

mama por Tres

Maternidad, bebés sanos y felices

LA IMPORTANCIA DEL CONTROL PRENATAL

La obstetra Jane Garay nos explica aspectos a tener en cuenta (Pág. 6)

¿CUÁNTO DEMORAN EN NIVELARSE LAS HORMONAS?

Conoce más de este tema de la mano de la obstetra LCCE Ynés Vigil (Pág 10)

FORTALECIENDO EL SISTEMA INMUNE DE NUESTRO BEBÉ

La nutricionista Susana Monzón nos da algunas pautas para ello (Pág 22)

CUIDANDO NUESTRO SUELO PÉLVICO

El Dr. Calderón nos da algunas pautas para su cuidado antes y después del embarazo (Pág. 18)



Cuida la
**salud de
tu bebé**
este invierno

El Dr. Álvaro Altamirano nos habla de las infecciones respiratorias (pág. 36), mientras que el Dr. Edwin Montesinos nos explica más sobre la fiebre (pág. 44)



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

EMBARAZO

La importancia del control prenatal

06

MATERNIDAD

¿Cuánto demoran en nivelarse las hormonas?

10

BEBÉS

¿Por qué mi bebé puede rechazar el pecho?

14

EMBARAZO

Cuidados del piso pélvico antes y después del embarazo

18

NUTRICIÓN

Fortaleciendo el sistema inmune de nuestro bebé

22

EMBARAZO

¿Cómo manejar los antojos en el embarazo?

26

PSICOLOGÍA

Gestionar el sentimiento de culpa en la maternidad

32

SALUD

Infecciones respiratorias en bebés en invierno

36

PSICOLOGÍA

Fomentar la inteligencia emocional en nuestros niños

40

SALUD

¿Qué es la fiebre en bebés y cuándo preocuparse?

44

MATERNIDAD

Planificación familiar y métodos anticonceptivos

48

mama  por Tres

Maternidad, bebés sanos y felices

Dirección

Fanny Ikeda

Edición

Cristina Monterrey

Luciel Bejarano

Colaboración

Dr. Álvaro Altamirano

Dr. Edwin Montesinos

Dr. Jorge Calderón

Jane Garay

Jesica Kuwae

Jimena Trujillo

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,

Nos da mucho gusto estar nuevamente con ustedes en esta edición de la revista Mamá Por Tres. Queremos aprovechar en saludar a las mamás y papás que nos estén leyendo para felicitarlos por el día de la madre y del padre. Estamos muy orgullosas de ustedes por toda la labor que están haciendo y nos hace muy felices ser parte de su camino.

En esta edición, tocaremos temas relacionados con los cuidados en el embarazo, como los antojos, el cuidado del suelo pélvico, la importancia de los controles prenatales y cómo funcionan las hormonas antes y después del parto. Además, hablaremos también sobre la fiebre y las infecciones respiratorias ya que nos estamos acercando al invierno.

Los invitamos a acompañarnos en este nuevo número y esperamos que lo disfruten tanto como nosotras haciéndolo. ¡Hasta la próxima!

Fanny Ikeda
Directora





Estoy encantada.

Se lo recomiendo a todas mis amigas para el embarazo.

La importancia del control prenatal

¿Sabías que el control prenatal también previene complicaciones y mejora tu bienestar emocional? La obstetra Jane Garay explica cuándo iniciarlo y cómo puede marcar la diferencia para tu salud y la de tu bebé desde el primer trimestre.



Cuando recibes la noticia “Positivo” es uno de los momentos más emocionantes y transformadores en la vida de una mujer.

Sin embargo, debido a toda la alegría que esta noticia conlleva, a veces se pasa por alto un aspecto fundamental: la salud materna y fetal.

Aquí es donde entra en juego el control prenatal, un proceso esencial que cuida de la madre, y del futuro bebé.

En este artículo, exploraremos cuándo iniciar el control prenatal, su importancia innegable y cómo puede impactar positivamente la salud de ambos.

¿Cuándo se debe iniciar el control prenatal?

La recomendación general es comenzar el control prenatal tan pronto como se confirme el embarazo. Este primer paso es crucial, ya que permite

establecer un seguimiento adecuado desde las primeras semanas, su primer control es muy importante porque vamos a conocer sus antecedentes personales (enfermedades antes del embarazo, cirugías, hábitos saludables etc) así como también conocer sus antecedentes familiares mamá o papá con diabetes o hipertensión.

Se envía las órdenes para sus exámenes en sangre, orina y ecografía. Recuerda que en la primera consulta programamos la secuencia de controles que realizaremos durante los 9 meses.

Estos intervalos permiten una supervisión cercana de su salud materno y fetal, ajustándose a las necesidades específicas de cada fase del embarazo. En caso de encontrar algún factor de riesgo se adapta los controles a situaciones particulares, como embarazos de alto riesgo.

La importancia del control prenatal

- Detectar estos problemas a tiempo puede ser la clave para prevenir complicaciones mayores.
- Proporciona un espacio para que las futuras mamás reciban educación sobre lo que conlleva el embarazo, desde consejos sobre nutrición hasta orientación sobre cuidado emocional.
- Esto es especialmente relevante, ya que la salud mental juega un papel crucial durante este período.
- Por ejemplo, muchas mujeres requieren apoyo psicológico que puede ser complementado con interconsultas con especialistas, lo cual asegura un enfoque integral en su bienestar.
- Identifica las necesidades nutricionales previniendo la anemia durante el embarazo.



- Recuerda que este es el momento de cambiar el futuro de tu bebé con una buena nutrición
- Acudir a tu control prenatal es garantizar que tú y tu bebé estén en las mejores condiciones posibles para el momento del parto.

Complementando el control prenatal

Es importante entender que el control prenatal no actúa de forma aislada. Para una experiencia óptima durante el embarazo, se recomienda complementar estas visitas regulares con otras especialidades: nutrición, odontología y psicología,

Por ejemplo, una mujer con diagnóstico de diabetes debe continuar su tratamiento y controles con su médico endocrinólogo, asegurando así un enfoque multidisciplinar que beneficie su salud en todas sus dimensiones.

Conclusión

Iniciar el control prenatal al confirmar un embarazo es una decisión que puede cambiar el curso de la maternidad. La importancia de este proceso es clara: salvaguardar la salud de la madre y del bebé mediante detección oportuna de riesgos, educación y un enfoque integral que considere todos los aspectos de la vida de la gestante.

Si estás embarazada o planeas estarlo (Se recomienda planificar por lo menos 3 meses antes de quedar embarazada), asegúrate de priorizar tus controles obstétricos, ya que este simple gesto puede marcar la diferencia entre un embarazo complicado y uno saludable.

¡Cuida de ti y de tu futuro bebé!



Agradecimiento especial a:

Jane Garay Mosquito

COP 17634

Obstetra Holística

Diplomado en Alto Riesgo Obstétrico

Postgrado en Psicoprofilaxis y

estimulación Prenatal

Maddre[®] 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.¹



Sabor Vainilla



Sabor Chocolate

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

Maddre[®] 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://fmdietes.org/dha> https://www.nutri-facts.org/es_ES/news/articles/important-nutrient-during-pregnancy.html

PER10001803 v1.0.0





¿Cuánto demoran en nivelarse las hormonas después del embarazo?

