

mama por Tres

Maternidad, bebés sanos y felices

LOS MIL PRIMEROS DÍAS Y LA SALUD EMOCIONAL

La obstetra Pilar Córdova nos habla de su importancia (Pág. 30)

¿QUÉ TAN CARO ES CRIAR A UN BEBÉ?

Alejandro Niquen nos da algunos tips en base a su experiencia (Pág. 38)

LA IMPORTANCIA DEL CALENDARIO DE VACUNAS

El Dr. Edwin Montesinos nos deja pautas para un seguimiento adecuado (Pág. 22)

LA MATERNIDAD EN UNA FAMILIA MONOPARENTAL

La psicóloga Jesica Kuwae nos habla más al respecto (Pág. 32)

¡LACTANCIA MATERNA SALUDABLE Y SEGURA!

¿Sabías que el Perú es uno de los países donde más se practica la lactancia materna exclusiva? Te contamos más en el especial que hemos preparado en esta edición (Pág. 6) y la asesora Patricia Lombardi nos deja algunos tips para una lactancia exitosa (Pág. 18)

Visítanos en www.mamaportres.com



Lansinoh®

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

#StandwiththeMothers



Lanolina Tu *imprescindible* para la lactancia

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

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



De origen ético



No hay que retirarla antes de la toma



Alivia los labios agrietados



Sin conservantes



100% Natural



Síguenos en nuestras redes sociales.



@lansinohperu

ÍNDICE

MATERNIDAD Semana Mundial de la Lactancia Materna	06
EMBARAZO ¿Cómo generar un vínculo con el bebé en el embarazo?	10
NUTRICIÓN Mala nutrición en el embarazo e impacto en el bebé	14
MATERNIDAD Claves para una lactancia materna exitosa	18
SALUD La importancia del calendario de vacunas	22
BEBÉS Los beneficios de los masajes Shantala	24
EMBARAZO Los mil primeros días y la salud emocional	30
PSICOLOGÍA La maternidad en una familia monoparental	32
MATERNIDAD ¿Se puede ser una mamá por tres?	36
EDUCACIÓN FINANCIERA ¿Qué tan caro es criar a un bebé?	38
MATERNIDAD Recomendaciones para prevenir infecciones vaginales	42
PSICOLOGÍA Hablemos de la depresión postparto	46
SALUD Tips para el baño del bebé en invierno	50

Dirección

Fanny Ikeda

Edición

Cristina Monterrey

Luciel Bejarano

Colaboración

Alejandro Niquen

Dr. Edwin Montesinos

Jesica Kuwae

Jessica Abanto

Jimena Trujillo

José María Tejada

Julyanne Quispe

Patricia Lombardi

Pilar Córdova

Ruth Aquino

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 alegra mucho volver a encontrarnos con ustedes en esta nueva edición de Mamá Por Tres. Sabemos que la maternidad y paternidad es un reto constante, y por eso seguimos comprometidas en acompañarlos con información útil, clara y confiable para cada etapa de esta gran aventura.

Este mes, conmemoramos la Semana Mundial de la Lactancia Materna con artículos que celebran y promueven este acto de amor y nutrición. También abordamos temas clave como el vínculo prenatal, la importancia de una buena nutrición durante el embarazo y la importancia de la salud emocional en los mil primeros días.

Nos emociona seguir de la mano con ustedes en este camino y esperamos que disfruten de esta edición tanto como nosotras. Gracias por permitirnos acompañarlos una vez más. ¡Hasta la próxima!

Fanny Ikeda
Directora



Agradecimiento por la foto a Nery Camacho



Estoy encantada.

Se lo recomiendo a todas mis amigas para el embarazo.

Semana Mundial de la **Lactancia** **Materna**: amor, salud y conciencia

La leche materna no solo nutre: protege, fortalece y conecta. En el marco de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, recordamos por qué es clave seguir apoyando esta práctica desde todos los frentes.



Cada año, la primera semana de agosto marca una cita esencial en el calendario de la salud pública: la Semana Mundial de la Lactancia Materna.

Esta conmemoración tiene como objetivo visibilizar, proteger y promover un acto tan natural como poderoso: amamantar.

En el Perú, donde aún hay desafíos que enfrentar en torno al acceso a la información, las licencias laborales y los entornos amigables para la lactancia, esta semana representa una oportunidad para generar conciencia colectiva y reforzar el compromiso con una práctica que salva vidas.

Amamantar no es solo un gesto de amor, sino también un derecho de las madres y los bebés.

La leche materna contiene todos los nutrientes que el recién nacido necesita durante sus primeros seis meses de vida. Además, fortalece el sistema inmunológico, protege contra enfermedades, favorece el desarrollo cognitivo y crea un vínculo emocional seguro entre madre e hijo. Es una fuente de salud preventiva que está al alcance, literalmente, del cuerpo de cada madre.

En nuestro país, si bien las tasas de lactancia materna exclusiva han mejorado con el tiempo, todavía queda camino por recorrer.

Muchas madres desean amamantar, pero se enfrentan a obstáculos que van desde la desinformación hasta la falta de apoyo en sus hogares, comunidades y lugares de trabajo. Por eso es tan importante recordar que la lactancia no es una responsabilidad individual, sino una tarea colectiva: es deber del Estado, los centros de salud, las empresas y la sociedad en su conjunto crear entornos que la favorezcan.

Este año, la Semana Mundial de la Lactancia Materna tiene como lema global “Facilitar la lactancia materna: marcando la diferencia para las madres y padres que trabajan”.





En un país como el Perú, donde muchas mujeres trabajan desde muy temprano fuera de casa o lo hacen en condiciones informales, este llamado resuena con fuerza.

Fomentar salas de lactancia en centros de trabajo, promover licencias adecuadas y flexibilizar los horarios son pasos necesarios para que las madres puedan continuar con la lactancia más allá del posparto inmediato.

La buena noticia es que cada vez hay más campañas, profesionales comprometidos y madres informadas que defienden con convicción su derecho a amamantar. Desde programas en centros de salud hasta iniciativas en redes sociales, la conversación sobre la lactancia se está volviendo más abierta, realista y empática.

Y es que la lactancia también implica retos: dolor, cansancio, dudas... pero con apoyo, acompañamiento y respeto, esos obstáculos pueden superarse.

Apoyar la lactancia materna es proteger el futuro. Invertir en ella es invertir en salud, en nutrición y en desarrollo humano.

Celebrar esta semana es una forma de recordar que el pecho materno no solo alimenta, también empodera. Que cada gota de leche es también una gota de amor, resiliencia y conexión.

Que esta semana sirva para agradecer a todas las madres que han dado lo mejor de sí a través de su leche, y también para seguir luchando por un país donde amamantar sea siempre posible, libre y respetado.

ALGUNOS DATOS INTERESANTES SOBRE LA LACTANCIA MATERNA EN NUESTRO PAÍS

- El 66% de bebés peruanos menores de 6 meses recibe lactancia materna exclusiva (ENDES 2023).
- La OMS recomienda lactancia exclusiva hasta los 6 meses, y complementada hasta los 2 años o más.
- En Perú, solo 3 de cada 10 empresas formales cuentan con salas de lactancia.
- La lactancia materna puede reducir en un 13% la mortalidad infantil en menores de 5 años.
- Las madres que amamantan tienen menor riesgo de padecer cáncer de mama y ovario.
- Promover la lactancia materna podría ahorrar al sistema de salud millones en tratamientos por enfermedades prevenibles.

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

Zinc

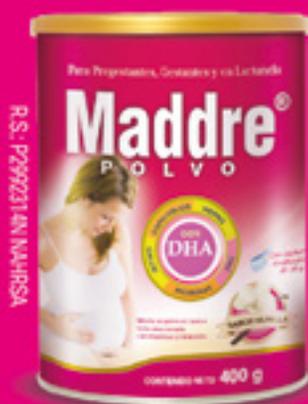
Hierro

Calcio

Proteínas

Ácido
Fólico

DHA



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://fmdiabetes.org/dha> https://www.nutri-facts.org/es_ES/news/articulos/important-nutrient-during-pregnancy.html

PER10001803 v1.0.0



¿Cómo generar un vínculo con nuestro bebé desde el embarazo?



El embarazo es una etapa maravillosa y única en la vida de una mujer y de su pareja, un período lleno de expectativas, emociones y cambios profundos. Más allá de los aspectos físicos y médicos, el embarazo es también el momento ideal para comenzar a construir un vínculo afectivo con el bebé que está por llegar. Este vínculo, conocido como apego prenatal, es fundamental para el desarrollo emocional y psicológico del niño y para fortalecer la relación madre-padre-hijo desde el inicio. Al contrario de lo que se pensaba décadas atrás, el bebé percibe los diferentes estímulos desde el útero y ya desde el embarazo se puede iniciar una relación. El útero es el primer mundo para el bebé y el modo en el que lo experimenta crea predisposiciones de su personalidad y carácter.

La importancia del vínculo prenatal

Todas las mujeres que van a ser madres, quieren vivir su embarazo semana a semana. La palabra vínculo, significa 'unión'. Por ello, es tan importante crear un vínculo afectivo con nuestro pequeño desde las primeras semanas de embarazo.

