24

La ecografía de la semana 20 es fundamental para evaluar la anatomía fetal y descartar malformaciones congénitas. Realizada por vía abdominal, busca un diagnóstico temprano que garantice la integridad fetal y detecte anomalías estructurales. Es una herramienta clave en el seguimiento del embarazo, ya que sus hallazgos pueden revelar posibles anomalías, incluidas cromosopatías.



Esto ha permitido el desarrollo de marcadores ecológicos que identifican alteraciones faciales, ventriculomegalias, problemas cardíacos y dilatación bilateral de las pelvis renales, entre otros.

### La ecografía del tercer trimestre

El control del crecimiento fetal en las semanas 32-34 se basa en la medición de la circunferencia cefálica, abdominal y la longitud del fémur. Aplicando la técnica Doppler en la arteria cerebral media y umbilical, se evalúa con precisión la salud fetal al final de la gestación.



Esta ecografía permite estimar el crecimiento, evaluar el líquido amniótico, localizar la placenta y valorar el bienestar fetal, siendo la estimación del tamaño el aspecto más relevante. Las tablas más utilizadas, como Hadlock 4, incluyen circunferencia cefálica (CC), diámetro biparietal (DBP), circunferencia abdominal (CA) y longitud del fémur (LF), bases para calcular el peso fetal. En embarazos de bajo riesgo, estas mediciones suelen ser suficientes para prever la evolución del crecimiento.

## Recomendaciones en patologías: Crecimiento intrauterino retardado y bienestar fetal

Algunas complicaciones del embarazo, como hipertensión arterial, diabetes mellitus, cardiopatías y enfermedades vasculares, pueden causar insuficiencia placentaria y deterioro del crecimiento fetal (CIR), afectando gravemente su bienestar.

Para detectar estos problemas, se emplean técnicas como los registros cardiotocográficos, que miden la frecuencia cardíaca fetal, y el perfil biofísico, que evalúa movimientos fetales, tono muscular y volumen de líquido amniótico. La exploración Doppler se ha convertido en una

herramienta eficaz para diagnosticar el estado fetal con rapidez y precisión. Permite medir las resistencias vasculares en vasos clave para el desarrollo, como las arterias uterinas maternas, la arteria umbilical (AU), la arteria cerebral media (ACM) y el ductus venoso (DV), proporcionando información crucial sobre la salud del feto.



Agradecimiento especial a:

### Dr. Raúl Chumpitaz

Médico gineco-obstetra del Hospital FAP y de la Clínica Maison de Santé  
Director del Centro Especializado FemSalud

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

Instagram/Facebook: FemSalud Perú



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 DIAS: N.S.O.: NSOC09088-07PE /NSOC09770-03PE. BABY COLONIA CITRICA DEL DR. ZAIDMAN®: Precauciones: Mantener el producto fuera del alcance de los niños. Conservar en un lugar fresco, seco y protegido de la luz solar directa. N.S.O.: NSOC14583-13PE. CREMA PROTECTORA DEL DR. ZAIDMAN®: Advertencias: Sólo para uso externo. Si se observa alguna reacción desfavorable, suspenda su uso y en caso persista consulte a un médico. N.S.O.: NSOC51647-21PE. 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.

# Prevén las **várices** y **piernas hinchadas** en tu embarazo

Durante el embarazo, los cambios hormonales y el aumento del volumen sanguíneo pueden generar várices y piernas hinchadas. La obstetra Jennifer Berrospi Torres nos explica por qué sucede y cómo prevenirlo.

El cuidado de la salud venosa es clave para prevenir varices y arañas vasculares, que afectan la calidad de vida. Con la variedad de tratamientos disponibles, es crucial evitar métodos sin respaldo médico.

Diversos factores influyen en esta inflamación, como el aumento del volumen sanguíneo. **Durante la gestación, la mujer genera hasta un 50% más de sangre y otros fluidos para cubrir las necesidades del feto.**

Además, el crecimiento del útero ejerce presión sobre las venas pélvicas y la vena cava inferior, dificultando el flujo sanguíneo, explica **Jennifer Berrospi Torres**, directora de Berrospi Health, obstetra y especialista en promoción de salud sexual y reproductiva.

La vena cava inferior es la principal encargada de transportar la sangre desde las extremidades inferiores hacia el corazón, y esta compresión puede generar retención de líquidos. Además, las alteraciones hormonales

en la gestación pueden provocar la relajación de las paredes de los vasos sanguíneos y así facilitar la infiltración de líquidos en los tejidos.





### **¿Cuándo es más común?**

La experta agrega que más del 75% de las mujeres embarazadas experimentan inflamación en los pies y tobillos durante algún periodo de gestación, siendo frecuente desde el séptimo mes.

Para mujeres con múltiples embarazos o con exceso de líquido amniótico, generalmente ocurre antes, dado que el tamaño del útero se incrementa antes y la presión que este ejerce es más temprana.

Como sucede en otras mujeres con dificultades circulatorias, los pies hinchados durante la gestación suelen empeorar al final del día, con mayor

calor o después de haber estado largas horas de pie o sentada. Pese a que después del parto el cuerpo expulsa el exceso de líquido (mediante el sudor y el incremento de las micciones), resulta necesario mantener los pies flexionados después.

### **¿Cuándo preocuparse?**

- Cuando la inflamación de los pies ocurre de manera muy abrupta.
- Cuando esta inflamación se propaga hacia el rostro y/o las manos.
- Cuando una pierna está mucho más alargada que la otra o se siente un dolor extremadamente severo o incomodidades en la pantorrilla o el muslo.

En esta situación, la mujer podría desarrollar preeclampsia (hipertensión arterial después de la semana 20 de embarazo) que afecta entre el 5% y el 8% de las gestantes y puede afectar al feto, por ejemplo, generando nacimientos prematuros. Debido a su riesgo para la madre y el bebé, se debe detectar y tratar lo más pronto posible.



### ¿Cómo prevenir várices y piernas hinchadas?

- Evitar estar de pie durante largos periodos de tiempo.
- Mientras estés sentada, eleva los pies y evita cruzarte de piernas.
- Realizar estiramientos cada vez que puedas, sobre todo si estuviste sentada por un largo periodo.
- Hidratarse bien. Beber abundante agua.

- Remojar los pies.
- Hacer ejercicio moderado con regularidad.
- Intentar mantenerse fresca.

### ¿Qué tratamientos hay disponibles?

Para tratar el edema en las piernas durante el embarazo, puedes

- **Ejercitar**  
Mover las piernas ayuda a bombear los líquidos hacia el corazón.
- **Medias de compresión**  
Usarlas ayuda a reducir la hinchazón.
- **Dieta**  
Seguir una dieta baja en sal y rica en alimentos diuréticos ayuda a reducir la retención de líquidos.
- **Hidratación**  
Beber mucha agua ayuda a reducir la retención de líquidos.
- **Masajes**  
Los masajes de drenaje ayudan a reducir la retención de líquidos.
- **Baños**  
Los baños con agua fría o caliente ayudan a mejorar la circulación.
- **Ropa**  
Usar ropa suelta que no restrinja el flujo de sangre.