Tras el nacimiento de tu bebé, tus hormonas necesitan tiempo para estabilizarse. La obstetra Ynés Vigil nos explica a detalle qué hormonas se alteran en esta etapa, cómo funcionan y a partir de cuándo empiezan a equilibrarse.

Muchas veces nosotras y también nuestros familiares, pensamos que una vez que termina el parto, el cuerpo regresa inmediatamente a su estado previo al embarazo. Pero no es así. Ese proceso toma tiempo y varía en cada mujer según su cuerpo y su situación particular.

Durante el embarazo, el cuerpo experimenta una verdadera revolución hormonal, muchas de esas hormonas aumentan significativamente para sostener la gestación, nutrir al bebé, preparar el cuerpo para el parto, facilitar la lactancia y adaptarse a los cambios fisiológicos que eso implica.

Pero... ¿qué son las hormonas?

Las hormonas son mensajeros químicos, que el cuerpo produce para regular y coordinar diversas funciones en órganos y tejidos. Son secretadas principalmente por las glándulas del sistema endocrino, como la hipófisis, la tiroides, el páncreas, los ovarios, entre otras.



¿Y QUÉ FUNCIÓN CUMPLEN LAS HORMONAS?

Las hormonas viajan por el torrente sanguíneo y actúan sobre células específicas para:

- Regular el crecimiento y el desarrollo.
- Controlar el metabolismo.
- Influir en el estado de ánimo y las emociones.
- Coordinar la función sexual y la reproducción.
- Mantener el equilibrio interno del cuerpo.



¿CUÁLES SON LAS HORMONAS QUE AUMENTAN DURANTE EL EMBARAZO?

Estas son las hormonas que aumentan durante la gestación, sus funciones y en qué momento vuelven a regresar a sus valores normales aproximadamente:

Gonadotropina Coriónica Humana (hCG)

Mantiene el cuerpo lúteo y la producción de progesterona en el primer trimestre. Alcanza su pico máximo alrededor de las 10 a 12 semanas del embarazo. Tras el parto, sus niveles bajan rápidamente y regresan a la normalidad entre a 1 a 4 semanas.

Hormonas tiroideas T3 y T4

Estas hormonas producidas en la tiroides se pueden elevar en algunas mujeres ligeramente, debido a la estimulación por hCG. Sin embargo luego del parto regresan a sus valores normales en algunas semanas, siendo esto muy variable en cada mujer.

Oxitocina

Conocida como la “Hormona del Amor”, por estar presente en varios procesos o momentos de la vida. Durante el parto tiene la función de contraer el útero y luego estimula la expulsión de la leche materna. Después del parto aumenta en picos durante la lactancia por la succión del bebé, pero vuelve a niveles normales cuando esta se interrumpe.

Prolactina

Estimula la producción de leche materna y permanece elevada si hay lactancia activa. Si no se amamanta disminuye entre las 2 y 3 semanas posteriores. Por eso es importante amamantar a libre demanda.

Relaxina

Relaja los ligamentos pélvicos y prepara el cuello uterino para el parto. En el postparto desciende rápidamente.

Estrógenos (principalmente el estriol)

Estimulan el crecimiento uterino y mamario; y aumenta el flujo sanguíneo uterino. Caen drásticamente en las primeras 24 a 48 horas posteriores al parto, su estabilización completa puede tardar varias semanas.

Progesterona

Tiene la función de relajar el útero, mantiene el endometrio (capa interna del útero) y suprime la respuesta autoinmune. Disminuye abruptamente dentro de las primeras 24 horas tras el parto.



Debemos tener en cuenta que no hay un reloj exacto para este reajuste hormonal. **El cuerpo se adapta a su propio ritmo natural.**



A veces, las mujeres se sienten "extrañas" consigo mismas después de parir. No significa que algo esté mal. Significa que el cuerpo está reorganizándose

Agradecimiento especial a:

LCCE Ynés Vigíl Barreda

COP: 16409

FB: @Dardelactar

IG @dar_de_lactar

WhatsApp: 965 430 590

Dr. Zaidman

Únicos como tu forma de ser mamá

BABY SHAMPOO DEL DR. ZAIDMAN® ORIGINAL / MIS PRIMEROS DÍAS / MANZANILLA: N.S.O.: NSOC09024-07PE / NSOC12903-08PE / NSOC09100-07PE. BABY TALCO DEL DR. ZAIDMAN®: Advertencia: Mantener alejado de los ojos, nariz y boca del niño. N.S.O.: NSOC09024-07PE. BABY ACEITE DEL DR. ZAIDMAN®: N.S.O.: NSOC09023-02PE. BABY COLONIA DEL 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.: NSOC14503-13PE. 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 expiración impresa en el envase. R.S.: EN-07827. JABÓN LÍQUIDO 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 / NSOC001062-09PE. JABÓN DEL DR. ZAIDMAN® JIVENA: 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. 20100018825

¿Por qué mi bebé puede rechazar el pecho?

Que tu bebé rechace el pecho puede ser desconcertante, pero es más común de lo que parece. La obstetra Ynés Vigil explica las causas más frecuentes y comparte consejos para superar esta etapa con calma.



La lactancia materna es un vínculo poderoso entre tú y tu bebé. Sin embargo, en algunos momentos tu bebé puede rechazar el pecho. ¡No te alarmes! Es más común de lo que parece y tiene solución.

Hay factores que pueden desencadenar que el bebé rechace nuestro pecho, sobre todo después de haber

amamantado durante meses sin tener algún problema. En estas situaciones, suele pasar que el bebé está intentando comunicarnos algo.

Sin embargo, esto no significa que el periodo de lactancia haya terminado. Este rechazo suele durar solo un tiempo y aquí, la paciencia será una gran aliada.



¿Cuáles podrían ser los motivos por los que se da el rechazo del pecho?:

Causas físicas o médicas:

- Uso de biberón o chupón que genera confusión de succión.
- Cambios en el sabor de la leche.
- Mal agarre o posición incómoda.
- Cambios en el flujo de la leche (muy rápido o muy lento).
- Congestión nasal o dolor (como de oído o garganta).
- Reflujo gastroesofágico.
- Aftas bucales o molestias en las encías por dentición.

Cambios en el entorno o en la madre:

- Estrés o cambios emocionales de la madre.

- Nuevos olores (perfumes, desodorantes, etc.).
- Cambio en la rutina del bebé.
- Separaciones prolongadas o introducción de alimentación artificial.

Crisis o brotes de crecimiento:

- Son etapas normales en las que el bebé cambia su patrón de lactancia y puede mostrarse inquieto, distraído o rechazar el pecho momentáneamente (como a los 3, 6 u 8 meses).

Reacción a una experiencia negativa:

- Si hubo un sobresalto, grito, dolor o forcejeo durante una toma, el bebé puede asociar el pecho con esa experiencia y rechazarlo temporalmente.