Estudios recientes en neurociencia y psicología perinatal han demostrado que el bebé en gestación es capaz de percibir estímulos externos, como la voz de sus padres, la música y el tacto. el feto ya responde a sonidos y movimientos, lo que abre una ventana maravillosa para comenzar a establecer una comunicación temprana. Este contacto temprano no solo fortalece la relación emocional, sino que también puede contribuir a un mejor desarrollo neurológico y a la reducción del estrés tanto en la madre como en el bebé.



¿Cómo generar el vínculo desde el embarazo?

1. Hablar y cantar al bebé

Una de las formas más sencillas y efectivas de conectar con el bebé es hablarle y cantarle. La voz materna y paterna atraviesa el líquido amniótico y llega al bebé, quien la reconoce y se siente reconfortado. Dedicar unos minutos al día para contarle cómo fue el día, leerle un cuento o cantarle una canción puede ser una experiencia muy gratificante. Esta práctica contribuye a mejorar tu estado de ánimo, ya que expresar tus pensamientos en voz alta tiene un efecto calmante.

2. Caricias y Toques en el Vientre: una Forma de Afecto Directa

El contacto físico es fundamental para el ser humano. Acariciar la barriga con suavidad, y realizar movimientos suaves ayuda a crear un contacto físico entre ambos. Incluso los bebés comienzan a responder al tacto externo desde el segundo trimestre, y es probable que sientas pequeños movimientos o

respuestas a tus caricias. Especialmente cuando el bebé se mueve, es una manera de establecer un diálogo táctil. Invitar al padre o a otros familiares a participar en este gesto también ayuda a fortalecer el vínculo familiar.

3. Practicar técnicas de relajación y mindfulness

El estrés materno puede afectar al bebé, por lo que es importante que la madre busque momentos para relajarse. La respiración profunda, la meditación y el mindfulness pueden ayudar a generar un ambiente de calma y bienestar. Durante estas prácticas, la madre puede concentrarse en el bebé, imaginando su crecimiento y enviándole pensamientos positivos.

4. Música y Sonidos: Estimulación Auditiva desde el Vientre

La música tiene un efecto tranquilizador tanto para la madre como para el bebé. Escuchar melodías suaves y armoniosas puede estimular el desarrollo cerebral del feto. Además, la música puede convertirse en un recurso para calmar al bebé después del nacimiento, ya que reconocerá las melodías escuchadas en el útero. Crea una rutina musical diaria, colocando música mientras realizas actividades tranquilas o antes de dormir. La música clásica, en particular, es ideal para relajarse, pero cualquier tipo de sonido que te brinde paz será beneficioso. También puedes cantar o tararear, lo cual añade una capa emocional y te permite interactuar con el bebé de manera directa.

5. Llevar un diario de embarazo

Escribir las sensaciones, emociones y pensamientos durante el embarazo puede ayudar a la madre a conectar con su bebé y a procesar los cambios



que está experimentando. Este diario puede incluir mensajes para el bebé, deseos y expectativas, y será un hermoso recuerdo para compartir en el futuro. Asistir a controles médicos y ecografías con participación activa

Las ecografías son momentos especiales para ver al bebé y fortalecer el vínculo. Participar activamente en las consultas, hacer preguntas y compartir la experiencia con la pareja ayuda a humanizar el proceso y a sentir al bebé como un miembro real de la familia.

6. Disfruta de los Pequeños Momentos y Cuida de Ti Misma

El bienestar emocional y físico de una madre tiene un impacto directo en el desarrollo de su bebé. Asegúrate de tomar descansos, disfrutar de los movimientos de tu bebé y celebrar cada etapa de este proceso. Permitir tiempo para ti misma, mimarte y sentir gratitud por esta experiencia va a ayudarte a vivir el embarazo plenamente y a conectar con tu bebé desde un lugar de paz y amor. Practicar el autocuidado y escuchar a tu cuerpo son formas de darle la bienvenida al bebé de manera saludable y consciente.

7. El papel del padre y la familia

El vínculo prenatal no es exclusivo de la madre. El padre y otros familiares también pueden participar activamente en la creación de este lazo afectivo. Invitar al padre a hablarle al bebé, acariciar la barriga o acompañar a las consultas médicas fortalece el sentido de pertenencia y apoyo familiar.

Conclusión

Generar un vínculo con nuestro bebé desde el embarazo es un proceso natural que puede potenciarse con pequeños gestos cotidianos. Hablarle, tocar la barriga, relajarse, escuchar música y compartir experiencias con la pareja son estrategias sencillas pero poderosas para empezar a construir una relación sólida y amorosa. Este vínculo temprano no solo prepara a los padres para la llegada del

bebé, sino que también sienta las bases para un desarrollo emocional saludable y una crianza consciente y afectiva.

Como obstetra especialista, recomiendo a todas las futuras madres y padres que aprovechen esta etapa para conectar profundamente con su bebé, disfrutando cada momento y preparándose para la maravillosa aventura de la maternidad y paternidad.



Artículo escrito por:

Ruth Aquino Argüelles

Obstetra Especialista en Salud Materna

Mg. Gestión Pública

Docente de la Universidad Nacional

Mayor de San Marcos

Nueva línea
Shampoo ★ Acondicionador
NIÑA/NIÑO

Dr. Zaidman
SHAMPOO NIÑA
Brillo de Estrellas
400 ML

Dr. Zaidman
SHAMPOO NIÑA
Brillo de Estrellas
750 ML

Dr. Zaidman
SHAMPOO NIÑO
Capitán de Burbujas
400 ML

Brillo de Estrellas

Capitán de Burbujas

Probado pediátricamente

Hipoalergénico

Dermatológicamente Testado

Mala nutrición en el embarazo e impacto en el niño por nacer

Una correcta alimentación a lo largo del embarazo genera una gran oportunidad para asegurar la salud, el crecimiento y el desarrollo (físico y mental) del niño por nacer.



El embarazo trae consigo requerimientos nutricionales específicos que, si no son atendidos, pueden traer consigo problemas de salud para la madre, dentro de las que se encuentran la desnutrición y las enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión arterial, sobrepeso, obesidad e inclusive, cáncer. Los hábitos alimentarios en

el embarazo pueden influir hasta en 3 generaciones, es decir, la forma de alimentarse de la madre puede o no favorecer la salud del bebé y del niño a lo largo de toda su vida.

A lo largo de todo el embarazo, algunos nutrientes cobran mayor importancia ya que un déficit puede desencadenar en preeclampsia, problemas

neurológicos, malformaciones en el bebé, retraso del crecimiento, desmineralización ósea, anemia, bajo peso al nacer, problemas neurológicos y malformaciones en el bebé.

Actualmente, se pueden (las complicaciones antes mencionadas) evitar gracias a una alimentación balanceada y al refuerzo con multivitamínicos o complementos nutricionales antes, durante y después del parto (lactancia).

Los nutrientes que destacan en importancia durante el embarazo son: hierro, ácido fólico, calcio, DHA y proteínas.

Hierro

Durante el embarazo, el volumen de sangre en el cuerpo se eleva, es por esto por lo que hay una mayor necesidad de hierro.

Si el aporte de este nutriente esencial no es el adecuado por parte de la alimentación y los refuerzos nutricionales se puede presentar anemia.

La anemia es una condición que se define por la disminución de hemoglobina en la sangre. La Organización Mundial de la Salud (OMS) hace referencia que una gestante tiene anemia si la hemoglobina se encuentra por debajo de 11 g/dL.

Las consecuencias de la anemia son parto prematuro, bajo peso al nacer, complicaciones durante el parto, disminución del rendimiento cognitivo, retraso en el crecimiento, entre otros.



Los síntomas de la anemia por deficiencia de hierro en el embarazo son fatiga, debilidad, piel pálida o amarillenta, latidos del corazón irregulares, dificultad para respirar, mareos o aturdimiento, dolor en el pecho, manos y pies fríos, dolor de cabeza.

Ácido fólico

El ácido fólico es indispensable para un óptimo desarrollo del bebé y salud de la mamá. La deficiencia en el bebé puede ocasionar defectos en el tubo neural, labio leporino y cardiopatía congénita. En la madre, abortos espontáneos, parto prematuro y preeclampsia.

Según datos de la OMS (Organización Mundial de la Salud), más del 40 % de las mujeres embarazadas en el mundo sufre de anemia debido a la falta de hierro y ácido fólico.



Calcio

Este micronutriente no solo es necesario para mantener huesos y dientes fuertes, sino que además interviene en el óptimo funcionamiento de los sistemas circulatorio, muscular y nervioso. La mujer gestante tiene un requerimiento de 1000mg al día de calcio. Durante el embarazo, el bebé toma calcio de la madre para crecer y desarrollarse adecuadamente.

El calcio que la madre necesita se aporta de la alimentación, si los requerimientos no se cubren, el calcio debe ser tomado de las reservas óseas (huesos) para cubrir las necesidades del bebé. Esto podría generar un aumento en el riesgo de desarrollo de osteopenia, osteoporosis o de fracturas en un futuro.

El aporte adecuado de calcio durante el embarazo puede reducir su riesgo de preeclampsia, una condición médica grave que causa un aumento repentino de la presión arterial.