# 9

## CONSEJOS PARA ALIVIAR LAS VENAS Y PIERNAS HINCHADAS

### 1 Terapia de compresión:

Las medias de compresión por encima de la rodilla están diseñadas para aplicar una presión progresiva en las piernas, facilitando el retorno de la sangre hacia el corazón y reduciendo la acumulación de líquidos que causa deficiente. Al mejorar la circulación, estos medios pueden aliviar los síntomas asociados con las varices y contribuir a una mejor salud vascular.

### 2 Eleva tus piernas:

Elevar las piernas reduce la presión en las venas y mejora la circulación. Usar almohadas mientras estás sentado o acostado facilita el retorno de la sangre al corazón. Las varices pueden surgir cuando las válvulas venosas no funcionan bien, haciendo que la sangre se acumule en los pies. Se recomienda hacerlo 30 minutos al final del día para mejores resultados.

### 3 Mantente activa:

El ejercicio regular y de bajo impacto es fundamental para mejorar la circulación sanguínea y prevenir la acumulación de sangre en las venas. Actividades como caminar, nadar y practicar yoga, durante al menos 30 minutos al día, ayudan a mantener las venas saludables y reducir el riesgo de desarrollar várices. Además, fortalece los músculos de las piernas y favorece el retorno de la sangre al corazón.

### 4 Mantén un peso saludable:

El exceso de peso y la gravedad aumentan la presión sobre las venas, y con esto, la probabilidad de aparición de várices. Una dieta equilibrada y variada ayuda a mantener un peso saludable y a aliviar la tensión sobre las venas. Además, previene problemas circulatorios.

### 5 Hidratarse:

Evitar el consumo excesivo de cafeína, alcohol y otras bebidas deshidratantes (que pueden contraer las venas) y optar por una mayor ingesta de agua, favorece a mejorar el flujo sanguíneo en las venas y reduce el riesgo de várices.



## 6 Evita permanecer mucho tiempo sentada o de pie:

Los periodos prolongados de inactividad, sentada o de pie, afectan la circulación. Si trabajas sentada o viajas muchas horas, toma descansos breves para estirarte y moverte (¡las medias de compresión también pueden ser útiles!). Quienes están de pie por largos periodos, pueden alternar el peso entre piernas, estirarse y descansar sentadas cuando sea posible. Estas pequeñas acciones ayudan a mantener la circulación activa.

## 7 Masajes en las piernas:

Un masaje suave es una excelente manera de mejorar el flujo sanguíneo y aliviar las molestias en las piernas. Utiliza las yemas de los dedos junto con un lubricante, como aceite o loción, y aplica una ligera presión con movimientos ascendentes a lo largo de las piernas. Se recomienda complementar este masaje con la elevación de las piernas. Esta combinación puede ayudar a reducir la insuficiencia y prevenir la acumulación.

## 8 Evita la ropa ajustada:

Aunque las prendas ajustadas (fajas, calcetines elásticos y jeans ceñidos) se parezcan a las medias de compresión, en realidad pueden restringir la circulación en las piernas y provocar acumulación de sangre. Por otro lado, el uso de tacones por mucho tiempo puede generar inflamación dolorosa o molestias en las piernas debido a la falta de circulación. Evítalos si estás experimentando dolor o pesadez en las piernas doloridas y pesadas.

## 9 Evite terapias ineficaces:

Aunque puede ser tentador tratar de manejar los problemas venosos desde casa, es mejor evitar la compra de "equipos médicos" de fuentes no acreditadas o que no cuenten con el respaldo de la FDA. Esto incluye el uso de cremas y aceites "reafirmantes" para venas, o "lápices de luz azul" vendidos en línea o en spas médicos no certificados. No hay evidencia científica que demuestre que estos productos tengan algún efecto sobre las arañas vasculares o las várices. Es importante optar por soluciones recomendadas por profesionales de la salud para garantizar su seguridad.

Agradecimiento especial a:

**Jennifer Berrospi Torres** · COP 35359

Facebook: Obstetra Jennifer Berrospi

Instagram: @obstetra.jenniferberrospi | TIKTOK: @berrospihealth

Citas: 983 581 752



Testado Dermatológicamente

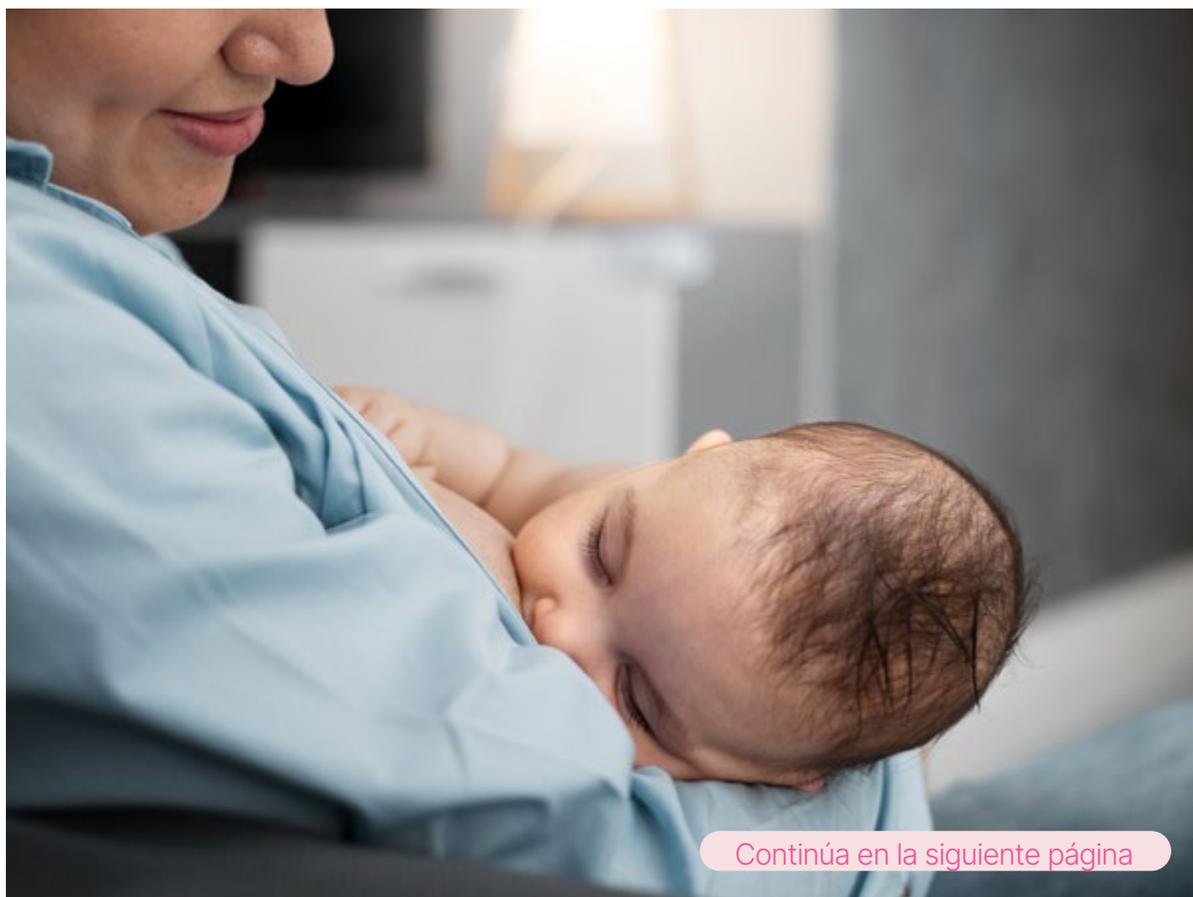


- ✓ Fácil de enjuagar
- ✓ Antibacterial
- ✓ Remueve restos difíciles de leche
- ✓ Úsalo para lavar:
  - Accesorios
  - Juguetes
  - Frutas
  - Verduras y más.

**pigeon**

# Lactancia exclusiva: ¿qué tan importante es durante los seis primeros meses?

Más allá de ser el principal alimento del recién nacido, la leche materna aporta defensas, favorece el desarrollo y fortalece el vínculo afectivo. La obstetra Ynés Vigil Barreda, educadora perinatal y asesora en lactancia, explica por qué es clave mantener la lactancia exclusiva durante los primeros seis meses.



La lactancia exclusiva durante los primeros seis meses de vida es fundamental para el desarrollo saludable del bebé. La leche materna proporciona todos los nutrientes, anticuerpos y beneficios que el bebé necesita para crecer fuerte y protegido contra enfermedades.

Además, fortalece el vínculo entre madre e hijo y contribuye al bienestar emocional de ambos. Es fundamental destacar la importancia de la lactancia materna, ya que es clave para la salud física, emocional y el desarrollo integral del recién nacido.

La obstetra **Ynés Vigil Barreda**, educadora perinatal certificada por Lamaze y asesora en lactancia materna, nos explica que este proceso brinda numerosos beneficios tanto para el recién nacido como para la madre.

### **Beneficios para el bebé**

- **Nutrición ideal.** La leche materna está perfectamente equilibrada para satisfacer las necesidades nutricionales del bebé. Contiene todos los nutrientes esenciales como proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales en las cantidades y proporciones justas para un crecimiento y desarrollo óptimos.
- **Fortalece el sistema inmunológico.** La leche materna contiene anticuerpos y células inmunológicas que ayudan a proteger al bebé contra infecciones. Durante los primeros meses, el sistema inmunológico del bebé todavía se está desarrollando, y la lactancia materna le da una protección adicional frente a enfermedades,

como resfriados, infecciones respiratorias y diarreas.

- **Desarrollo cognitivo y emocional.** Los estudios muestran que los bebés amamantados tienen un mejor desarrollo cerebral, lo que influye positivamente en su cognición y desempeño escolar a lo largo de los años. Además, el contacto físico y la cercanía durante la lactancia fomentan el vínculo afectivo entre madre e hijo, promoviendo una mayor seguridad emocional.
- **Reducción de riesgos a largo plazo.** Los bebés amamantados tienen menos probabilidad de desarrollar obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y otras afecciones a lo largo de su vida.



## Beneficios para la mamá

- **Recuperación postparto.** La lactancia ayuda a la madre a recuperarse más rápidamente después del parto, ya que la succión del bebé estimula la liberación de oxitocina, una hormona que promueve la contracción del útero y ayuda a que regrese a su tamaño normal más rápidamente.
- **Reducción de riesgo de enfermedades.** Las madres que amamantan tienen un menor riesgo de desarrollar cáncer de mama y cáncer de ovario. Además, se ha asociado con una reducción del riesgo de osteoporosis y enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.
- **Vinculación emocional.** La lactancia fomenta una conexión emocional profunda entre la madre y el bebé. El contacto piel a piel durante la lactancia libera oxitocina en la madre, conocida como la “hormona del amor”, que también le ayuda a sentirse más tranquila y conectada con su hijo.
- **Beneficios en el control del peso.** La lactancia también puede ayudar a la madre a perder el peso ganado durante el embarazo de manera gradual, ya que la producción de leche quema calorías adicionales.



## Técnicas para una correcta lactancia:

Existe una adecuada técnica para amamantar, en la que se considera:

- Correcta posición de la madre.
- Correcta ubicación del niño con respecto al cuerpo de la madre.
- Correcta adhesión y acoplamiento de la boca del niño, al pecho de la madre.
- Frecuencia de las mamadas según demanda del niño.
- Duración de las mamadas, que aseguren la extracción de la leche inicial y la leche final.

### ¿Hasta cuándo amamantar?

La recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otros organismos de salud es que los bebés sean amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses de vida, y que la lactancia materna continúe hasta los dos años o más, junto con la introducción de alimentos complementarios a partir de los 6 meses.

### ¿Por qué hasta los dos años o más?

- **Beneficios continuos para el bebé.** Aunque después de los 6 meses el bebé empieza a consumir alimentos sólidos, la leche materna sigue siendo una fuente importante de nutrientes, anticuerpos y apoyo

emocional. Proporciona protección inmunológica, ayuda a un crecimiento saludable, y fomenta el vínculo afectivo.

- **Beneficios para la madre.** Continuar amamantando durante el primer y segundo año también tiene beneficios para la madre, como la reducción de riesgos de cáncer (como el cáncer de mama y ovario), el fomento del vínculo emocional y el beneficio en la salud materna.
- **Adaptación progresiva.** A medida que el bebé crece, su dieta se diversifica con alimentos sólidos, pero la leche materna sigue siendo una parte esencial de su nutrición, especialmente en términos de hidratos de carbono y protección contra enfermedades.





## RECOMENDACIONES PARA LAS MADRES QUE DAN DE LACTAR:

- Confía en tu naturaleza interior, eres mamífera y estás diseñada para dar de lactar a tu bebé.
- Se debe consumir alimentos sanos, naturales y variados. Así como tomar líquidos.
- Sal a caminar para distraerte un rato. Y trata de descansar lo más posible.
- Debes de conversar con otras mamás que estén amamantando, ello te ayudará a darte cuenta que no estás sola en ese proceso.
- Si necesitas apoyo emocional y profesional, existen especialistas en lactancia materna. No dudes en contactarlos.
- La cantidad de leche que se produce depende de la frecuencia con que se amamanta al bebé, de

# Nueve Lunitas



 Nueve Lunitas  
 @nuevelunitas

 Av. Grau 546 - La Victoria  
 931165752 / 922710665

la duración del bebé al pecho y del estado emocional de la madre.