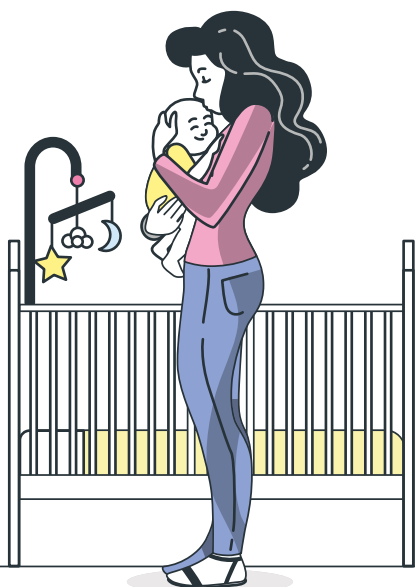
RECOMENDACIONES QUE TE PUEDEN SERVIR SI ESTÁS TRANSITANDO UN MOMENTO ASÍ:

Lo más importante es acompañar el proceso de la lactancia materna con paciencia, sin forzar, ofreciendo el pecho en momentos tranquilos y asegurando el contacto piel con piel.

Aquí te dejamos algunos consejos:

- Mantén la calma y sé paciente. Tu bebé necesita sentirte tranquila y segura.
- Busca apoyo temprano. Una consulta con una asesora de lactancia puede ayudarte a corregir el agarre, mejorar la posición y resolver tus dudas e inquietudes.
- Evita el uso innecesario de biberones o chupones, especialmente en los primeras semanas.
- Observa a tu bebé. A veces solo necesita un poco de tiempo, contacto piel con piel y un ambiente tranquilo.
- Confía en tu capacidad innata. Tu cuerpo está preparado para alimentar a tu bebé y superar estos retos.

Recuerda: **No estás sola.** ¡Estamos para acompañarte en este hermoso camino de la lactancia materna!



Agradecimiento especial a:

LCCE Ynés Vigil Barreda

COP: 16409

FB: @Dardelactar

IG @dar_de_lactar

WhatsApp: 965 430 590



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



Cuidados del piso pélvico antes y después del embarazo

El doctor Jorge Calderón detalla la importancia de cuidar el piso pélvico a lo largo de la vida y ofrece consejos prácticos para mantenerlo fuerte antes, durante y después del embarazo, evitando complicaciones como incontinencia o prolapsos.

El piso pélvico de hombres y mujeres es una estructura muscular que cubre como una hamaca la superficie interna de la pelvis con la finalidad de mantener y sostener las vísceras intraabdominales y pelvianas para que estas no protruyan a través de los orificios naturales que son el uretral, el vaginal y el rectal en la mujer y el uretral y rectal en el hombre.

Desde que nacemos, el piso pélvico es musculoso. A medida que crecemos con la actividad propia de la infancia y la adolescencia se mantiene igual de vigoroso, pero cuando que pasan los años y nos hacemos más sedentarios, engordamos, los cambios hormonales y nos estreñimos más.

Entonces este piso se va debilitando creando problemas en el área de la continencia urinaria, prolapso e incontinencia fecal.

Para mantener el piso pélvico en condiciones óptimas antes del embarazo debemos:

- Evitar el sobrepeso y la obesidad. Recordar que la embarazada por el útero en crecimiento incrementa la presión intra abdominal y la presión sobre el piso pélvico.
- No contener los deseos de orinar y defecar yendo al servicio higiénico ni bien exista el deseo de hacerlo.
- Beber líquido en cantidad suficiente, tampoco en exceso.



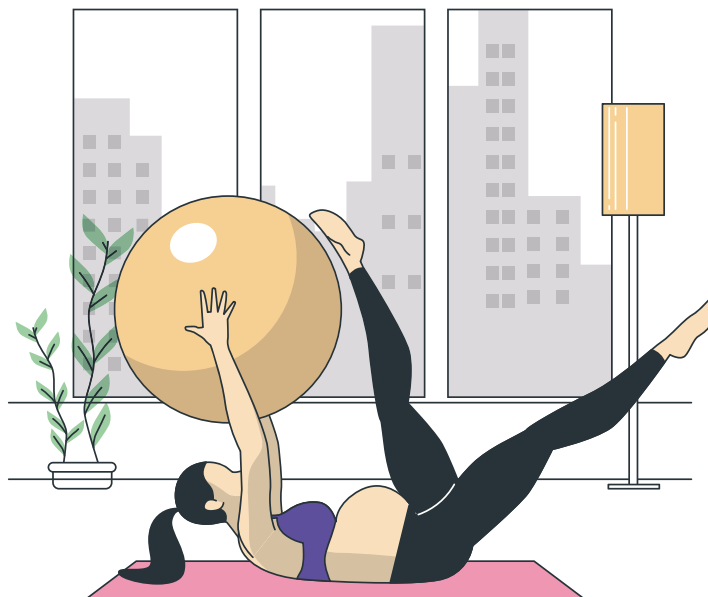
- Consumir alimentos ricos en fibras, hortalizas y frutas para evitar el estreñimiento.
- No abusar de bebidas estimulantes como el café, té, alcohol.
- No abusar de suplementos de hierro solo de ser necesario e incrementar la dosis de magnesio.
- Hacer caminatas y ejercicios suficientes no abusando de los ejercicios de impacto (pesas, en especial sentadillas).
- Adoptar posturas correctas (erguidos).
- Adoptar posturas correctas al sentarse en el inodoro para defecar con las rodillas por encima de la pelvis (los pies sobre una banqueta) que facilita la expulsión.
- Acudir a sus citas de Psicoprofilaxis Obstétrica.
- Practicar yoga que mejora la presión isométrica abdominoperineal.

Para evitar lesiones del piso pélvico durante la labor del parto debemos evitar pujar cuando aún no hay deseo de hacerlo pues fuerza el piso pélvico y lo debilita o lo desgarrar, solo pujar cuando la salida del bebé es inminente.



Los cuidados del piso pélvico después del parto, independientemente de la forma de parto (vaginal o cesárea) deben ser:

- Incentivar a la mamá a la lactancia materna exclusiva pues independientemente que es lo mejor para su bebé también ayuda a reducir esos “gorditos” acumulados durante el embarazo tanto intra como extra abdominales.
- Alimentarse con dieta sana en calidad y no en abundancia “no comer para dos” y tomar líquidos suficientes.
- Evitar retener la orina y el estreñimiento.
- Durante la cuarentena pos parto, evitar realizar esfuerzos exagerados tomando la posición más cómoda y descansada para cargar a su bebé evitando forzar el abdomen en especial para las de parto por cesárea.
- Movilizarle y deambular lo más precoz posible para “reacomodar” nuestros tejidos en especial los abdominopelvianos.
- Realizar los ejercicios de Kegel y otros indicados por su ginecólogo y de ser necesarios ser remitidos a fisioterapeutas de piso pélvico.
- De haber sido sometida a una cesárea, son importantes masajes leves y superficiales alrededor de la cicatriz para evitar la fibrosis y retracciones que podrían incomodar los ejercicios de recuperación.



Recuerda que es importante cuidar nuestro suelo pélvico porque así prevenimos problemas de incontinencia urinaria, fecal o prolapso.