Proteínas

En el embarazo y lactancia hay un incremento considerable en las necesidades de proteínas. Este nutriente juega un papel vital en la formación de nuevos tejidos, músculos, desarrollo cerebral y sistema endocrino del bebé. Son importantes para el correcto crecimiento de la placenta, los tejidos maternos y la producción de sangre y toman gran importancia en el primer trimestre (hiperémesis gravídica) a nivel de prevención de la desnutrición.

DHA

Gracias a las evidencias halladas en estudios realizados en los últimos años, podemos llegar a la conclusión de que el aporte de DHA (como refuerzo nutricional) en la dieta diaria podría reducir el riesgo de parto prematuro y mejorar la capacidad de concentración de los niños en comparación con madres que no han recibido refuerzo alguno.

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, el término adecuado del embarazo, menor riesgo de resistencia a la insulina y diabetes gestacional, así como menor incidencia de depresión post parto.



Artículo escrito por:

Jimena Trujillo
Nutricionista Madre Polvo
CNP 3365

WAWITA

Productos 100% algodón
Para cuidar la piel de tu bebé

De venta en

falabella.com



Malla de Seguridad

práctico y seguro



Toalla



Visera para baño

¡Incluye
01 esponjita
de regalo!



Esponjitas



Babitas



Para ventas al por mayor
989 289 766

Claves para una lactancia materna exitosa:



La llegada de un bebé al hogar es un momento lleno de expectativas, en donde la información de calidad puede marcar la diferencia en cada una de las decisiones que tenemos que tomar.

Uno de los aspectos más importantes se relaciona con la lactancia y el lograr que ella se prolongue de una manera adecuada y saludable tanto para la mamá como para su bebe.

Este proceso que es totalmente natural se complica cuando entran las dudas de: lo que debe ser, lo que es correcto, lo suficiente, lo que va a alimentar.

El momento inicial está pautado inmediatamente después del parto natural y en el caso de la cesárea es importante comenzar horas después de la recuperación de la madre de la operación. La misma debe ser a libre demanda, cada vez que el bebe requiera debemos colocarlo en el pecho para que succione. Mientras más succione nuestra producción será mayor.

Muchas veces en este proceso nos preocupamos porque pensamos que el bebé si llora es porque no está alimentado o por no tener la nutrición necesaria, en ese momento es importante entender que los bebes siempre van a llorar para lograr comunicar cualquier malestar que tengan con su entorno. Ellos vienen del vientre en donde estaban con la temperatura adecuada, sin nada de ropa, sin pañales húmedos, sin ruidos... cualquier incomodidad puede desencadenar una crisis de llantos que solo se calma cuando lo acercamos al pecho, ellos allí se sienten cómodos, seguros, con olores y ruidos similares a los que tenían en la barriguita y eso los llena de tranquilidad.

Esa misma tranquilidad que solo podemos trasmitirle cuando estamos cómodas y segura que todo está bien y que estamos preparadas para ejercer el mejor de los roles de la mujer: Ser mamá.



Uno de los aspectos más importantes para amamantar es el agarre, la boca de tu bebé debe abrir grande y tomar el pezón y parte de la areola, solo el amor que liberas ante tan grande milagro y que corre en tu sangre llena de oxitocina, la hormona del amor, ella hará que se produzca el reflejo de eyección.

Mediante la succión también se libera la prolactina que hará que se produzcas más leche esta y la próxima vez que lo alimentes.

El tiempo que dediquemos a la lactancia exclusiva, prolonga ese vínculo que disfrutamos tanto cuando estaba en nuestra barriga, los lapsos siempre mayores a 20 minutos por pecho, ya que lo primero que obtendrá nuestro bebé es el agua necesaria para hidratarse, luego nuestro maravilloso cuerpo producirá la proteína y la grasa necesaria para desarrollar no solo en peso a nuestro bebe, sino en nutrientes necesarios para su desarrollo físico y neuronal. Si tu bebe se llenó con un pecho entonces es el momento de extraer y almacenar la leche que tienes en el otro pecho; de esta forma puedes ir armando tu banco de leche para aquellos momentos que así lo requieras. No temas, tus pechos no se quedarán vacíos, al igual que tu amor ese proceso que iniciaste en



donde salían solo gotas, en la medida de la necesidad de tu bebé irá en incremento, estas preparada, tu cuerpo está preparado.

Por último, quiero darte unas recomendaciones adicionales que te permitirán tener una lactancia exitosa:

Recomendaciones

1. Procura tener un sitio en donde puedas sentarte cómodamente para dar de lactar a tu bebe y estes relajada. El cuidado de tus pezones es importante, mantenlos hidratados y limpios siempre.
2. La posición más adecuada es en donde se complemente el pecho con la boca de tu bebe, no tengas miedo. Los bebes son capaces de succionar, tragar y respirar sin ningún problema, la naturaleza es perfecta y tú también como mamá lo vas a disfrutar.
3. Ten siempre agua junto a ti en el momento de dar el pecho, para una mejor hidratación, es normal que tengas sed, el agua no va a producir mas leche, eso es un mito, lo que si puede pasar es que tu necesidad de ingerir líquido interrumpa el proceso.
4. A mayor succión, mayor producción de leche materna, cada dos horas como máximo debe estar tu bebe alimentándose, si se prolonga el descanso de tu bebé puedes extraerte a la hora siguiente, así puedes aprovechar y almacenar para cuando tengas que salir de casa.
5. Es importante tener una alimentación saludable, llena de nutrientes para que podamos estar con buen animo y salud optima. Una madre bien alimentada siempre tendrá una mejor calidad de leche para su bebe.
6. En los períodos de sueño de tu bebe debes descansar, eso garantiza tu salud mental y una mejor relajación en el momento de dar de lactar. Recuerda la naturaleza es sabia, si tienes sueño, busca ayuda y duerme.



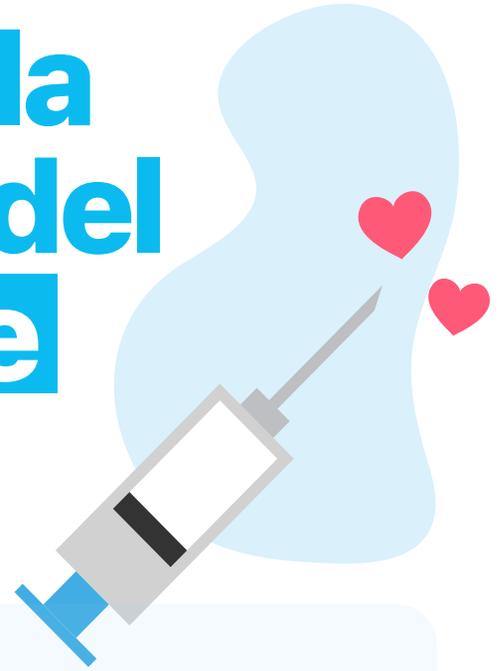
Artículo escrito por:

Patricia Lombardi

Asesora certificada en Lactancia Materna

Instagram: @bebepigeon

Recordando la importancia del calendario de vacunas



Sabemos que el ritmo de la vida diaria puede hacernos olvidar algunas citas importantes, pero hay algo que no puede pasar por alto: el calendario de vacunación de tu hijo o hija. Vacunar no solo protege a tu pequeño, sino también a toda la comunidad. Aquí te recordamos por qué es crucial y cómo está organizado el esquema nacional este 2025.

¿Por qué son tan importantes las vacunas?

La vacunación ha demostrado ser una de las intervenciones más costo-efectivas en la prevención de enfermedades inmunoprevenibles a lo largo de los años.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta medida evita entre 2 a 3 millones de muertes por año a nivel mundial. Al vacunar a tu hijo a tiempo, refuerzas sus defensas desde los primeros días de vida y evitas complicaciones graves, hospitalizaciones o incluso la muerte. Además, reduces la propagación de brotes en la comunidad.

¿Qué enfermedades pueden prevenirse gracias a la vacunación?

Ayudan a prevenir enfermedades graves como:

- Sarampión
- Paperas
- Polio
- Rubeola
- Neumonía
- Difteria
- Hepatitis B
- Rotavirus
- Meningitis
- COVID-19 (dosis pediátricas actualizadas)
- Influenza Estacional

Calendario Nacional de Vacunación Infantil 2025 (MINSA – Perú)

Recién nacido

- BCG (contra la tuberculosis)
- Hepatitis B (1.ª dosis)

2 meses

- Pentavalente (DTP, Hib, Hepatitis B)
- Polio inactivada (IPV)
- Neumococo conjugada
- Rotavirus

4 meses

- Pentavalente (2ª dosis)
- Polio inactivada
- Neumococo conjugada
- Rotavirus

6 meses

- Pentavalente (3ª dosis)
- Polio oral (OPV)
- Influenza estacional (1ª dosis)

7 meses

- Influenza estacional (2ª dosis)

9 meses

- Meningococo (1ª dosis)

12 meses

- SPR (Sarampión, Paperas, Rubéola – 1.ª dosis)
- Neumococo (refuerzo)
- Varicela
- Hepatitis A 1ª dosis
- Meningococo (2ª dosis)

15 meses

- Fiebre amarilla

18 meses

- DTP (1ª refuerzo)
- Polio oral (refuerzo)
- SPR (2ª dosis)
- Varicela (2ª dosis)
- Hepatitis A (2ª dosis)

4 años

- DTP (último refuerzo)
- Polio oral (último refuerzo)

9 a 13 años

- (niñas/niños)
- Virus del Papiloma Humano (VPH) – 1 dosis

5 a 11 años

- Dosis pediátricas contra COVID-19 (según esquema vigente 2025)

Este esquema es gratuito y lo encuentras en cualquier centro o posta de salud del país.