- Recuerda que entre más se succiona el pecho, más leche se produce.
- No te olvides de prepararte en algo tan importante, como lo es, la lactancia materna.



Agradecimiento especial a:

**LCCE Ynés Vigil Barreda**

COP: 16409

FB: @Dardelactar

IG @dar\_de\_lactar

WhatsApp: 965 430 590

# ¿TE GUSTA NUESTRO CONTENIDO?

Encuentra más en nuestra web [mamaportres.com](http://mamaportres.com)

Donde tendrás acceso a:

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



Visítanos también en

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

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

## Sonrisas mágicas



## Celebra tu SHOW de Baby Shower

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

Full servicios:

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

Extras:

Decoración - Fotografía Digital  
Regalos exclusivos para lectoras de la revista

## ¡Búscanos!

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

 955 583 296



# Las infecciones urinarias en el embarazo

Los cambios en el cuerpo durante la gestación pueden aumentar el riesgo de infecciones urinarias, que, si no se detectan a tiempo, pueden derivar en complicaciones. La gineco-obstetra Carmen Luz Quispe Hidalgo explica las principales medidas de prevención, la importancia del diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado.

En el embarazo, el cuerpo de la mujer experimenta muchos cambios que pueden aumentar el riesgo de infecciones urinarias. Estas infecciones, si no son tratadas a tiempo, pueden causar complicaciones tanto para la madre como para el bebé. Por ello, es esencial conocer las medidas preventivas necesarias para reducir el riesgo de contraerlas y mantener un embarazo saludable.

En este artículo, hablaremos sobre las infecciones urinarias durante la gestación, así como la importancia de un diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado.

La **Dra. Carmen Quispe Hidalgo**, médico gineco-obstetra del Hospital Central FAP y del Centro Especializado Femsalud, indica que las infecciones urinarias son causadas por los mismos gérmenes que en mujeres no embarazadas, siendo la *Escherichia coli*.





### ¿Cómo evitarlas?

Las medidas fundamentales son:

- Consumir regular volumen de líquidos.
- No aguantar las ganas de miccionar.
- Controlar el estreñimiento.
- Evitar el uso de ropa ajustada.
- Evitar el uso de productos perfumados en la zona genital.

### ¿Qué factores favorecen su aparición?

La experta señala que los cambios hormonales, así como los anatómicos en el embarazo contribuyen a que se presenten con más frecuencia infecciones urinarias, sumado al poco consumo de líquidos o el estreñimiento.

### ¿Existe un tratamiento para prevenir?

“Se utilizan antibióticos permitidos en el embarazo, y preferible los indicados por el urocultivo, puesto que lo ideal, es que se realice un urocultivo ante la sospecha de una infección urinaria en una mujer embarazada, ya que el

examen simple de orina puede dar falsos positivos”, señala.

### ¿Afecta el tratamiento a la salud del bebé?

La especialista aclara que, con el tratamiento adecuado, no debería haber complicaciones. Por eso, es fundamental evitar la automedicación.

Es preferible que el antibiótico sea prescrito por un ginecólogo, quien evaluará si su uso es estrictamente necesario y recomendará uno que sea seguro durante la gestación. Una infección no tratada siempre será más peligrosa, tanto para la mujer embarazada como para el bebé.

Para prevenir infecciones urinarias durante el embarazo, debemos adoptar hábitos de higiene adecuados, hidratarnos y orinar con regularidad. Evita retener la orina por períodos prolongados, usar ropa interior de algodón y preferir prendas holgadas también ayuda a reducir el riesgo.

Ante cualquier molestia o síntoma, es importante consultar con el médico de inmediato para evitar complicaciones. La prevención y una pronta atención son clave para proteger la salud de la madre y el bienestar del bebé.



Agradecimiento especial a:

**Dra. Carmen Quispe Hidalgo**

Médico gineco-obstetra del Hospital FAP y Centro Especializado FemSalud

**Instagram/Facebook:**

@dracarmenquispe

# Tips para un banco de leche inteligente y funcional

Un banco de leche bien organizado facilita la lactancia al volver al trabajo u otras situaciones donde no podemos amamantar. La obstetra Milagros Paz Cárdenas nos da algunos consejos para lograrlo de forma segura.



La creación de un banco de leche materna en casa es una práctica cada vez más común entre las madres que desean asegurar una alimentación saludable para sus bebés, especialmente cuando necesitan estar fuera o regresar al trabajo. Sin embargo, es fácil cometer errores que pueden afectar la calidad o la cantidad de leche almacenada, desde la extracción inadecuada hasta el almacenamiento incorrecto.

“Amamantar a tu bebé es uno de los mayores placeres de tu vida. No solo ofreces miles de beneficios para tu bebé, sino también te beneficias tú, tu familia y la sociedad entera”, comenta la obstetra **Milagros Paz Cárdenas**, Educadora Perinatal certificada por Lamaze Certified Childbirth Educator (LCCE) y consultora certificada en lactancia materna en Milagro de Vida.

Los primeros meses suelen ser intensos, con dudas y miedos, pero sigue tu instinto y aléjate de mitos. Rodéate de profesionales especializados y busca ayuda cuando sea necesario.

Ya instalada la lactancia, viene el momento de regresar al trabajo, y surgen dudas como si podrás seguir dando de lactar al empezar a trabajar, junto a la sensación de tristeza por separarte de tu bebé.

El retorno al trabajo no es el único motivo para extraerse y almacenar leche, puede deberse también

- Alguna salida prolongada.
- Tratamiento médico.
- Emergencia familiar.
- La madre quiere dormir un tiempo largo.
- Porque quieren estar listas por si se presenta algo inesperado.

### **Banco de leche casero y su objetivo principal**

Como consultora internacional en lactancia materna (IBCLC), Milagros Paz acompaña a muchas madres en su camino de amamantar, y una de las preguntas más frecuentes es qué es y cómo crear un banco de leche en casa.

Un banco de leche casero es una estrategia para extraer y almacenar leche materna de forma adecuada, permitiendo su uso cuando la madre no pueda amamantar directamente.

Su objetivo principal es garantizar que el bebé siga recibiendo leche materna

exclusiva, incluso en la ausencia temporal de la madre. Organizar bien un banco de leche casero puede ayudarte a mantener la lactancia materna. Es clave conservar la calidad de la leche. Entonces, ¡manos a la obra!



**Para empezar, ten presentes estos consejos.**

#### **Seguridad**

- Lávate bien las manos siempre que manipules tu leche. No es necesario lavarte los pezones, basta con tu ducha diaria.
- Utilizar envases bien lavados previamente con agua y jabón y esterilizados, de preferencia de vidrio.
- Si los envases son de plástico, verifica que sean libres de Bisfenol A o utiliza bolsas hechas para este fin.