Agradecimiento especial a:

Dr. Jorge R. Calderón Cornejo

Ginecólogo-Obstetra

CMP: 16875 RNE: 7487

Citas solo por WhatsApp: 939302810

Fortaleciendo el sistema inmune de nuestro bebé

Durante los primeros años de vida, una buena alimentación es clave para fortalecer el sistema inmune. La nutricionista Susana Monzón nos explica la importancia de ciertas vitaminas y nutrientes para nuestro cuerpo.



Durante los primeros años de vida de nuestro bebé, el sistema inmunológico aún está en pleno desarrollo, lo que lo hace más vulnerable ante enfermedades e infecciones. Es fundamental que los padres tomemos las medidas necesarias para asegurarnos una adecuada nutrición y fortalecimiento del sistema inmune en una etapa tan importante donde se marca un hito en

el desarrollo de nuestros hijos. La mejor manera de asegurarnos un adecuado sistema inmune en los primeros años de vida es la leche materna; su primer alimento.

El calostro, conocido como “oro líquido”, es el primer refuerzo inmediato para su sistema inmunológico; Es especialmente rico en anticuerpos.

Cuando el niño comienza la alimentación complementaria e incluimos alimentos sólidos, debemos buscar la variedad de los mismos para asegurarnos distinta gama de nutrientes y micronutrientes importantes para su crecimiento.

Vitaminas que refuerzan el sistema inmune de nuestro bebé:

Vitamina C: antioxidante por excelencia

- Participa en la formación y reparación de los glóbulos rojos, huesos y tejidos corporales.
- Mejora las defensas ante procesos infecciosos de tu pequeño.
- Vital para la absorción del hierro y la prevención de la anemia.
- Contribuye en procesos de cicatrización de heridas y la salud dental de nuestro bebé.
- Potente antioxidante que protege a las células contra los daños causados por los radicales libres.

Las frutas y verduras, especialmente al natural, son las mejores fuentes de vitamina C.

- Incluir naranja, mandarina, fresas, caqui, limón, toronja, kiwi, fresas, melón, papaya.
- Brócoli, coliflor, espinaca, pimientos, tomate, papas, camote, etc.

¿Sabías que...

consumir hierro junto con vitamina C favorece su absorción?

¡Son un excelente equipo!



Hierro: el mejor combatiente contra la anemia

- El hierro es fundamental para el desarrollo adecuado del sistema inmune. Una deficiencia de hierro puede afectar la capacidad de respuesta rápida ante cualquier enfermedad de nuestro bebé.
- El hierro y la vitamina C son un maravilloso equipo. La vitamina C mejorará de manera significativa la absorción del hierro, permitiendo que se fije de manera más efectiva en el organismo. Esto previene deficiencias nutricionales en nuestro bebé y promueve un buen estado de salud.

- Introducir alimentos ricos en hierro es de vital importancia para la prevención de la anemia y nos asegura que el bebé tenga suficientes glóbulos rojos para mantener un sistema inmune fuerte y resistente.

El hierro se encuentra naturalmente en alimentos como:

- Carnes rojas magras; también el pollo, pescado, mariscos.
- Hígado, sangrecita.
- Menestras: lentejas, frejoles, etc.
- Cereales, productos de panadería, fideos fortificados con hierro.
- Frutos secos.
- Alimentos y bebidas fortificadas con hierro.



El zinc: crecimiento asegurado

- Después del hierro, el zinc es el oligoelemento con más presencia en nuestro cuerpo. Este maravilloso mineral tiene un papel fundamental en el desarrollo y funcionamiento del sistema inmune de nuestro bebé.
- Fortalece las defensas naturales de nuestro bebé, aumentando la resistencia a infecciones.
- Regula la respuesta inflamatoria, mejora la barrera epitelial, que actúa como primera línea de defensa contra patógenos.
- Al ser un microelemento esencial, significa que el organismo no es capaz de producirlo, sino que lo debes adquirir de la alimentación, suplementación o alimentos fortificados.

Los alimentos ricos en zinc son:

- Carnes, pescados, aves, mariscos como el cangrejo y langostas.
- Cereales integrales, como la avena.
- Frutos secos y nueces.
- Huevos.
- Productos lácteos.



Puedes fortalecer el sistema inmune de tu bebé mediante la lactancia materna, una nutrición adecuada y completa, el cumplimiento del su calendario de vacunación y fomentando un sueño adecuado.

Ácido fólico: protector del cerebro, corazón y el futuro de tu bebé

- Como es de conocimiento de muchas mamás, el ácido fólico es esencial durante el embarazo y se recomienda consumirlo meses antes de salir embarazada y durante el resto de la gestación.
- Es importante para la formación de células nuevas y la síntesis de ADN.
- Permite un adecuado desarrollo del cerebro de nuestro bebé y evita defectos en el tubo neural, así como problemas relacionados con su salud cardiovascular.
- Incluirlo en la alimentación de nuestro hijo fortalecerá su sistema inmunológico.
- La deficiencia de esta vitamina puede provocar anemia, retraso en el desarrollo y problemas de crecimiento de nuestro pequeño.

Si bien, los suplementos de ácido fólico en niños son una buena opción, si es posible alcanzar los niveles deseados con la alimentación:

- Carnes rojas, pollo, pescado.
- Huevo
- Verduras de color verde como espinaca, acelga, brócoli, espárragos.
- Menestras
- Frutas cítricas
- Cereales fortificados



Importante recordar que:

- La leche materna es la fuente más importante de nutrición en nuestro bebé, porque contiene los anticuerpos necesarios para protegerlo de infecciones.
- Cuando nuestro bebé está listo e ingresa al mundo de la alimentación complementaria es importante incluir frutas y verduras naturales, granos enteros, carnes magras y grasas saludables.
- A mayor variedad y colores de alimentos nos aseguramos mayores fuentes de vitaminas y antioxidantes dentro de su alimentación; esto fortalecerá su sistema inmunológico y lo ayudará a mantenerse saludable.

Agradecimiento especial a:

Mg. Susana Monzón Llave

Nutricionista

C.N.P 3716

susana.monzon.llave@gmail.com

Teléfono: 999 494 077



¿Cómo manejar el antojo por los dulces durante el embarazo?

Los antojos en el embarazo son comunes y pueden tener causas hormonales, nutricionales y emocionales.

La nutricionista Jimena Trujillo explica por qué ocurren, cómo manejarlos con opciones más saludables y qué señales debemos tener en cuenta para cuidar tanto a la mamá como al bebé.



Los antojos en el embarazo pueden aparecer en el primer trimestre, así como también el rechazo a muchos alimentos o preparaciones.

Según estudios realizados en Estados Unidos, los antojos afectan a más del 50% de mujeres embarazadas, es decir, son comunes y pueden tener varias causas, tanto físicas como emocionales.

No se ha logrado entender del todo cuáles son las causas, pero, hay algunas teorías respaldadas por evidencia científica:

1. Cambios hormonales:

Durante el embarazo, hay alteración de las hormonas. Estos cambios pueden afectar tanto al gusto como al olfato, lo que ocasiona gusto o rechazo por ciertos alimentos.