Si tu hijo o hija se saltó alguna dosis solo acércate al centro de salud más cercano. El personal de enfermería reorganizará el calendario y te orientará para continuar el esquema

Para vacunar, puedes acudir a:

- Centros y postas de salud del MINSA (gratuito)
- Campañas de vacunación nacionales (consulta fechas en tu municipio)
- Clínicas privadas (en caso desees certificados, vacunas complementarias u horarios flexibles)

Recuerda: vacunar es un acto de amor y responsabilidad. No lo dejes para después. Protege a tu hijo, protege a todos.



Artículo escrito por:

Dr. Edwin Montesinos Ayala

CMP 27897 RNE 19520

Gerente Médico

Clínica de Especialidades Pediátricas

“Dr. Montesinos”

Beneficios de los masajes Shantala para el bebé

El masaje Shantala, originario de la India y difundido en Occidente por el Dr. Leboyer, es mucho más que una técnica de relajación. A través del tacto, se fortalece el vínculo afectivo entre madre y bebé, se estimula el desarrollo físico y neurológico del recién nacido, y se promueve una crianza más conectada, segura y amorosa.





El masaje Shantala es una técnica ancestral originaria de la India. Fue observado y difundido por el obstetra francés Frédérick Leboyer, quien quedó maravillado al ver a una madre —llamada Shantala— masajear amorosamente a su bebé en las calles de Calcuta.

A partir de esta experiencia, Leboyer se dedicó a estudiar y compartir los múltiples beneficios físicos y emocionales que este masaje brinda tanto a bebés como a sus padres.

Se trata de una técnica sutil, tierna y placentera que, a través del contacto piel con piel, permite una comunicación profunda con el mundo corporal y emocional del bebé.

No se necesita más que atención, presencia y las manos: el tacto es el primer sentido que desarrollamos, incluso desde el útero.

Durante la gestación, el bebé ya es estimulado constantemente por el líquido amniótico, el útero y la pared abdominal de la madre. A partir de la séptima semana, la sensibilidad cutánea comienza a formarse alrededor de la boca; a las 15 semanas se extiende al rostro, las palmas y las plantas, y a las 20 semanas ya cubre todo el cuerpo.

Por eso, al nacer, el tacto es su principal forma de explorar el entorno y establecer vínculos. A través del masaje Shantala, se favorece no solo la conexión emocional, sino también el desarrollo saludable de múltiples sistemas del cuerpo.



El **tacto** es el primer sentido que se desarrolla en el útero, desde la semana 7.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS Y EMOCIONALES DE LOS MASAJES SHANTALA

- **Sistema nervioso:** estimula la plasticidad cerebral, mejora la actividad neurológica y favorece la capacidad de atención, memoria y aprendizaje.
- **Sistema digestivo:** alivia cólicos, gases y estreñimiento; mejora la motilidad intestinal y la absorción de nutrientes.
- **Sistema inmunológico:** al reducir el estrés, mejora la capacidad del organismo para defenderse frente a infecciones.
- **Sistema respiratorio:** contribuye a una mejor oxigenación celular y ayuda a descongestionar en caso de mucosidad.
- **Sistema endocrino:** regula hormonas clave como el cortisol y la insulina, ayudando al control del estrés y la glucosa.
- **Sistema circulatorio:** favorece el retorno venoso y mejora la termorregulación (especialmente útil en recién nacidos con manos o pies fríos).
- **Sistema muscular:** promueve un tono muscular adecuado, mejora el control cefálico y la coordinación motora.
- **Sistema linfático:** estimula la eliminación de toxinas a través de la orina y las heces.
- **Piel:** elimina células muertas, abre poros y favorece la transpiración saludable.

Además, al combinarse con la voz, el contacto visual y los aromas suaves de aceites naturales, este masaje se convierte en una forma integral de estimulación temprana multisensorial.



Beneficios en bebés prematuros

Los beneficios del masaje infantil se potencian aún más en bebés pretérmino. En unidades de cuidados neonatales se ha demostrado que:

- Aumenta de forma significativa la ganancia de peso gracias a la estimulación vagal.
- Mejora la succión, la termorregulación y el desarrollo neurológico.
- Disminuye los días de hospitalización.
- Tiene un efecto analgésico que reduce el dolor ante procedimientos médicos, el llanto excesivo y favorece el sueño.

El **masaje** mejora la digestión, el sueño y el desarrollo neurológico del bebé.

zzzz

Conexión y bienestar emocional

El masaje también impacta positivamente en el bienestar emocional de los padres. Fomenta la seguridad, la confianza y una mayor capacidad para interpretar las señales del bebé. Esto reduce el estrés y puede prevenir trastornos como el baby blues o la depresión postparto.

Un ser humano puede vivir sin ver, oír, saborear u oler... pero no podría sobrevivir sin el sentido del tacto. La piel es nuestro mayor órgano de contacto con el mundo, y acariciarla

con intención es mucho más que un gesto: es una forma de amar, cuidar y fortalecer la vida.

- El tacto es el primer sentido que se desarrolla en el útero, desde la semana 7.
- A las 20 semanas de gestación, el cuerpo del feto ya es completamente sensible.
- El masaje mejora la digestión, el sueño y el desarrollo neurológico del bebé.
- En bebés prematuros, acelera la ganancia de peso y reduce hospitalizaciones.
- Estimula la producción de hormonas que regulan el estrés y el azúcar en sangre.
- Fortalece el vínculo emocional entre padres e hijos desde los primeros días.
- Puede reducir el riesgo de depresión postparto al promover conexión y seguridad.



Artículo escrito por:

Lic. Julyanne Quispe Aquino

COP 27144

Educadora Perinatal

Puericultora y Asesora en Lactancia Materna

Cert. Int. Primeros Auxilios

¿TE GUSTA NUESTRO CONTENIDO?

Encuentra más en nuestra web
mamaportres.com

Donde tendrás acceso a:

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



Visítanos también en

 Revista Mamá Por Tres

 @revistamamaportres

 Crecer contigo - Mamá Por Tres

mamá por Tres
Maternidad, bebés sanos y felices

Sonrisas mágicas



Celebra tu SHOW de Baby Shower

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

Full servicios:

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

Extras:

Decoración - Fotografía Digital
Regalos exclusivos para lectoras de la revista

¡Búscanos!

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

 955 583 296



Testado Dermatológicamente



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

pigeon

Mil primeros días y los beneficios para la salud emocional del bebé

Los beneficios de tomar en cuenta los mil primeros días podrían decirse que comienzan desde la concepción. Desde ese momento, el ser humano es sujeto de derecho, y el cuidado y la protección de su vida son primordiales.

Saber que está embarazada, cuando una mujer espera con ansias esta noticia, genera un estado emocional positivo y una aceptación del embarazo que favorece al binomio madre-niño.

Durante los 270 días que dura la gestación —y que forman parte de los mil primeros días de vida— es muy importante promover el vínculo afectivo, es decir, establecer una relación íntima entre la madre y su bebé desde la gestación. Esta conexión crea lazos emocionales que proporcionan seguridad al bebé, lo cual le permitirá, más adelante, desarrollar sus habilidades psicológicas y sociales.

Sin duda, la aplicación de diferentes técnicas de estimulación prenatal —por ejemplo, cuando la madre le habla y canta a su bebé o acaricia suavemente su vientre— propicia una comunicación



que favorece su salud emocional y fortalece el vínculo afectivo.

Asimismo, para alcanzar un estado emocional óptimo, es importante que la gestante esté rodeada de un entorno armonioso y tranquilo. Su pareja y su familia deben brindarle un trato amable, de modo que ella se sienta segura y transmita ese mismo bienestar a su bebé.

Además, es fundamental reducir los niveles de ansiedad y estrés mediante técnicas de relajación y respiración. Por ello, resulta muy útil que la gestante asista a talleres de preparación para el parto.

Beneficiar emocionalmente al bebé durante la gestación implica cuidar las emociones que experimenta la madre, porque a través de la placenta transfiere a su hijo no solo oxígeno y nutrientes, sino también su estado de ánimo.

Esto se explica por el paso de neurotransmisores, que pueden generar placidez y bienestar al bebé cuando hablamos de las hormonas de la felicidad, como la oxitocina y las endorfinas, o, por el contrario, malestar y disconfort si se trata del cortisol, cuya presencia elevada puede incluso alterar la oxigenación del bebé.

El contacto piel a piel del recién nacido con su madre, inmediatamente después del parto, forma parte de su derecho a recibir una atención humanizada. Este momento favorece la lactancia precoz y su salud emocional, ya que, además de proporcionarle defensas y nutrientes de alta calidad, es capaz de prodigarle calor y amor.