## Extracción

- **Establece una rutina de extracción.** Extraerse a la misma hora cada día ayuda a que el cuerpo produzca leche de manera constante.
- **Aprovecha la subida de leche matutina.** La mañana es buen momento para extraer porque la producción de leche suele ser mayor.
- **Extrae tu leche materna de forma manual o con ayuda de un extractor.** Será muy útil que sepas cómo hacerlo manualmente y, si deseas hacerlo con algún extractor, conocer bien su uso.
- **Asesorarse con un especialista.** Cada mujer tiene diferentes necesidades y expectativas de extracción.
- **Extráete activando el reflejo de eyección.** Activar la oxitocina con masajes, compresas tibias en las mamas, buscar calma, acariciar a tu bebé en fin, varias estrategias útiles para mejorar la extracción.
- **Alterna.** Extrae la leche de una mama mientras tu bebé toma de la otra.
- **Hacer extracciones después de las tomas del bebé.** Esto estimula la producción sin interferir con la alimentación del bebé.

## Almacenamiento y conservación

- Cierra bien el envase y rotúlalo con fecha y cantidad de leche.
- Es mejor conservar la leche en la parte más fría de la refrigeradora y evita usar la puerta, suele ser el espacio menos frío.
- Guarda los envases en un táper para mantenerlos separados de otros alimentos y evita llenarlos con demasiadas onzas para no desperdiciar al calentarlos.
- No llenes los envases por completo, ya que la leche se expande al congelarse y necesita espacio.
- Congela la leche al momento si no se usará en los siguientes tres días.

Para **conservarla**, hay que tener en cuenta la temperatura acorde al lugar

1. **Intemperie.** 2 a 3 horas dependiendo el clima, si hace calor es mejor guardarla apenas extraída.
2. **Refrigeradora.** 48 a 72 horas.
3. **Congelada (freezer).** 3 meses, podría durar aún más si tuviéramos una congeladora de  $-20^{\circ}\text{C}$ , que no siempre es el caso.



## Descongelamiento / Entibiar

- Es mejor hacerlo rápido. Para ello, coloca el recipiente que contiene la leche congelada en otro con agua caliente (no hirviendo) para evitar cambios muy bruscos de temperatura. Si el agua se va enfriando, añade más agua caliente.
- No usar microondas ni llevar al fuego.
- Si tienes leche descongelando por más de 24 horas, mejor desecharla.
- Si tienes biberones calientes, también lo puedes usar para descongelar o entibiar la leche. Antes, prueba usarlo con otro líquido para corroborar que entibie de forma pareja.
- La leche que el bebé no se ha terminado es mejor desecharla, así podemos prever que esté contaminada. Máximo se puede ofrecer dentro de la siguiente media hora y nunca volver a calentar.

## 10 tips para crear un banco de leche

- No esperes mucho para empezar: Si lo dejas para el final, almacenar suficiente leche puede ser estresante.
- Vacía bien el pecho en cada extracción: Evita afectar la producción a largo plazo.
- Usa envases adecuados: Botellas no aptas o mal cerradas pueden contaminar la leche o hacerle perder propiedades.
- Sigue el orden de consumo: Usar la leche sin seguir su fecha de extracción puede llevar al desperdicio.
- Entibia correctamente: Microondas o agua muy caliente pueden destruir nutrientes.
- Extrae con frecuencia: Si no es regular, el banco no crecerá bien y la producción bajará.
- Revisa antes de usar: Un mal almacenamiento puede dañar la leche. Revisa olor y aspecto antes de dársela al bebé. No vuelvas a congelar leche descongelada.
- Hidrátate y aliméntate bien: La producción depende mucho de tu hidratación y nutrición.
- Confía en tu cuerpo: Es normal extraer poca leche al inicio, pero con constancia mejora.
- Sé paciente y evita presionarte: Construir un banco de leche toma tiempo. Intenta no estresarte y disfruta de esta etapa.

Agradecimiento especial a:

**Obstetra Milagros Paz Cárdenas IBCLC, LCCE**

Consultora Internacional Recertificada de Lactancia Materna

Educadora del Parto Certificada por Lamaze International

Directora de Milagro de Vida

Cel: 999176623





# Hablemos de cómo nos comunicamos con nuestro bebé

Antes de hablar, los bebés expresan sus necesidades y emociones a través del llanto, gestos y movimientos. La psicóloga infantil Jesica Kuwae, directora de Crianza Danza, explica cómo los padres y cuidadores pueden interpretar estas señales y responder de manera adecuada para fortalecer el vínculo y el desarrollo emocional del niño.

La comunicación con los bebés va más allá de las palabras. Desde que nacen, los pequeños utilizan el llanto, el movimiento y los gestos como sus primeras formas de interactuar con el mundo.

Los adultos, especialmente padres y cuidadores, juegan un rol clave en cómo responden a estas señales, ya que la forma en que se expresan, tanto en tono como en lenguaje corporal, impacta directamente en las emociones y reacciones de los niños. Este artículo explora cómo los bebés perciben el entorno a través de sus sentidos.

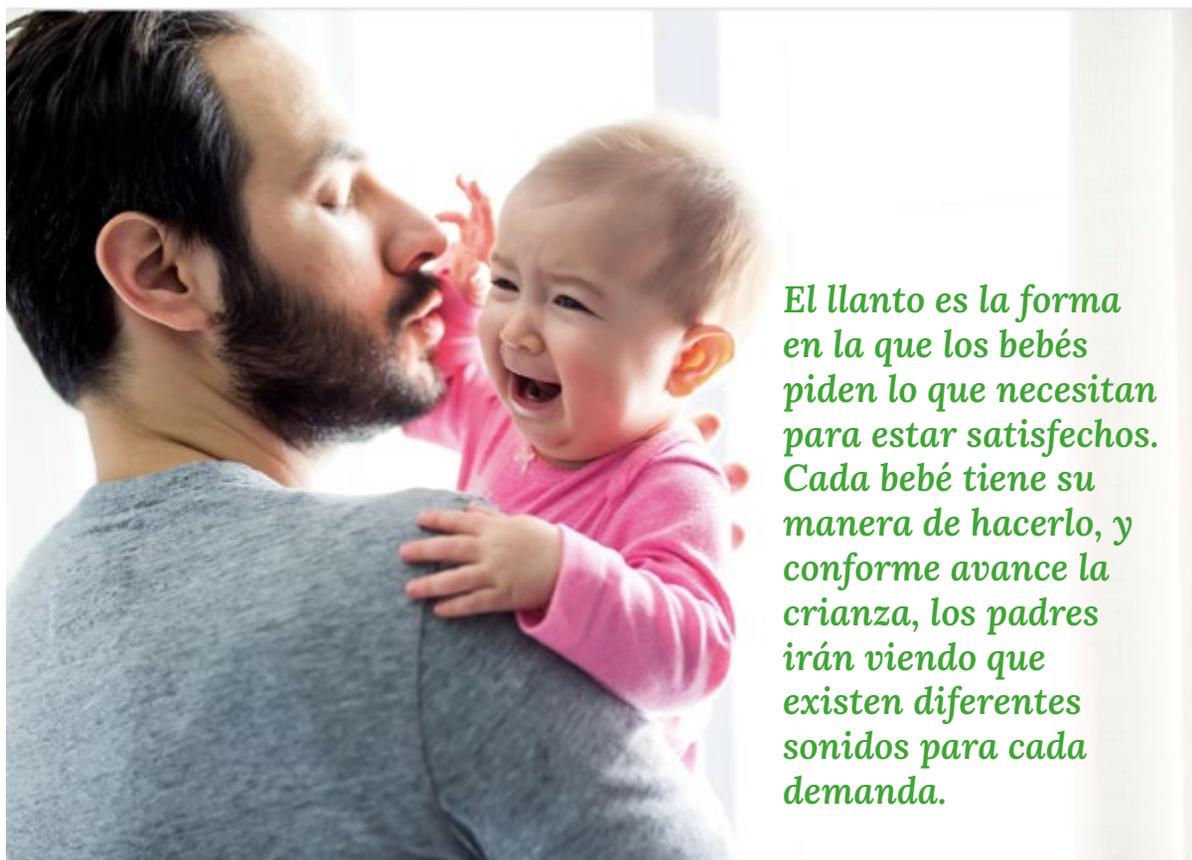
El llanto, como lo conocemos, es la única forma que tienen los bebés de comunicarse con el mundo cuando nacen, comenta **Jesica Kuwae**,