2. Necesidades nutricionales:

Algunas investigaciones sugieren que los antojos podrían estar relacionados con deficiencias nutricionales. Por ejemplo, un antojo por carne roja podría indicar una deficiencia y por lo tanto, una necesidad de hierro.

3. Cambios en el metabolismo y apetito:

El cuerpo trabaja más, el metabolismo cambia y esto demanda más energía, lo que puede generar más hambre o necesidad de alimentos específicos como los que son dulces y ricos en carbohidratos.

4. Aumento de sensibilidad:

Muchas mujeres reportan que sus sentidos se agudizan durante el



embarazo. Esto puede hacer que ciertos alimentos se vuelvan más apetitosos.

5. Factores emocionales:

El embarazo es un periodo de muchos cambios físicos y emocionales. Comer ciertos alimentos puede ser una forma de consuelo o alivio del estrés.

En conclusión, los antojos son una mezcla de factores biológicos, psicológicos y sociales.

Satisfacer los antojos durante el embarazo puede ser beneficioso tanto para la mamá como para el bebé, pero, OJO, no es decirle sí a todo sino buscar

un equilibrio siempre buscando las mejores opciones para no descuidar la salud y nutrición de ambos.

Aquí te dejo algunas opciones más balanceadas y saludables para calmar esos antojos:

¿Antojo de algo dulce?

Cambiar esto

- Chocolates
- Caramelos
- Postres
- Helados comerciales



Por esto

- Frutas picadas o entera
- Fruta deshidratada: mango, piña, manzana
- Yogurt natural con miel y fruta picada
- Chocolate con 70% de cacao a más (en porciones pequeñas)
- Yogurt natural congelado con fruta y frutos secos

¿Antojo de algo salado?

Cambiar esto

- Papas fritas
- Snacks procesados



Por esto

- Canchita – pop corn hechas en casa (sin mantequilla, bajo en sal)
- Frutos secos (nueces, pecanas, almendras)
- Tostada integral o galletas de maíz con palta o queso fresco

¿Antojo de harina o pan?

Cambiar esto

- Pan blanco
- Bollos de pastelería



Por esto

- Pan integral o semillas
- Galletas de avena caseras
- Keke casero de zanahoria o manzana, bajo en azúcar

¿Antojo de comida rápida o chatarra?

Cambiar esto

- Hamburguesa
- Pizza
- Salchipapas



Por esto

- Hamburguesa casera con carne con menor aporte de grasa y pan integral
- Pizza casera con verduras, queso fresco y masa integral
- Wraps (tipo taco) con pollo a la plancha y verduras



*Hay formas de
sustituir los antojos
no muy saludables
por versiones caseras
que son más sanas*



Artículo escrito por:

Jimena Trujillo

Nutricionista Maddre Polvo
CNP 3365



Nueve Lunitas

@nuevelunitas



Av. Grau 546 - La Victoria



931165752 / 922710665

¿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



Crece 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



Testado Dermatológicamente



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

Pigeon

¿Cómo gestionar el sentimiento de culpa en la mamá?



La psicóloga Jesica Kuwae nos invita a reflexionar sobre la culpa en la maternidad, una emoción común pero poco hablada. Desde el embarazo hasta el puerperio, muchas madres se exigen demasiado y sienten que no están a la altura. Entender por qué aparece la culpa y aprender a gestionarla es fundamental para vivir esta etapa con mayor calma, amor propio y menos juicios.

Cuando se transita el camino de la maternidad se van encontrando muchas emociones, algunas conocidas que tienen que ver con nuestras experiencias y algunas otras tan nuevas que pueden tomar por sorpresa y no saber cómo manejarlas.

Desde el momento en que una mujer se entera del embarazo todo su cuerpo cambia, como cambia su vida. Desde lo simbólico hasta la cotidiano. Muchas de sus actividades serán diferentes, su rutina diaria, incluso algunos hábitos.

No es lo mismo con todas las madres, no aparecen las mismas emociones ni cambian las mismas cosas. Pero hay situaciones en común y sensaciones compartidas.

Las emociones y etapas

Podemos mencionar que tal vez durante la etapa de gestación se pueden presentar temores, inseguridades, incertidumbre o preocupación; pero

también aparece la expectativa, la esperanza, la alegría o la satisfacción.

Incluso estas emociones pueden continuar durante el parto y el puerperio. Y en algún momento puede aparecer una emoción que se relaciona directamente con la responsabilidad y la aspiración de hacer las cosas lo más correctas posibles, que se asocia con asumir que los resultados óptimos dependen solo de nosotros: la culpa.

Si el bebé llora mucho, se puede pensar “no lo estoy cuidando bien”. Si se siente muy cansada, se puede pensar “¿cómo voy a sentirme así? Debería estar siendo una mamá feliz”.

Si se sale a comprar y el bebé se queda al cuidado de la abuela, “no debería separarme de él, va a sentir que lo abandono”. Si debe volver a trabajar “es muy pequeñito y después de tantas horas afuera no me va a reconocer y no me va a querer”.



¿Por qué aparece la culpa?

Es difícil encontrar una sola razón para explicarlo, tal vez en cada mujer aparezca por distintos motivos y tal vez en algunas mujeres no aparezca.

Pero podemos entender que el sentimiento de culpa se relaciona con la sensación de haber cometido una trasgresión o de haber causado daño a alguien.

Entonces, si la mamá no cumple con sus funciones o con las que cree que debe cumplir, siente culpa.

Algunas razones por las que aparece la culpa, podrían ser:

- Buscar la perfección y tener altas expectativas: la mamá quiere cubrir todas las características del estereotipo de la madre actual perfecta. Todo lo que ha leído y lo que le dicen que debe hacer, desea hacer y puede sentir que no lo logra.
- Se deja influir por creencias, consejos e ideas de las personas a su alrededor y esto la hace sentirse presionada
- Se autoexige y se compara con las madres que conoce, situación en la que siempre va a encontrar a otra mamá que hace algo distinto y que le funciona mejor
- El origen de este sentimiento de culpa puede estar asociado con su propia historia personal, con la relación con su mamá, con su etapa como hija. Por eso es esencial el autoconocimiento.

¿Qué consecuencias puede traer no elaborar el sentimiento de culpa?

- Sentirse insatisfecha o poco capaz de asumir la maternidad
- Pueden incrementarse los niveles de ansiedad
- Sentirse agobiada o estresada
- Transitar episodios de depresión
- Comenzar a aislarse de su familia o amigos



RECOMENDACIONES:

- Hacer un trabajo a consciencia para aceptarse suficiente y disponible para asumir la maternidad. No se tiene que cumplir con todo y no se tiene que hacer de todo.
- La interacción con el bebé/niño admite errores y equivocaciones. Mucho en la crianza es ensayo y error. Los hijos toleran, perdonan si se repara.
- Rodearse de un círculo de soporte que sostenga y no juzgue.
- Reconocer lo que podemos hacer y lo que nos falta aprender. Ser honesta con lo que se es.
- El autocuidado no es sólo importante, es esencial. Si uno se nutre con lo que necesita está más lista para asumir los roles de la vida.
- Buscar apoyo especializado también es una forma de crecer y ser mejor mamá.