Nueve Lunitas

Facebook: Nueve Lunitas | Av. Grau 546 - La Victoria
Instagram: @nuevelunitas | WhatsApp: 931165752 / 922710665

Si queremos, en el futuro, personas emocionalmente estables, una sociedad con valores y una cultura de paz, debemos empezar por darle la debida importancia y la promoción que merecen los mil primeros días de vida del ser humano: es decir, el período que comprende la gestación y los dos primeros años de vida del niño.

Artículo escrito por:

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





La maternidad en una familia monoparental

Tal vez al leer por primera vez el título de este artículo nos parezca una expresión complicada o lo hemos escuchado por ahí y tenemos alguna idea o parece demasiado elaborado para referirnos al tema. Lo cierto es que es importante que utilicemos las palabras adecuadas porque afortunadamente el mundo está cambiando y las personas estamos entendiendo mejor a las personas.

La maternidad puede ser vivida de tantas maneras como madres hay en el mundo. Tiene que ver con su historia personal, con el contexto en el que vive y con un sinnúmero de circunstancias. Una de ellas es encontrarse dentro de una familia monoparental, es decir donde hay sólo un adulto: madre o padre a cargo y sosteniendo a los hijos. En este caso, vamos a referirnos al rol materno en ese sistema familiar.

¿Por qué no utilizar la expresión “Madre Soltera”? En realidad, porque el estado civil no está relacionado necesariamente con la maternidad. Una persona puede ser madre y estar en pareja, no estarlo o haberse separado; siguiendo la lógica anterior; tendríamos madre casada, madre soltera o madre divorciada. Mucho sentido no tiene.

Entonces, sería más apropiado ubicarnos en una situación de vida, en la que es la mamá quien se encarga de la familia, de proveer a los hijos en todos los ámbitos de su desarrollo: físico, cognitivo, emocional, social y por supuesto familiar.

El principio del apego y el vínculo

Toda historia de maternidad inicia



con la historia de vida de la madre; no sólo desde el momento de la concepción de su bebé sino incluso de su propia historia: cómo ella fue hija, las elecciones que tomó en el pasado y cómo afronta su presente.

Ya lo sostiene Susana Vignolo (Psicoperinatóloga argentina) que cuando una mujer sale embarazada revive su propia infancia y la relación con su madre. Así entendemos que el pasado familiar de la madre influirá en cómo lleva su embarazo, en el parto y luego en la relación con ese bebé.

Si fue hija única y tuvo un vínculo próximo y saludable con su mamá; si



fue la mayor de los hermanos y tuvo que hacerse cargo de ellos porque su mamá trabajaba muchas horas; si tuvo un sostén afectivo con su padre o si no lo tuvo o; si decidió ser madre o no lo deseaba; si tuvo un embarazo contenida por su familia o si tuvo que transitarlo en soledad. Todos esos distintos contextos influyen en el estado emocional y afectivo, también por lo tanto influirán en la forma como se dará el apego primero y cómo se construirá el vínculo con los hijos después. Tomemos en cuenta que hemos mencionado “influyen”, no determinan. Queremos decir que todo puede transformarse a partir de darse cuenta, aceptar y encontrar formas de reparar.

Exploremos el rol materno

El rol básico de la madre es proveer alimentación, higiene y cuidado físico a su bebé. Pero entendemos que no sólo se detiene ahí; la madre acoge, sostiene, facilita, promueve, propone

un mundo emocional y afectivo para sus hijos. A través de esos cuidados básicos, la madre ya está siendo una mediadora entre ese bebé y el mundo. Cuando está en pareja, es la otra persona quien puede sostener a esa mamá para que ella cumpla su rol materno. Cuando no está acompañada por una pareja, la mamá buscará sus herramientas y se sostendrá de una red de apoyo familiar y social que la cuiden para que ella pueda cumplir con su función. Logísticamente tal vez será más difícil, la organización será más compleja pero si tiene identificados sus recursos propios y cuenta con un círculo de contención irá desenvolviéndose.

A medida que los hijos crecen, el rol materno va cambiando. No es lo mismo ser madre de un bebé, de una niña de 8 años o de un adolescente. Si el vínculo se ha establecido saludablemente esa madre crecerá con sus hijos y la familia, que siempre se está transformando, continuará desarrollándose.

Las funciones maternas pueden ser saludables en una familia monoparental como en cualquier otra familia. La mejor madre del mundo no lo es porque ejerce un rol paterno también, no se puede ser madre y padre; mejor dicho, no se debe ser padre y madre para ser una madre suficientemente buena, como menciona Donald Winnicott (Psicoanalista inglés). El rol paterno no tiene por qué ser reemplazado por ella, es más sano que se asuma la característica de la familia en la que se vive.

El entorno familiar cercano

Estar rodeados por abuelos, tíos y primos hace una gran diferencia por muchas razones. Primero porque ese círculo familiar es una referencia afectiva esencial; y segundo porque da

sentido de pertenencia y de vínculos más allá de la familia nuclear. Los modelos de interacción con esos miembros formarán parte importante de la base para la construcción de las relaciones sociales de esos hijos.

Recomendaciones

Ser consciente de su historia de vida le brinda a la madre una herramienta esencial para poder transitar su rol y el vínculo que construirá con sus hijos. Buscar un estado emocional saludable no es alejarse de toda afección, es encontrar la forma de afrontar las dificultades y superarlas utilizando todos sus recursos.

Contar con una red de apoyo: familiar y social le permitirá sentirse también ella sostenida para contener a sus hijos.



Artículo escrito por:

Jesica Kuwae Goto

Psicóloga Clínica Infantil y Danza
Movimiento Terapeuta

Instagram, Facebook y Youtube:
CrianzaDanza

WhatsApp: 986 068 303



**¿Realmente se
puede ser una
mamá por tres?**

Las mujeres, históricamente, hemos sido criadas bajo una presión constante. Una carga que muchas veces llevamos sin darnos cuenta, simplemente por nuestra condición de ser mujeres. Y no lo digo desde un lugar de queja, ni con intención de sonar ni feminista ni machista. Lo digo como una reflexión sincera, que quizás conecte con otras mujeres que viven lo mismo.

Hay quienes deciden postergar la maternidad o simplemente no tenerla, por elección propia. También están quienes, por razones de salud o circunstancias de la vida, no pueden convertirse en madres aunque lo deseen. Ambas decisiones son válidas y merecen respeto. La maternidad no debería ser nunca una obligación ni una imposición social.

Vivimos en un mundo que parece ir cuesta arriba: el cambio climático, las guerras, el costo de vida cada vez más alto. En este contexto, decidir tener hijos puede parecer una locura, un riesgo que no todos están dispuestos a asumir. Y es completamente entendible. Sin embargo, aún hay mujeres —y hombres— que se atreven. Que deciden embarcarse en el proyecto de ser padres. Para ellas y ellos, escuchar la experiencia de otros puede ser una gran ayuda cuando lleguen los días difíciles.

Ahora bien, enfoquémonos en las madres. **¿Es posible ser una mamá “por tres”? ¿Se puede ser buena pareja, tener un trabajo con responsabilidades y, al mismo tiempo, ejercer la maternidad de forma presente y consciente?**

Muchas mujeres lo intentan cada día. Intentan mantener el equilibrio entre

estos tres roles, que a veces parecen no dejar espacio para respirar. Ser la primera en levantarse y la última en acostarse. Llevar la carga mental de la casa, del trabajo, de la crianza. No es fácil, pero es real.

Puedes elegir hacerlo o no, y ambas decisiones son válidas. Pero si decides hacerlo, debes saber que no todos los días serán exitosos. Habrá momentos en los que no llegues a todo, y está bien. No te castigues por eso. Nadie lo logra todo, todo el tiempo. Algunas querrán ser perfectas, pero la perfección es una ilusión. No existe.

La clave está en proponértelo como una meta, no como una exigencia. Conservar tu trabajo, cuidar tu relación de pareja, estar presente para tu hijo o hija. Suena complicado, y lo es, pero no es imposible. Tal vez debas cambiar de trabajo. Tal vez tu relación de pareja cambie, o incluso llegue a su fin. Puede que emprendas algo propio para adaptarte mejor a tus tiempos. La vida no es estática.

Pero hay un rol que no podrás cambiar, ni dejar atrás, ni nadie te podrá arrebatar: el de ser madre. Esa personita que trajiste al mundo y que transformó tu vida estará ahí, dándote fuerza, empujándote a seguir. Te hará valiente, incluso cuando creas que no puedes más.

Por eso, no te obsesiones con ser una mamá perfecta en los tres frentes. Preocúpate, más bien, por ser una buena madre. Si ese rol está bien cubierto, todo lo demás —el trabajo, la pareja, los días difíciles— encontrará su lugar.

¿Realmente es muy caro criar a un bebé?



En un mundo que parece cada vez más incierto, muchas personas jóvenes sienten temor de formar una familia. Algunos dicen: “no me alcanza”, “no quiero traer un hijo a sufrir”, “prefiero una mascota”. Yo también me hice esas preguntas antes de convertirme en papá. Y no, no tenía todas las respuestas. Pero sí tenía ese deseo de tener una familia. Porque criar no es solo una decisión económica, es una

apuesta emocional que transforma todo. En este artículo, quiero compartir una mirada sobre este proceso con algunas vivencias cercanas.