psicóloga infantil y directora del centro Crianza Danza.

“Es su manera de pedir lo que necesita para estar satisfecho. Por eso, es que cuando un bebé llora, la madre o el padre piensa en alternativas como si tiene hambre, tiene frío, tiene sueño, requiere cambio de pañal, siente dolor”, comenta. Y aunque no siempre tengan la respuesta, en ocasiones simplemente van haciendo deducciones y descartan opciones hasta que observan al bebé más tranquilo.

### *¿Es posible entender el llanto del bebé?*

La experta enfatiza que durante los primeros días tal vez sea difícil para los adultos entender qué es lo que necesita hacer para que el bebé esté comfortable.



*El llanto es la forma en la que los bebés piden lo que necesitan para estar satisfechos. Cada bebé tiene su manera de hacerlo, y conforme avance la crianza, los padres irán viendo que existen diferentes sonidos para cada demanda.*



Con el tiempo, al pasar más tiempo juntos y compartir la cotidianidad, los padres o cuidadores comienzan a entender que existen distintos sonidos para expresar diferentes demandas.

Cada bebé tiene su propia manera particular de hacerlo, por lo que sería muy complicado decir que, si lloran de una manera específica, entonces tienen hambre, o que, si lloran de otra forma, tienen frío. Aunque pueden existir similitudes en las expresiones, cada bebé desarrolla su propia forma.

### *Llanto más allá de la comunicación*

El llanto es comunicación, es expresión, es descarga, es demanda. Tiene muchas funciones. Y no sólo es sonido, sino también es el movimiento del cuerpo, la búsqueda con la mirada, los gestos de la cara. Todo eso lo utiliza el bebé como lenguaje para interactuar con los adultos.

El llanto no es solo sonido, también es movimiento corporal, búsqueda con la mirada y gestos faciales. Todo esto lo utiliza el bebé como lenguaje para interactuar con los adultos. Tiene muchas funciones□ comunicación, expresión, miradas, entre otros, el bebé lo utiliza como lenguaje para interactuar con los adultos.

### *Interacción con adultos*

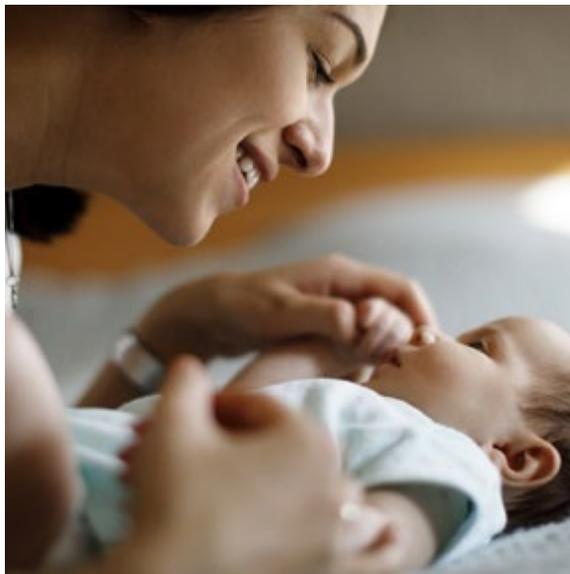
La manera en que nosotros, los adultos, interactuamos con un bebé es muy importante. Ellos aún no comprenden el significado de las palabras, pero reaccionan a la entonación, a la expresión facial ya los movimientos que hacemos mientras hablamos. Aunque les digamos “estoy contento”, si nuestra expresión facial es de enojo, reaccionarán a la emoción que transmitimos con nuestra cara, no al significado de estar contento.

Por ejemplo, los niños pequeños reaccionan a estos estímulos y responden de la misma manera. Las profesoras de inicial utilizan su voz y su cuerpo como su herramienta principal durante las clases.

***El llanto es comunicación, es expresión, es descarga, es demanda. Tiene muchas funciones. Y no sólo es sonido, sino también debemos tener en cuenta el lenguaje no corporal,□ miradas, movimientos, gestos...***

Estas serían unas maneras de aplicarlo

- Si desean introducir un tema nuevo, hablen con entusiasmo y acompañen la relación con movimientos amplios.
- Si quieren realizar una actividad más tranquila, bajen el volumen de su voz y se muevan más lentamente. Los niños pequeños reaccionan a esto y responden también de esa forma
- En la familia, si mamá o papá desean poner un límite, deben cambiar el tono de voz a uno más firme.
- Sin embargo, si grita o habla muy rápido, es probable que los niños no comprendan lo que está diciendo y simplemente reaccionen con ira.



### *Recomendaciones a tener en cuenta sobre el llanto y la comunicación con nuestros bebés*

- La especialista nos brinda algunas recomendaciones que debemos tener en cuenta, las cuáles son
- Recordar que el llanto es una forma de comunicación, no es siempre sufrimiento.
- Los bebés utilizan el llanto como un lenguaje, porque aún no tienen otra posibilidad. Cuando los niños aprenden a hablar, sería saludable que el llanto vaya siendo una expresión emocional y no una forma de demanda o reacción.
- En la crianza, es esencial que madres o padres tomen en cuenta sus propias emociones cuando están en interacción con sus hijos. De eso dependerá su forma de manejar la situación.
- Describir, relatar o explicar lo que está sucediendo siempre es importante para los bebés o niños. Pareciera que no comprenden lo que decimos, tal vez no siempre suceda, pero sí sienten la intención que tenemos al hacerlo y eso los hace sentir bien.