Artículo escrito por:

Jesica Kuwae Goto

Psicóloga Clínica Infantil y Danza
Movimiento Terapeuta

Instagram, Facebook y Youtube:

CrianzaDanza

WhatsApp: 986 068 303



¿En busca de un buen pediatra?



Dr. Alvaro Altamirano

Pediatra



+51 933 208 395



contactanos.cmp@gmail.com



Av. Velasco Astete 2187 – Surco

¿Cómo prevenir las infecciones respiratorias en invierno?



Durante el invierno, los contagios respiratorios se incrementan, especialmente entre los más pequeños. El Dr. Álvaro Altamirano explica por qué es clave no enviar a los niños enfermos al colegio, cómo reforzar su sistema inmune y qué medidas tomar en casa y en la comunidad para frenar la cadena de contagios.

Durante el invierno, aumentan las infecciones respiratorias en niños y adultos, en el caso de los niños se debe especialmente a que se encuentran en espacios cerrados como nidos y colegios.

Muchos contagios ocurren porque los padres envían a sus hijos con síntomas respiratorios, creyendo que “solo es un resfriado”. Es fundamental no mandar a los niños enfermos al colegio. Así evitamos que otros pequeños también se contagien.

Para cuidar la salud de nuestros hijos, es importante reforzar su sistema inmune.



Una medida clave es la vacuna contra la influenza, que debe aplicarse cada año. Además, una alimentación rica en cítricos como naranja, mandarina o limón, ayuda gracias a su contenido de vitamina C. El zinc, que fortalece las defensas, se encuentra en alimentos

como carnes, legumbres, frutos secos y también puede darse como suplemento, siempre indicado por un pediatra.

En el colegio y en casa, es importante mantener los ambientes ventilados, incluso en días fríos.

Si alguien de nuestra familia presenta síntomas respiratorios de tos, congestión nasal o fiebre, debe mantener distancia con adultos mayores y bebés, que son los más vulnerables.

Finalmente, como comunidad de padres de nidos o colegios, podemos acordar en las reuniones de padres de familia, no enviar a los niños enfermos al nido o colegio. Así cortaremos la cadena de contagio.

Si actuamos con responsabilidad y solidaridad, ayudamos a proteger a todos los niños. Cuidar la salud empieza por casa, ¡hagámoslo juntos!



Artículo escrito por:

Dr. Alvaro Altamirano Vera Rebollar
CMP 34015 - RNE 16909
Consultorio Médico Pediátrico Surco

Web: www.cmpediatrico.com

Facebook:

CMPConsultorioMedicoPediatico

IG: cmp_peru

Correo: contactanos.cmp@gmail.com

Citas: 933 208 395

Los primeros 1000 días: una ventana crítica para el desarrollo cerebral



El período comprendido entre la concepción y los dos años de edad, conocido como los primeros 1000 días, es fundamental para el desarrollo del cerebro humano.

Durante esta etapa, el cerebro del niño experimenta un crecimiento acelerado, formando millones de conexiones neuronales que influirán en su salud, aprendizaje y bienestar emocional a lo largo de la vida.

A continuación, te explicamos cómo se desarrolla el cerebro del bebé desde el embarazo hasta los 2 primeros años:

Desarrollo prenatal

Desde las primeras semanas de gestación, se forman las estructuras básicas del sistema nervioso central. Entre la semana 24 y el nacimiento, las neuronas establecen conexiones rápidas, formando las primeras redes cerebrales. Factores como la nutrición materna, el estrés y la exposición a sustancias tóxicas pueden influir directamente en este proceso.

De 0 a 6 meses

Al nacer, el cerebro del bebé representa aproximadamente el 25% del tamaño del cerebro adulto, pero crece rápidamente. Las interacciones sensoriales y afectivas con los cuidadores, como las miradas, palabras y caricias, son esenciales para el desarrollo de la seguridad emocional y la base del lenguaje.

De 6 a 24 meses

Durante este período, el cerebro alcanza el 80% de su tamaño adulto. Se desarrollan habilidades complejas como la atención, memoria, control emocional y lenguaje. El juego libre y las relaciones afectivas fortalecen las conexiones neuronales necesarias para el aprendizaje futuro.

Factores clave

El desarrollo cerebral óptimo no depende únicamente de la genética, sino también de factores ambientales:

Crianza Danza

Psicoterapia a través del juego y el movimiento para bebés, niños y sus familias

- Procesos individuales de observación y acompañamiento emocional y afectivo
- Talleres de danza y movimiento para el desarrollo socioemocional

Informes:
crianzadanza@gmail.com
986068303
CrianzaDanzaPerú

- **Nutrición adecuada:** Durante el embarazo y los dos primeros años, nutrientes como el hierro, ácidos grasos esenciales y yodo son fundamentales.
- **Estimulación sensible:** Hablar, cantar y jugar con el bebé estimula su desarrollo cognitivo y emocional.
- **Relación afectiva estable:** Un vínculo de apego seguro proporciona una base sólida para el desarrollo cerebral.

Conclusión

Los primeros 1000 días (270 del embarazo + 365 del primer año + 365 días del segundo año) representan una oportunidad única para influir positivamente en el desarrollo cerebral del niño. Invertir en cuidados, nutrición y afecto durante esta etapa sienta las bases para una vida saludable y plena.



¿Cómo fomentar la inteligencia emocional en nuestros hijos?

La inteligencia no se mide solo con notas ni test de coeficiente intelectual. Existen distintos tipos de inteligencia, y entre ellos, la emocional — explicada por la psicóloga Jesica Kuwae— es clave para que los niños aprendan a reconocer lo que sienten, autorregularse y convivir mejor.

Nueva forma de entender la inteligencia

Para poder comprender la importancia de desarrollar la inteligencia emocional en nuestros hijos, debemos entender la inteligencia como la forma de resolver problemas y no asociarla solamente con el coeficiente intelectual arrojado por una prueba o las calificaciones de rendimiento en el colegio.

Cada persona puede ser inteligente en distintas áreas y esa capacidad lo hace poder afrontar situaciones y resolver inconvenientes.

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Fue Daniel Goleman quien difundió este término y se refiere a la capacidad de percibir e identificar las emociones propias y las de las otras personas para poder manejar de forma saludable nuestras interacciones con el mundo que nos rodea.

Parece una definición sencilla, pero en la práctica implica una serie de reflexiones, acciones y maduración para poder lograr conducirnos con inteligencia emocional.

Podemos mencionar esta secuencia: en una situación nos llega un estímulo, lo percibimos y surge una emoción, identificamos esta emoción, le ponemos un nombre, comprendemos de qué se trata, elegimos una alternativa de acción y recién ahí actuamos. Los demás sólo pueden ver el comportamiento pero antes de eso, ha habido todo un proceso interno en nosotros.

Por ejemplo, estamos haciendo la fila para pagar en el supermercado; una

persona se pone delante nuestro y esa información llega a nosotros como una acción no correcta, sentimos incomodidad seguido de fastidio, tenemos varias alternativas, entre ellas: grítale a la persona, correrla del lugar empujándola o decirle que se ha puesto en nuestro turno y pedirle que respete la fila; elegimos la más adecuada y así actuamos.