¿Es realmente tan caro criar a un bebé?

1. El miedo que paraliza: el costo emocional antes que el financiero

Cuando supimos que venía nuestro hijo, lo primero que sentimos fue miedo. No por falta de amor, sino por todo lo que no sabíamos: ¿estamos listos? ¿nos alcanzará? ¿seremos suficientes? En ese torbellino de emociones, entendí que muchas veces no es el dinero lo que nos frena, sino la incertidumbre. Y en esa incertidumbre, también hay espacio para prepararse y construir.

2. Mi experiencia como papá: los costos reales que estoy viviendo

Mi hijito, Alejandro (Alesito de cariño), ya tiene ocho meses. Y si bien en mi blog anterior compartí todo lo que implicó el embarazo —cesárea, exámenes, controles médicos—, el proceso previo, hoy quiero hablarte del día a día real, lo que implica mantener su bienestar mes a mes.

Desde que nació, cada mes ha traído consigo nuevas necesidades y nuevos gastos. El primer costo constante fue el de las citas médicas mensuales. Aunque teníamos un seguro, hay un costo fijo

mensual que implica su cita. A esto se suman las vacunas bimensuales, algunas están cubiertas, otras no, y el gasto en medicinas o suplementos, como proteínas y vitaminas.

A partir del séptimo mes, comenzó la alimentación complementaria. Por ahora es mínima, pero ya es un nuevo rubro en nuestro presupuesto. Sin embargo, hay dos gastos fijos que se mantienen desde el primer mes: pañales y leche. En nuestro caso, la lactancia fue variando, ahora es mixta: 70 % materna y 30 % fórmula. Ese 30 % implica un gasto mensual fijo.

A esto hay que sumarle su ropita, que le dura un mes, tal vez mes y medio. Crecen tan rápido que constantemente hay que renovar su ropita, ya sea para el uso diario o para sus fechas especiales. También están los gastos para su cuidado personal: cremas, shampoo, productos para su baño. Y si tu bebé tiene piel sensible, como el mío, los productos especiales para evitar irritaciones elevan los costos sustancialmente.

¿Y qué hay de sus juguetes y otras cositas que necesita? Su cuna, su carrito, los juguetes, biberones para tomar leche o agua. Muchos de estos no son gastos fijos, pero sí acumulativos. Y claro, siempre hay alguna emergencia: una fiebre, una caída, una visita no presupuesta al pediatra. Cada una implica un gasto adicional, en consultas y en farmacia.

Te cuento todo esto no para asustarte, sino para decirte que sí, hay costos, pero se pueden planificar. Y lo mejor de todo: cada gasto vale la pena cuando ves a tu hijo crecer sano, amado y feliz. Para escribir este blog, me puse a revisar el presupuesto que tenía antes



de ser papá, ¡y me di cuenta de que me aumentó casi un 30%!

3. ¿Cuánto cuesta criar a un hijo en otros países?

Investigué algunos datos públicos de otros países, y encontré lo siguiente:

- Corea del Sur: criar a un hijo puede superar los 234,000 dólares hasta los 18 años.
- Japón: el costo total llega a ser 4,3 veces el ingreso per cápita promedio.
- España: se estima un promedio de 758 € al mes por hijo, lo que suma más de 300.000 € en total.
- Italia y Alemania: los montos están entre 150.000 y 180.000 €.

Claro, esos números abruman. Y si uno lo ve como una montaña enorme, puede paralizarse. Pero aquí hay una verdad clave: no todo gasto es obligatorio ni necesario para todos. Hay familias que optan por una crianza más minimalista, que comparten con hermanos, primos o amigos cosas que ya no usan. La crianza no es una fórmula única.

Y si bien esos números muestran una tendencia, no siempre representan nuestra realidad local ni nuestro estilo de vida. Lo importante es ajustar las expectativas a las posibilidades de cada uno.

4. Criar es más caro cuando no planificas

Esta es una lección que aprendí en carne propia. No se trata solamente de tener dinero, sino de organizarse bien. Tener una cuenta de ahorro para imprevistos, hacer presupuestos mensuales, comparar precios, prever cambios como el inicio del nido, o la compra de vacunas opcionales, todo eso marca la diferencia.

Dicen que el problema no es gastar, sino la sorpresa. Cuando no planificas, cualquier gasto se siente como una crisis. Pero cuando estás preparado, todo cambia: enfrentas los gastos con más calma, de paso, ganas tranquilidad emocional. En mi caso, tomé la decisión de separar un presupuesto mensual y abrir una cuenta bancaria exclusiva para manejar ese presupuesto del bebé. Esto nos ha ayudado muchísimo, sobre todo a mí que reviso el presupuesto, evitándome confusiones con los gastos y permitiéndome comparar lo presupuestado con lo que realmente hemos gastado.

Un tip clave: no usamos efectivo. Antes de tener a Alesito ya lo hacíamos con Susana (mi esposa) para los gastos de pareja. En su momento me di cuenta de que registrar todo era más fácil usando el banco, ya que todo lo que consumía a través de tarjeta de débito, crédito y Yape ya estaba en la plataforma del banco y luego lo podía extraer en datos

para revisar los gastos reales. Con los gastos del bebé seguimos el mismo principio. Por ejemplo, los pagos que realiza la persona que nos ayuda en casa para compras del bebé los hacemos a través de Yape asociado a una cuenta de débito. El truco está en separar las cuentas (cuenta de débito y crédito) asociadas al presupuesto del bebé para que todo esté claro y controlado.

Además, uso la app gratuita Organízate del BCP para gestionar nuestras finanzas familiares. Es una herramienta súper útil que facilita llevar el control de los gastos. ¡Planifica y verás cómo todo se gestiona mejor!

Incluso cosas tan simples como llevar control de sus pañales, leche, o próximos cambios de talla, hacen que uno se adelante a las necesidades. Y si te organizas desde el embarazo, mejor aún. No te voy a mentir: el presupuesto que tenía antes de ser papá cambió muchísimo. No tenía experiencia previa, era mi primer hijo, pero al menos me sirvió para darme cuenta de que venía un gran cambio en mis finanzas. Créeme, los primeros meses vienen cargados de emociones y, si no has hablado del tema dinero con tu pareja antes, puede volverse una carga extra.

5. La inversión que no tiene precio

Hay cosas que no se pueden poner en una hoja de cálculo: el amor incondicional. Ver a tu hijo sonreír por primera vez, quedarse dormido en tu pecho, decir sus primeros balbuceos o esas primeras palabras: “papá” y “mamá”... ¿cómo se mide eso? ¿Cómo pones precio al vínculo que creas día a día? Me quedo corto para describirlo,

es algo tan hermoso que no tiene precio.

Sí, criar demanda tiempo, energía, muchas renunciaciones. Hay noches sin dormir, hay momentos de cansancio extremo, hay preocupaciones que antes no tenías. Pero también hay una conexión emocional que no tiene comparación. Y si bien los números te pueden decir que cuesta, el corazón te grita que vale cada sol, cada minuto y cada esfuerzo.

Y no lo digo desde la idealización. Hay días duros. Pero incluso en esos días, hay algo que se enciende dentro de ti cuando ves a tu hijo para salir adelante ante el caos. Criar también te transforma, te enseña a priorizar, a enfocarte en lo esencial, a vivir más presente. Y lo más increíble es que esa transformación no se detiene: es diaria, constante. Cada nuevo hito de tu hijo es un recordatorio de que estás construyendo algo que va más allá de ti.

6. ¿Entonces, es caro o no?

Depende de cómo lo veas. Si solo te enfocas en los números, claro, puede parecer abrumador. Pero si miras el panorama completo, te das cuenta de que hay formas de hacerlo posible. Con apoyo, organización y tomando decisiones conscientes, se puede criar sin endeudarse, sin perder quién eres y sin dejar de lado tu bienestar. Para mí, el mayor reto en este momento es encontrar un nuevo equilibrio entre mis proyectos, mi pareja y mi Alesito. Quiero vivir esta etapa como un propósito nuevo, una motivación para enfrentar y superar los retos financieros que vienen.

No necesitas tener todo lo que el mercado te dice que necesitas. La sociedad muchas veces pone estándares de consumo que no son realistas. Pero lo verdaderamente importante no se compra, se construye. Y eso sí depende de ti. Es importante también rodearte de personas que te ayuden en el proceso: familia, amigos, otros padres. No estás solo. Y si en algún momento te abruma el miedo, vuelve al centro: a ese pequeño ser que te sonríe sin saber cuánto esfuerzo hay detrás. Esa sonrisa te recuerda por qué vale tanto la pena.

Espero que este blog te ayude a mirar con más claridad. Porque tener un hijo no es una catástrofe económica. Es una responsabilidad enorme, sí. Pero también es una oportunidad de crecimiento, de redescubrimiento, y de amor verdadero e incondicional.