Agradecimiento especial a:

**Jesica Kuwae Goto**

Psicóloga Clínica Infantil y Danza Movimiento Terapeuta

Instagram, Facebook y Youtube: CrianzaDanza

WhatsApp: 986 068 303

# ¿Cómo cuidar la piel durante el embarazo?



Durante el embarazo, la piel sufre cambios que requieren atención especial. La obstetra Ynés Vigil Barreda explica su importancia y funciones, además de compartir consejos para mantenerla saludable, flexible y protegida.



La piel es el órgano más grande del cuerpo. Durante el embarazo, inevitablemente pasa por cambios, desde la aparición de estrías hasta una mayor sensibilidad, es clave prestar atención al cuidado de la piel en esta etapa para mantenerla saludable y radiante. Con los cuidados adecuados, es posible reducir las molestias y preservar su elasticidad.

La obstetra **Ynés Vigil Barreda**, Educadora Perinatal certificada por

Lamaze Certified Childbirth Educator y asesora certificada en lactancia materna nos explica cómo enfrentar los cambios de la piel en esta etapa.

La función principal de la piel es la de proteger los órganos internos de daños físicos, microorganismos, sustancias químicas y la pérdida excesiva de agua.

Además, la piel regula la temperatura corporal, permite la sensación del tacto y participa en la síntesis de vitamina D.

La piel está compuesta por varias capas: la epidermis (capa externa), la dermis (capa intermedia) y la hipodermis (capa más profunda). Cada capa tiene diferentes funciones y estructuras especializadas, como glándulas sebáceas, folículos pilosos y terminaciones nerviosas.

### *¿Qué cambios se producen durante el embarazo?*

Debido a los cambios hormonales en el embarazo, el aumento de peso y otros factores, la piel pasa por una serie de alteraciones (que pueden ser temporales o durar hasta después del parto) que afectan diferentes capas y funciones de la piel. Entre los cambios más comunes tenemos:



- **Aumento de la pigmentación.** Debido al aumento de melanina algunas zonas de nuestro cuerpo pueden tornarse más oscuras, apareciendo manchas en el rostro (llamado cloasma o melasma), así como el oscurecimiento de algunas partes, entre ellas la línea alba (línea que va desde el ombligo hasta el pubis), pezones y areolas, entre otras partes del cuerpo.
- **Estiramiento de la piel.** A medida que el abdomen crece, la piel se estira, lo que puede causar estrías, que suelen ser rojizas o moradas al principio y que luego van cambiando a un color más claro, especialmente en el vientre, muslos, senos, caderas, entre otros.
- **Aumento de la vascularización.** La piel puede presentar un tono más rosado o rojizo debido al aumento del volumen sanguíneo durante el embarazo, lo que conlleva a que las venas sean más visibles.
- **Sequedad y picazón.** A medida que la piel se estira, puede volverse más seca provocar picazón, especialmente en el abdomen, caderas y senos.
- **Acné.** Algunas mujeres pueden experimentar un brote cutáneo o acné, debido al aumento de hormonas, particularmente en el primer trimestre.
- **Sudoración excesiva (hiperhidrosis).** El embarazo también puede aumentar la actividad de las glándulas sudoríparas, lo que provoca mayor sudoración, especialmente en el segundo y tercer trimestre.

## Piel oscura durante el embarazo

El oscurecimiento de la piel conocido como hiperpigmentación, es un fenómeno común y está muy relacionado con los cambios propios de la gestación, sobre todo por el aumento de los estrógenos y la progesterona.

Estas hormonas, tienen un efecto directo sobre las células pigmentarias de la piel, llamadas melanocitos, las cuales al ser estimuladas producen más melanina, que es el pigmento responsable del color de la piel. El resultado es una mayor pigmentación en ciertas áreas del cuerpo.

En menor medida, otros factores hormonales y metabólicos también pueden influir en la pigmentación de la piel durante el embarazo.

### ¿Qué áreas de la piel suelen oscurecerse más?

- **Cara:** Las manchas oscuras o cloasma, son más comunes en la zona de la frente, las mejillas y alrededor del labio superior.
- **Cuello y axilas:** Algunas mujeres pueden experimentar oscurecimiento en el cuello o en los pliegues de la piel (axilas e ingle).
- **Abdomen:** La línea alba se oscurece. Los pezones y areolas también se oscurecen mientras va avanzando la gestación.

*Los cambios en la pigmentación (como el cloasma o la línea alba) suelen desaparecer tras el parto, aunque algunas manchas pueden persistir. La exposición al sol prolonga su duración, por lo que es clave usar protector solar.*

## Claves para cuidar nuestra piel

Entre los cuidados esenciales durante el embarazo están:

- La hidratación adecuada.
- La protección solar constante.
- El uso de productos suaves y adecuados para las necesidades específicas de los diferentes tipos de piel.
- La atención de las condiciones cutáneas comunes que surgen debido a los cambios hormonales como las manchas pigmentarias.

### ¿Cuándo acudir al dermatólogo?

Aunque la mayoría de cambios son normales, algunos requieren consulta con un dermatólogo:

- Si aparecen manchas o erupciones inusuales.
- Si tienes picazón intensa y persistente.
- Si experimentas cambios en lunares o marcas en la piel.
- Si desarrollas acné severo o persistente.
- Si las estrías son muy severas o dolorosas.
- Si desarrollas lesiones o úlceras en la piel.
- Si experimentas erupciones dolorosas o con fiebre.
- Si experimentas antecedentes de afecciones cutáneas graves.
- Si tienes signos de infección en la piel.
- Si la piel se irrita por productos cosméticos o medicamentos.

## TRATAMIENTO DE LA PIEL DURANTE EL EMBARAZO

Durante el embarazo, el tratamiento de la piel debe centrarse en:

- Mantener una buena hidratación, no solo con el uso de cremas hidratantes y nutritivas sino también en el uso de productos suaves, hipoalergénicos y naturales.
- El cuerpo también tiene que hidratarse internamente; por ello, debemos recordar que tenemos que ingerir agua, dos litros aproximadamente cada día. Y ello también dependerá si es verano o invierno.
- Protegerse del sol, usando protector solar con alto factor de protección todos los días, de esa forma estaremos previniendo que las manchas se oscurezcan más con la exposición. Incluso en días nublados.
- Además del protector solar, es recomendable usar sombreros de ala ancha, gafas de sol y ropa protectora cuando se está al aire libre para evitar la exposición directa al sol. Esto ayudará a prevenir la aparición de nuevas manchas o la intensificación de las existentes.
- Evitar la exposición prolongada al sol, aunque el protector solar es clave, también es importante limitar la exposición al sol durante las horas más fuertes (entre las 10 a.m. y las 4 p.m.).