Claro está que hay algunas acciones que no requieren toda la secuencia completa. Por ejemplo, estamos cruzando la pista y aparece un auto. En ese momento no vamos a reflexionar, ahí la parte de nuestro cerebro que debe actuar, reacciona con instinto de supervivencia y nos protege.

Los tipos de inteligencia

No hay una sola inteligencia, hay 8 tipos:

- Lingüística/verbal
- Lógico/matemática
- Espacial/visual
- Musical
- Corporal/kinestésica
- Naturalista
- Intrapersonal e interpersonal.

Así lo propuso Howard Gardner en 1983.

Las inteligencias intrapersonal e interpersonal conforman la inteligencia emocional.

Lo que puede suceder es que algunas personas que no han desarrollado la inteligencia emocional reaccionan impulsivamente y no reflexivamente. La inteligencia emocional no nace con nosotros, se va desarrollando por aprendizaje y maduración. Se nutre de las experiencias y de los modelos significativos, de la forma cómo interactuamos en la familia y de nuestro entorno cercano afectivo.

Requisitos para desarrollar la inteligencia emocional

Si bien es cierto no podríamos dar una “receta” o “fórmula” que debamos tener con nuestros hijos, sí es importante mencionar que hay condiciones para desarrollarla:

Reconocimiento e identificación de emociones: cada una de las emociones tiene un nombre y conocerlo nos hace comprender mejor lo que sentimos.

Consciencia corporal: cada emoción produce una sensación en el cuerpo. Por ejemplo, el enojo hace que

sentamos calor, las mejillas rojas, los puños cerrados, la boca apretada, el entrecejo arrugado. Sentir esto nos indica que estamos enojados.

Autorregulación: es la capacidad que vamos desarrollando con la maduración para poder detener nuestros impulsos y ser más reflexivos.

Empatía: implica poder comprender las ideas y emociones de los otros, para compartir su perspectiva.

Comunicación asertiva: es una forma de expresar y transmitir de manera respetuosa y empática lo que pensamos o sentimos.

Resolución de situaciones desafiantes: poder utilizar herramientas adecuadas para tomar decisiones, encontrar la forma de afrontar y superar eventos que se presentan.

Educación en valores: respeto, solidaridad, cooperación, compasión, tolerancia, responsabilidad, puntualidad y compromiso.





RECOMENDACIONES:

- Procuremos ser madres y padres: presentes y conscientes. Comprendiendo lo que sentimos y actuando con honestidad y coherencia.
- Recordemos que mamá y papá son modelos permanentes. Nuestros hijos siempre nos están observando y aprendiendo de lo que hacemos.
- Transmitir valores y proponer códigos de la familia. Cada familia tiene su lista de valores y su forma de interactuar con el mundo, no tiene que ser igual a los de otra familia pero sí debe ser consistente con sus principios.
- Construir vínculos sanos, proponiendo más confianza que control. Nuestros hijos se conducirán con autonomía si saben que siempre pueden contar con nosotros.
- Proponer una comunicación afectiva más que efectiva. Buscar la conversación desde lo emocional y no sólo de lo que debemos hacer en el día a día.
- Establecer límites saludables y objetivos. No puede ser responsabilidad de nuestros hijos saber cómo o hasta dónde deben llegar con su comportamiento, poner límites también es amarlos y cuidarlos.



Agradecimiento especial a:

Jesica Kuwae Goto

Psicóloga Clínica Infantil y Danza Movimiento Terapeuta

Instagram, Facebook y Youtube: CrianzaDanza

WhatsApp: 986 068 303



¿Cómo manejar la fiebre en los bebés y cuándo preocuparse?

¿Qué temperatura es fiebre? ¿Dónde se mide mejor? ¿Cuándo preocuparse? El Dr. Edwin Montesinos resuelve todas las dudas comunes de los padres sobre la fiebre en bebés y niños.

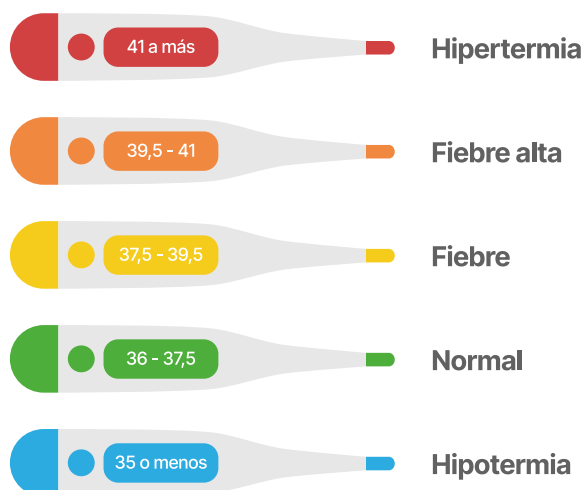
La fiebre suele ser sinónimo de alarma entre los padres, ya que es un síntoma que suele ser signo de un problema más grave, como una infección. Por eso, es importante conocer cuál es

la temperatura en la que podemos deducir que hay fiebre, la cual varía dependiendo de la edad en los niños, cómo tomarla adecuadamente y en qué situaciones preocuparse.

¿Qué es la fiebre?

La fiebre es un aumento temporal de la temperatura corporal, causada por una infección viral (como el resfriado o la gripe) o por bacterias (como la amigdalitis estreptocócica o algunas infecciones de oído). La fiebre en sí no es la enfermedad, sino un signo de que las defensas del cuerpo están tratando de combatir una infección.

La temperatura corporal varía levemente según el niño/a y el momento del día.



- La temperatura promedio se ha establecido tradicionalmente en 37 grados Celsius.
- Por lo general, se entiende que un niño/a tiene fiebre si, al tomarle la temperatura con un termómetro oral, la temperatura en la boca es de 37,5 grados Celsius o más.
- Una temperatura corporal normal para niños de 3 a 10 años oscila entre 35.5 °C y 37.5 °C cuando se toma por vía oral.
- Una temperatura corporal normal para bebés de 0 a 2 años varía de 36.6 °C a 38 °C cuando se toma por vía rectal. La temperatura corporal del bebé puede aumentar durante el proceso de la dentición.
- La temperatura corporal promedio de un recién nacido es de 37.5 °C.
- La temperatura de un bebé es más alta porque tiene un área de superficie corporal más grande en relación con su peso corporal. Sus cuerpos también son metabólicamente más activos, y esto genera calor.





Las temperaturas orales y en el oído son exactas si se toman adecuadamente. Para tener la lectura exacta del termómetro, es importante seguir siempre las instrucciones que vienen con el dispositivo.

Temperatura rectal

Tomar una temperatura rectal brinda la mejor lectura, especialmente en bebés menores de 3 meses. Colocar una pequeña cantidad de lubricante, como por ejemplo vaselina, en la punta del termómetro y en el ano de su hijo.

Coloque a su bebé boca abajo sobre su regazo o sobre una superficie firme. Otra forma es de espalda con las piernas flexionadas sobre el pecho.

Etiquete el termómetro rectal para que no se use accidentalmente en la boca.

¿Dónde tomar la temperatura?