Y si decides emprender ese camino, que no sea por presión ni por miedo, sino por convicción. Porque cuando lo haces desde el amor, incluso los números empiezan a tener otro sentido. Y ahí, en medio de pañales, noches largas y pequeños logros, te das cuenta de que estás viviendo una de las experiencias más intensas y hermosas de tu vida.



Artículo escrito por:

Alejandro Niquen

Coach Financiero

Gerente General de Genera Capital

Recomendaciones para evitar infecciones vaginales:



La vagina, igual que la piel y otros órganos de nuestro cuerpo, está habitada por microorganismos que, lejos de hacernos daño, nos protegen y ayudan a no contraer infecciones. Estos microorganismos a los que llamaremos “bacterias amigas” muchas veces son eliminados, lo que ocasiona un desequilibrio de la flora normal vaginal y por lo tanto una infección.

¿Qué son las infecciones vaginales?

Son alteraciones en el equilibrio de la flora vaginal, aunque a veces pueden ser causadas por gérmenes de transmisión sexual. Los agentes que causan las infecciones en la vagina pueden ser bacterias, hongos o parásitos. Los síntomas más comunes incluyen picazón, ardor, flujo anormal y mal olor (aunque hay ocasiones en las que la mujer tiene infección vaginal y no tener síntoma alguno) y general complicaciones.

Las infecciones vaginales son bastante comunes y pueden afectar la calidad de vida. Afortunadamente, muchas de

ellas se pueden prevenir con algunos cuidados sencillos.

Recuerda, la prevención es clave para mantener una buena salud vaginal.

Es preciso conocer las causas comunes de las infecciones vaginales:

Es preciso conocer las causas comunes de las infecciones vaginales:

Una adecuada higiene íntima es fundamental para prevenir infecciones vaginales. El uso de productos irritantes o la falta de un cuidado adecuado con jabones diseñados específicamente para la zona íntima, según las necesidades de cada mujer, pueden alterar el equilibrio natural de la flora vaginal.

Durante las relaciones sexuales, es posible que se introduzcan bacterias en la vagina, especialmente si tanto tú como tu pareja no mantienen una higiene adecuada antes del encuentro. Por otro lado, el uso frecuente de ropa ajustada o confeccionada con materiales sintéticos favorece un ambiente cálido





y húmedo, ideal para la proliferación de hongos. Esta situación puede agravarse si realizas actividades en climas calurosos, usas pantimedias o ropa de baño sintética, o si te bañas en piscinas con alto contenido de cloro, ríos o lagunas. Estas condiciones alteran las bacterias beneficiosas de la zona íntima y facilitan el crecimiento de microorganismos perjudiciales.

Todo esto puede desencadenar los molestos síntomas de una infección vaginal: flujo con mal olor, picazón, irritación vaginal y molestias en la zona vulvar. Por ello, es importante adoptar hábitos de higiene adecuados y elegir cuidadosamente los productos que utilizas para tu cuidado íntimo.

Siga los siguientes consejos y no permita que una infección vaginal se interponga en tu vida:

- Cuidar tu salud íntima es más sencillo de lo que parece y empieza con pequeños hábitos del día a día. Mantener una alimentación

balanceada es clave, ya que una dieta adecuada fortalece las defensas naturales de tu cuerpo y te protege frente a infecciones.

- En cuanto a la ropa interior, es recomendable evitar las prendas muy ajustadas o hechas de materiales como nylon o lycra, ya que estas telas retienen la humedad y el calor, favoreciendo la proliferación de microorganismos. Lo ideal es optar por ropa interior de algodón, que permite una mejor ventilación y mantiene tu zona íntima seca.
- Después de nadar, procura no quedarte con el traje de baño mojado por mucho tiempo. Lo ideal es ducharte después de salir de la piscina o el mar, secarte bien y ponerte ropa seca y cómoda. Evita usar el traje de baño durante el trayecto de regreso a casa.
- En cuanto a la higiene íntima, recuerda que los lavados vaginales internos no son necesarios ni recomendables, ya

que la vagina es un órgano que se limpia por sí solo. El uso de duchas vaginales o bombillas para realizar “lavados” internos puede alterar el equilibrio natural y eliminar las bacterias protectoras.

- Para el cuidado externo, la vulva debe limpiarse siempre de adelante hacia atrás para evitar arrastrar bacterias hacia la zona vaginal. Utiliza jabones líquidos especiales para la higiene íntima. La elección del jabón adecuado dependerá de tu tipo de piel y del pH vaginal, por lo que es recomendable consultar con tu obstetra.
- También es importante usar papel higiénico de buena calidad y asegurarte de que haya sido almacenado correctamente.
- Evita el uso de protectores diarios, ya que contienen materiales sintéticos que retienen humedad y favorecen el crecimiento de bacterias. Además, no apliques perfumes, desodorantes ni talcos en la zona íntima. Si detectas mal olor, no lo ocultes con productos: acude a consulta para identificar y tratar la causa.
- Después de defecar, realiza una limpieza cuidadosa usando abundante agua y jabón, además del papel higiénico, para garantizar una higiene adecuada. Asimismo, evita retener la orina y recuerda beber suficiente agua a lo largo del día para facilitar la eliminación de toxinas.
- Tanto tú como tu pareja deben realizar la higiene íntima antes y después de tener relaciones sexuales. Por último, es fundamental acudir a

controles ginecológicos preventivos al menos una vez al año o cada vez que notes algún síntoma o cambio en tu zona íntima. Estos chequeos permiten detectar a tiempo cualquier alteración y proteger tu salud.



Artículo escrito por:

Jessica Abanto Millones

Obstetra especialista en atención primaria en salud, con mención en prevención del cáncer ginecológico.
WhatsApp 975065307

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



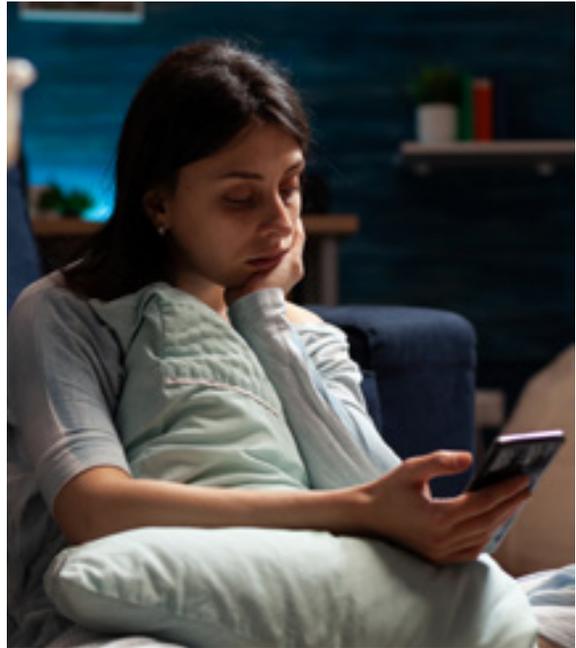


Depresión post parto

La llegada de un nuevo hijo o una nueva hija es motivo de alegría para la familia y sobre todo para la mamá que con tanta expectativa ha venido viviendo día a día el embarazo. Y ni qué decir del día que da a luz y tiene a su hijo o hija frente a frente y le da un beso cuando se lo alcanzan una vez que salió de su vientre, es un momento muy emocionante que en muchas ocasiones llega a producir un desborde de alegría que llega hasta las lágrimas.

La mayoría de las madres que recientemente dieron a luz presentan melancolía posparto, que suele incluir cambios del estado de ánimo, episodios de llanto, ansiedad y dificultad para dormir. La melancolía posparto suele comenzar dentro de los primeros dos a tres días después del parto, y puede durar hasta dos semanas.

Sin embargo, puede ocurrir también que pasan los días y madre e hijo son dados de alta, llegan a casa y de pronto la mamá empieza a sentirse triste, a veces molesta, rechaza al bebé, le falta energía, tiene inapetencia, muestra poco interés en las actividades que le agradaban y que tanto le entusiasmaban mientras estaba en la llamada dulce espera, incluso luce como si se desconectara de lo que le rodea. La pregunta es ¿Qué ha pasado? Estamos frente a un caso de Depresión Post Parto, la cual la podemos definir como una depresión de moderada a intensa en una mujer después de que ha dado a luz. Se caracteriza por sentimientos intensos de tristeza, ansiedad y fatiga, que pueden dificultar el cuidado del bebé y las tareas diarias y se puede presentar poco después del parto o hasta un año más tarde. La mayor parte del tiempo ocurre dentro



de los primeros tres meses después del parto. Según el Portal Clínic de la Universidad de Barcelona, una de cada diez madres tendrá Depresión Post Parto durante el primer año de vida de su recién nacido.