### *Consejos para un correcto cuidado de la piel en el posparto*

El cuidado de la piel en el postparto es esencial para ayudar a la piel a recuperarse de los cambios hormonales y físicos que ocurrieron durante el embarazo. Después del parto, el cuerpo comienza a restablecerse y la piel puede experimentar algunos ajustes. Aquí te dejamos algunos consejos para mantener la piel saludable durante el postparto:

- **Mantén la piel hidratada.** La hidratación sigue siendo crucial después del parto. Usa cremas hidratantes o aceites que ayuden a restaurar la barrera cutánea, especialmente en áreas que se han estirado, como el abdomen, los senos, muslos y caderas.
- **Beber suficiente agua.** La hidratación interna también es esencial para la salud de la piel. Intenta beber al menos dos litros de agua al día.

- **Si tuviste un parto vaginal.** Es importante cuidar el área genital para evitar irritaciones. Usa productos suaves y sin fragancia, y asegúrate de mantener la zona limpia y seca para prevenir infecciones.
- **Si tuviste una cesárea.** Asegúrate de que la cicatriz esté bien cuidada. Evita exponer la cicatriz al sol hasta que esté completamente cicatrizada.
- **El cuidado de las manos y de los pies.** Es importante debido a las demandas del cuidado del bebé, como el lavado constante de las manos. Usa cremas hidratantes y asegúrate de mantener las uñas cortas y limpias.
- **La alimentación.** Juega también un papel importante en la hidratación, mantenimiento, y la reparación de la salud de la piel. Por ello, una dieta bien balanceada es primordial, consumiendo no solo proteínas y ácidos grasos como las semillas de chía, nueces, entre otros. Sino también alimentos ricos en vitamina C y vitamina E.



Agradecimiento especial a:

**LCCE Ynés Vigil Barreda**

COP: 16409

FB: @Dardelactar

IG @dar\_de\_lactar

WhatsApp: 965 430 590



# Claves para fomentar autonomía en nuestros hijos

La autonomía infantil se construye con tiempo y apoyo. Jesica Kuwae, psicóloga infantil, nos habla en este artículo de la importancia de acompañarlos en cada etapa, dejándolos explorar y respetando su ritmo.



Fomentar la autonomía en los niños es un proceso gradual que requiere paciencia, coherencia y claridad en las metas de los padres. Desde pequeños, los niños comienzan a explorar el mundo a través de sus propias capacidades, y es importante acompañarlos en este

camino, permitiéndoles desarrollar habilidades, enfrentar retos y aprender de sus experiencias. Por ello, explicaremos cómo los padres pueden promover la autonomía en sus hijos, respetando su individualidad y guiándolos en su crecimiento.



**Jesica Kuwae**, psicóloga infantil y directora del centro Crianza Danza, enfatiza que lo positivo del proceso de desarrollo es que no ocurre de un día para otro, toma tiempo y se va aprendiendo poco a poco.

Los bebés descubren que, al hacer un sonido, un adulto vendrá a atenderlos. Luego aprenden a gatear, y cuando logran caminar, comprenden que ya no dependen completamente del adulto para ir a donde desean.

El secreto para que los padres faciliten la autonomía es crecer junto a sus hijos. Si antes les daban de comer en la boca porque no podían hacerlo por sí mismos, ahora pueden hacerlo y deben permitirles hacerlo por su cuenta.

Por otro lado, María Montessori decía: “Cualquier ayuda innecesaria es un obstáculo para el desarrollo”. Es importante que los niños vayan avanzando en su desarrollo enfrentando desafíos, cometiendo errores y buscando superar dificultades.

### *¿Cómo promover la autonomía a través de los hábitos?*

En el día a día, existen muchas oportunidades para fomentar la autonomía. Primero, el autovalimiento básico: lavarse las manos, comer sus alimentos, vestirse, guardar sus juguetes, tender su cama y poner la mesa. Es aprender a cuidarse y atenderse a sí mismo.

Luego, está el autovalimiento emocional: enfrentar una situación nueva, resolver un inconveniente en casa o llegar a un acuerdo con sus compañeros de clase, estas son algunas oportunidades para aprender.

Entendemos esto como un proceso de varios pasos. No se trata de que antes atendiéramos todas sus necesidades y, de pronto, le pedimos que lo haga todo solo. No es así. Hay una transición en la que explicamos cómo se hace, practicamos juntos, y luego le permitimos hacerlo a su manera, que probablemente no será la nuestra.

## Estrategias para promover la autonomía

Kuwae señala que es fundamental que los padres tengan claro cómo desean criar a sus hijos, cómo les gustaría que fuera su vínculo con ellos y cómo podrían acompañarlos en su desarrollo. Además, es importante ser coherente.

Si desean que sus hijos sean autónomos, entonces deben criarlos fomentando la autonomía dejándoles encargarse de sus propias necesidades, aprendiendo a asumir responsabilidades, a resolver situaciones, a sentir emociones que no siempre son agradables y a enfrentar las consecuencias de sus acciones.

“Sería complicado hacer una lista de estrategias, ya que no existe una única manera de fomentar la autonomía. Esto depende en gran medida del estilo y de los objetivos”, comenta.

## Beneficios en la autonomía en los niños y las niñas

Un niño o una niña autónomos son capaces de...

- Afrontar situaciones nuevas o cambios con curiosidad y entusiasmo, incluso si siente miedo.
- Buscar desafíos cuando han alcanzado un logro, desean aprender más.
- Entender que es responsable de sus acciones y que si se equivoca debe asumir las consecuencias.
- Conocer sus habilidades y reconocer las que aún no ha adquirido.
- Poder tolerar la frustración.
- Encontrar alternativas de solución para los inconvenientes que se le presentan.



## RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES

La psicóloga nos deja algunos consejos que debemos tener en cuenta y aplicar en la práctica:

- Es esencial tener muy claro la crianza que desean para sus hijos.
- Evaluar si lo que hacen hoy está relacionado y es coherente con lo que desean para sus hijos en el futuro.
- Son importantes la comunicación y los acuerdos entre mamá y papá, no tiene que pensar o actuar igual pero sí tener estabilidad ante sus hijos.
- Estar presentes en el desarrollo de sus hijos, acompañarlos cuando necesiten y alentarlos cuando puedan hacer algo solos.
- Recordar que: cuando el niño/ la niña hace algo por sí mismo no es que ya mamá/papá no son necesarios, sino que son capaces de hacerlo porque aprendieron de ellos.



Agradecimiento especial a:

**Jesica Kuwae Goto**

Psicóloga Clínica Infantil y Danza Movimiento Terapeuta

**Instagram, Facebook y Youtube:** CrianzaDanza

WhatsApp: 986 068 303

# Sociales

Evento - Programa de Psicoprofilaxis del Hospital Almenara  
Enero 2025



**Evento - Clínica Good Hope**  
Noviembre 2024



**Ganadoras - Prenatal**  
Enero 2025