Es mejor usar un termómetro digital para verificar la temperatura de su hijo. No use un termómetro de mercurio. Estos dispositivos de vidrio delgado llenos de metal plateado pueden romperse y soltar niveles tóxicos de gases de mercurio.

Si tiene un termómetro de mercurio en casa, debe deshacerse de él.

Existen diferentes tipos de termómetros digitales que miden la temperatura en diferentes áreas del cuerpo.

Las temperaturas rectales (en el ano) son las más exactas. Las temperaturas frontales son las que siguen en cuanto a su exactitud.



Temperatura oral

Una vez que su hijo cumpla 4 años, podrá tomar la temperatura por la boca.

Si su hijo ha tomado una bebida caliente o fría, espere 30 minutos.



¿Cuándo preocuparse por la fiebre?

Bebés y niños pequeños

- Tiene menos de 3 meses de edad y la temperatura rectal es de 38 °C o más.
- Tiene entre 3 y 6 meses de edad y la temperatura rectal es superior a 38,9 °C o tiene una temperatura más baja, pero parece inusualmente irritable, cansado o incómodo.

- Tiene entre 7 y 24 meses de edad y la temperatura rectal es superior a 38,9 °C, dura más de un día, pero no muestra otros síntomas. Si también tiene otros signos y síntomas, como goteo de la nariz, tos o diarrea, puedes consultar antes.

Niños

Probablemente, no exista motivo para alarmarse si tu hijo tiene fiebre, pero reacciona bien. Esto significa que hace contacto visual contigo y responde a tus expresiones faciales y a tu voz, bebe líquidos y juega.

- Está desganado, confundido y hace poco contacto visual contigo.
- Está irritable, vomita reiteradamente, tiene dolor de cabeza, de garganta o de estómago intenso, o tiene otros síntomas que le causan mucha molestia.
- Tiene fiebre después de haber estado en un automóvil expuesto al calor. Busca atención médica de inmediato.
- Tiene fiebre que dura más de tres días.
- Tiene una convulsión asociada con la fiebre.



Artículo escrito por:

Dr. Edwin Montesinos Ayala

CMP 27897 RNE 19520

Gerente Médico

Clínica de Especialidades Pediátricas

"Dr. Montesinos"

Planificación familiar: ¿con qué métodos contamos en el Perú?



Elegir cuándo y cómo ampliar la familia es un derecho y una decisión que merece información clara y acceso a servicios seguros. En Perú, existen múltiples métodos anticonceptivos gratuitos disponibles en los establecimientos de salud del Ministerio de Salud (MINSA), pensados para acompañar a madres y padres en su planificación familiar.

Tras la llegada de un bebé, muchas familias se replantean sus metas, tiempos y recursos. La planificación familiar permite:

- Evitar embarazos no deseados o muy seguidos.
- Cuidar la salud física y emocional de la madre.
- Organizar mejor los recursos económicos y el tiempo de crianza.
- Fortalecer la relación de pareja y la corresponsabilidad en la crianza.

Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), en 2018, el 76,4% de las mujeres casadas o convivientes en Perú usaban algún método anticonceptivo, y el 55% optaba por métodos modernos como píldoras, inyecciones o dispositivos intrauterinos (DIU).



Métodos anticonceptivos disponibles en el MINSA

El Ministerio de Salud del Perú ofrece una variedad de métodos anticonceptivos, varios de ellos sin costo, en sus establecimientos de salud. Estos incluyen:

- Preservativos masculinos y femeninos: Previenen embarazos y protegen contra infecciones de transmisión sexual.
- Píldoras anticonceptivas: Deben tomarse diariamente a la misma hora.
- Inyecciones anticonceptivas: Pueden ser mensuales o trimestrales, según el tipo.
- Dispositivo intrauterino (DIU) de cobre: Ofrece protección hasta por 12 años.
- Implante subdérmico: Pequeña varilla colocada bajo la piel del brazo, efectiva por 3 años.
- Anticoncepción oral de emergencia (AOE): Conocida como la “pastilla del día siguiente”, para uso en casos específicos.
- Vasectomía y ligadura de trompas: Métodos permanentes para hombres y mujeres, respectivamente.

Algunos servicios son gratuitos accediendo a ellos a través de campañas temporales organizadas por el MINSA, como la vasectomía. Otros, como el implante subdérmico, son gratuitos de forma permanente. Para más información sobre los requisitos y lugares donde acceder a los métodos, comunícate al 113.



¿Cómo acceder a estos métodos?

Para obtener estos métodos anticonceptivos:

- Acude al establecimiento de salud más cercano: Los centros de salud del Minsa ofrecen orientación y entrega gratuita de métodos anticonceptivos.
- Solicita una consulta de planificación familiar: Un profesional de salud te brindará información y te ayudará a elegir el método más adecuado para ti.
- Para adolescentes: Los menores de 14 años deben acudir acompañados de un tutor o padre/madre. Los mayores de 15 años pueden asistir solos y recibirán orientación confidencial.

Métodos más populares en Perú

Según datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), los métodos anticonceptivos modernos más utilizados por las mujeres en Perú son:

- Inyecciones anticonceptivas: 12%
- Preservativo masculino: 9.9%
- Píldoras anticonceptivas: 6.1%

Además, el 98.1% de las mujeres entrevistadas manifestó conocer el condón masculino como método anticonceptivo.

CONSEJOS PARA ELEGIR EL MÉTODO ADECUADO

- Evalúa tu situación personal: Considera tus planes futuros, salud y estilo de vida.
- Consulta con un profesional de salud: Recibe orientación personalizada sobre los métodos disponibles.
- Involucra a tu pareja: La planificación familiar es una responsabilidad compartida.
- No temas cambiar de método: Si el método elegido no se adapta a tus necesidades, puedes optar por otro.

La planificación familiar es una herramienta poderosa que permite a las familias peruanas tomar decisiones informadas sobre su futuro.

Con esto, madres y padres tienen la oportunidad de planificar de manera segura y responsable, asegurando el bienestar de sus hijos y el propio.



Sociales♥♥

Programa de Psicoprofilaxis del Hospital Almenara

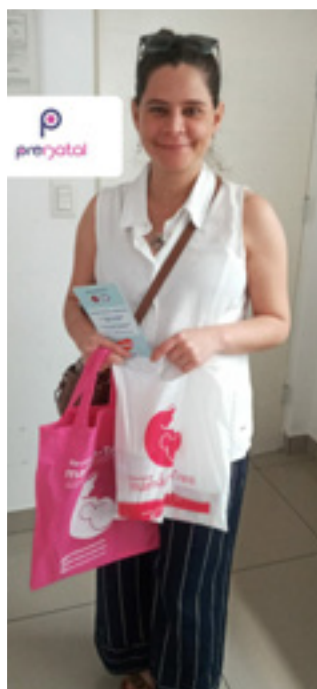




Baby Shower - Konecta



Prenatal - Centro de estimulación pre y postnatal



Centro Materno Infantil Santa Luzmila



Clínica Santa Martha del Sur



Evento - Programa de Psicoprofilaxis del Hospital Rebagliati



Clínica Maison de Santé