Causas:

Las causas no se conocen con precisión, se puede mencionar algunas como los cambios en los niveles hormonales durante y después del embarazo que pueden afectar el estado anímico de una mujer. Muchos factores distintos a los hormonales también pueden afectar el estado de ánimo durante este período:

- Cambios en el cuerpo a raíz del embarazo y el parto
- Cambios en las relaciones laborales y sociales
- Tener menos tiempo y libertad para sí misma
- Falta de sueño
- Preocupaciones sobre su capacidad de ser una buena madre



Es más probable que se produzca la Depresión Post Parto en mujeres que:

- Tienen menos de 20 años.
- Actualmente consumen alcohol, sustancias ilegales o fuma (también ocasionan riesgos serios para la salud del bebé).
- No planearon el embarazo o tuvieron sentimientos contradictorios acerca de este.
- Tuvieron depresión, trastorno bipolar o un trastorno de ansiedad antes del embarazo o en un embarazo anterior.
- Vivieron un hecho estresante durante el embarazo o el parto, por ejemplo, una enfermedad, muerte o padecimiento de un ser querido, un parto difícil o de

emergencia, un parto prematuro o una enfermedad o anomalía congénita en el bebé.

- Tienen un familiar cercano que haya experimentado depresión o ansiedad.
- Tienen una mala relación con la pareja o es soltera.
- Tienen problemas financieros o de vivienda.
- Tienen poco apoyo de la familia, de los amigos o del cónyuge o la pareja.

Síntomas:

- Agitación e irritabilidad
- Cambios en el apetito
- Sentimiento de inutilidad o culpa
- Sentirse retraída o desconectada
- Falta de placer o interés en todas o en la mayoría de las actividades
- Pérdida de la concentración
- Pérdida de energía
- Problemas para realizar las tareas en el hogar o el trabajo
- Ansiedad considerable
- Pensamientos de muerte o suicidio
- Dificultad para dormir

Una madre con depresión posparto también puede:

- Ser incapaz de cuidar de sí misma o de su bebé
- Sentir temor de quedarse sola con el bebé
- Tener sentimientos negativos hacia el bebé o incluso pensar en hacerle daño. (Aunque estos sentimientos son aterradores, casi nunca se materializan. No obstante, usted debe comentarle al médico al respecto inmediatamente).
- Preocuparse intensamente por el bebé o tener poco interés en él.



Recomendaciones:

El mejor apoyo que puede recibir es por parte de la familia, además tiene que acudir a un especialista, Psicólogo o Psiquiatra para recibir la medicación adecuada de ser el caso.

- Solicite ayuda a su pareja, familia y amigos con las necesidades del bebé y el hogar.
- NO esconda sus sentimientos. Hable acerca de ellos con su pareja, familia y amigos.
- NO haga ningún tipo de cambios mayores en su vida durante el embarazo o inmediatamente después de dar a luz.
- NO intente hacer demasiado o ser perfecta.
- Aparte tiempo para salir, visitar a los amigos o pasar tiempo sola con su pareja.
- Descanse lo más que pueda. Duerma cuando el bebé esté durmiendo.
- Hable con otras madres o únase a un grupo de apoyo.

En resumen, la depresión post parto es un trastorno del estado de ánimo que afecta a algunas mujeres después de dar a luz. No es una señal de debilidad, y es importante buscar ayuda profesional, ya que se puede tratar.

Artículo escrito por:

José María Tejada Yasujara - Psicoterapeuta Gestalt
956280778 - 993602831
psicojnty@gmail.com

Tips para bañar al bebé en invierno

En este artículo, la Lic. Julyanne Quispe nos da consejos para bañar a nuestro bebé en invierno y evitar una experiencia estresante tanto para la mamá como para el bebé.



El invierno viene con fuerza y las bajas temperaturas pueden hacer que el momento del baño del bebé sea menos agradable y para evitarlo podemos seguir algunas recomendaciones que harán que bañar al bebé siga siendo un momento placentero para todos.

Son pequeñas acciones que cambian un poco la dinámica del baño pero mantienen la esencia.

Duración y frecuencia del baño

En primer lugar, si bien la recomendación es el baño diario, hay que considerar que no está mal bañar a un bebé interdiario y más aún en invierno ya que sudan poco.

También ten en cuenta que, si el baño se extiende demasiado, aunque al principio estén muy calentitos, si pasa

demasiado tiempo el agua se enfría. Un baño corto sin frío es mejor que un baño largo pues bebé se pondrá lloroso ya no estará tan a gusto. Los juegos pueden hacerse perfectamente al finalizar el baño, una vez esté vestido.

La hora del baño del bebé no debe durar muchos minutos, en invierno bastará con darle un baño corto, de máximo unos 10-15 minutos.

La temperatura de la habitación y del agua

El lugar donde se va a realizar el baño debe estar temperado, unos 24 grados (o un poquito más). Si la habitación está muy fría, no es mala idea temperarlo unos minutos antes con un calefactor o una estufa y que bebé no pase frío al estar sin ropa.

¡Ojo! Por temas de seguridad, este aparato, no debe estar encendido

cerca al bebé ya que con la humedad de su cuerpo ese calor podría causar quemaduras.

También dentro de la bañera hay que comprobar que la temperatura del agua sea la adecuada, elevando tal vez 1 grado más sobre la temperatura habitual (como hacemos para nuestras propias duchas o baños), y en cualquier caso comprobando siempre uno mismo la temperatura del agua para que el bebé no se quemé ni pase frío.

Una vez tengas el cuarto y el agua a buena temperatura, así como todo lo que vas a usar listo y a la mano, recién ahí puedes quitarle la ropa al bebé. Si lo desnudas en otra habitación para llevarlo desnudo a otro ambiente o le quitas la ropa cuando el ambiente no esté templado, corremos el riesgo de que se enfríe, se fastidie y comience a llorar intensamente.





Con respecto a la cantidad de agua, si en verano podemos bañar al niño con poca agua en la bañera, en épocas de frío conviene llenarla un poco más. En las bañeras de bebés es sencillo, y esto no tiene por qué significar un gasto mucho mayor de agua en niños algo mayores ya que, existen hoy en día bañeras para todas las edades.

Otro consejo para el baño del bebé cuando hace frío es vigilar también la temperatura de nuestras manos, porque a nadie le gusta sentir unas manos frías frotando o acariciando si la temperatura es baja. Frotarse las manos antes de coger y lavar al bebé, o sumergirlas un ratito antes en el agua tibia de la tina ayudará a que el niño no note esa incómoda diferencia de temperatura.

Ten todo listo para bañar al bebé

Junto a la temperatura del cuarto y

del agua, debemos tener preparada la toalla la cual debe ser de algodón 100% ya que seca muy rápido al contacto y la ropa para cambiar al bebé, si ambas prendas pueden estar precalentadas sería lo ideal. En verano no pasa nada si cogemos al bebé en brazos y lo llevamos desnudo a otra habitación para vestirlo, pero si hace frío no es buena idea.

Mejor secar y vestir al bebé en el mismo lugar ya que inmediato al baño estará más calentito, y una vez esté preparado, salir con la ropa puesta. Lo mismo sucede en invierno con el pelo (aunque tal vez aún no tenga demasiado): conviene secarlo muy bien con toalla de algodón para no se enfríe.

Por supuesto, sea la estación del año que sea, no hemos de dejar desatendido al bebé ni un solo momento. Golpes, caídas, ahogamiento, son algunos

de los accidentes domésticos más frecuentes y peligrosos. Por ello es fundamental tenerlo todo preparado en la habitación donde se realice el baño antes de meter al bebé en el agua (jabón, toalla, ropa, etc).

También si tienes previsto poner música para ambientar el baño has de tener tu playlist preparado con anterioridad.

Cuida la delicada piel de bebé

Dado que la piel de tu bebé puede sentirse muy sensible con el clima frío del invierno, es mejor usar jabón para

bebés sin perfume y sin olor (SYNDET) durante el baño.

También será aconsejable poner al bebé un producto humectante y en temporada de invierno se recomiendan los aceites (que sea apta para su delicada piel) ya que brindan una sensación de calor a diferencia de la crema humectante que brinda frescura y por ello es la elección en verano.

Los masajes deberán realizarse después de haberle secado bien y de preferencia semienvueltos para mantener la temperatura corporal.



En definitiva, si notas que tu bebé últimamente no disfruta tanto del baño, es probable que sea porque nota el cambio de estación. De modo que teniendo en cuenta estas consideraciones lograremos que el baño del bebé cuando hace frío sea agradable.



Artículo escrito por:

Lic. Julyanne Quispe Aquino

COP 27144

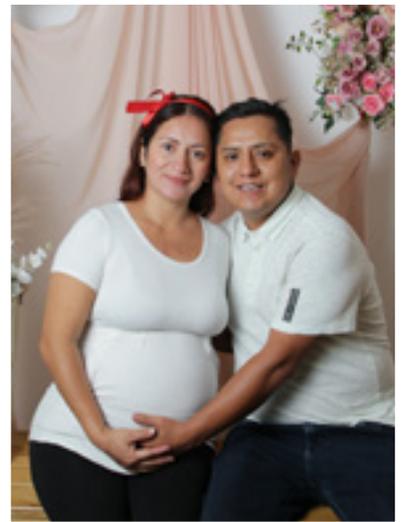
Educadora Perinatal

Puericultora y Asesora en Lactancia Materna

Cert. Int. Primeros Auxilios

Sociales♥♥

Baby Shower - Clínica Good Hope





Evento - Clínica Materno Infantil Santa Luzmila



Evento organizado por la Red Rebagliati por la Semana de la Maternidad Saludable y Segura



Clínica Maison de Santé

