

mama por Tres

Maternidad, bebés sanos y felices

EVITA LOS GOLPES DE CALOR ESTE VERANO

Te dejamos algunos tips tanto si estás gestando como con tu bebé (Pág. 14)

¿CÓMO LLEVAR LAS FINANZAS EN PAREJA?

Alejandro Niquen nos deja consejos para iniciar esta conversación (Pág. 50)

LA BIOQUÍMICA DETRÁS DEL VÍNCULO PRENATAL

La obstetra Pilar Córdova nos habla más de este tema (Pág. 19)

¿LA LACTANCIA ES UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO?

Resuelve esta y otras dudas frecuentes sobre la lactancia (Pág. 10)

LOS MIL PRIMEROS DÍAS Y LA MATERNIDAD SALUDABLE Y SEGURA

El Dr. Raúl Díaz nos explica la importancia de cuidar los primeros 1000 días de vida del bebé (Pág. 25)

¡Feliz Navidad! ✨

LES DESEA EL EQUIPO DE LA REVISTA MAMÁ POR TRES



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 Importancia del parto y el apego	06
MATERNIDAD Preguntas frecuentes sobre la lactancia materna	10
SALUD Especial verano: evita los golpes de calor	14
EMBARAZO La bioquímica del vínculo prenatal	19
PSICOLOGÍA Cómo gestionar los celos del hermano mayor	21
MATERNIDAD Los primeros mil días del bebé	25
BEBÉS Qué nos quiere decir nuestro bebé a través del llanto	27
NUTRICIÓN El estreñimiento en el embarazo	32
EMBARAZO Preeclampsia o presión alta en el embarazo	34
PSICOLOGÍA Cómo tener más tiempo de calidad en familia	38
EMBARAZO Hablemos del sueño en el embarazo	42
NUTRICIÓN Conoce más sobre la diabetes gestacional	46
PSICOLOGÍA Cómo llevar las finanzas en pareja	50

Dirección

Fanny Ikeda

Edición

Cristina Monterrey

Luciel Bejarano

Colaboración

Alejandro Niquen

Dr. Álvaro Altamirano

Dr. Raúl Díaz

Dr. Mario Zárate

Jesica Kuwae

Pamela Langer

José María Tejada

Kelly Muñante

Pilar Córdova

Ynés Vigil

Distribución gratuita

Impreso en: Fari Print S.A.C.

Hecho en el Depósito Legal en
la Biblioteca Nacional del Perú
Nº-2010-05598

La revista **Mamá Por Tres**
es un producto de
Editorial Euterpe S.R.L.

Publicidad a:

fanny.ikeda@mamaportres.com

Periodicidad trimestral. Prohibida
cualquier reproducción de material de
esta revista sin autorización del editor.

Estimadas lectoras y lectores,

Es un gusto volver a estar con ustedes en esta nueva edición de la Revista Mamá Por Tres, la última de este año.

En este número traemos información sobre lactancia materna, cuidados en el embarazo y salud mental que esperamos que sean de su utilidad en este largo camino de la crianza.

Aprovechando que se acerca el verano, les traemos también algunos consejos para enfrentar los temidos golpes de calor tanto en el embarazo como con nuestro bebé, para así disfrutar de esta temporada al máximo y evitando inconvenientes en la medida de lo posible.

Queremos agradecerles la confianza y el cariño hacia la revista, y para finalizar, les deseamos una Feliz Navidad y un próspero Año Nuevo 2026 lleno de felicidad, amor y salud.

Fanny Ikeda
Directora



Agradecimiento por la foto a Nery Camacho



Estoy encantada.

Se lo recomiendo a todas mis amigas para el embarazo.

La importancia del parto y el apego



La obstetra Ynés Vigil nos habla de la importancia de propiciar el apego desde el parto para estrechar el vínculo afectivo entre padres y bebé.

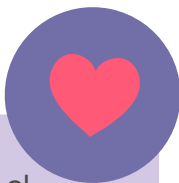
A lo largo de nuestro embarazo asistimos a charlas, talleres y clases de psicoprofilaxis, donde escuchamos hablar del parto y la importancia del apego. Pero si es la primera vez que lo estamos leyendo, empezaré diciendo que el parto normal es un proceso natural, de inicio espontáneo y que culmina con el nacimiento de nuestro bebé y la salida de la placenta.

El apego es la conducta instintiva que tenemos nosotros los humanos

para formar un vínculo de amor y de protección con nuestra bebé. Si nos referimos al parto y apego, hoy en día tratamos de que este vínculo se inicie lo más pronto posible, si es que no existen ningún problema físico que lo impida.

Por ende ya son muchas las mamás a nivel mundial que desde las consultas prenatales o a través del plan de parto, solicitan tener a su bebé inmediatamente con ellas desde el

momento del nacimiento, ya que el contacto piel a piel es de extrema importancia para el “apego” así como para el reconocimiento mutuo, el intercambio afectivo emocional y también para el éxito de la lactancia materna.



El parto con apego protege al niño de situaciones peligrosas o estresantes del quehacer diario, ya que la calidad del vínculo entre la madre y el hijo permitirá su desarrollo socioemocional y mental.

Expertos en el tema mencionan que en la primera hora de posparto el bebé se encuentra más despierto y en un estado de alerta total a todo estímulo; siendo este momento donde tendrás el primer contacto visual con él, se conocerán mediante miradas y se iniciará ese gran vínculo madre e hijo llamado apego; además que en ese instante en el cual tu bebé es aproximado a tu vientre, se generará un contacto con el ritmo de tu corazón, se regulará la temperatura de tu bebé y todo esto le permitirá adaptarse mejor a su nueva realidad extrauterina. Así es que ¡ánimate y solicítalo!

Y por supuesto la participación del papá también es necesaria, ya que facilita que el recién nacido lo sienta a través del sonido de su voz, de su respiración, de sus caricias y de su olor. Lo que facilita una relación afectiva más cercana y profunda entre el padre y su hijo, además de fortalecer la

relación de la pareja y la consolidación de la familia.

Y nosotros los padres... ¿Podemos propiciar el apego?

Claro que sí. Nosotros como padres podemos ir informando y educando a nuestros niños y niñas en lo que es la maternidad (ya que el apego no es exclusivo del sexo femenino). Claro que de acuerdo a su capacidad cognitiva; aprovechando toda instancia positiva referente a este tema. Por ejemplo: vivenciando el embarazo de un familiar o una amiga cercana o el de una mascota. Transmitiendo experiencias positivas frente al tema. Evitando comentarios negativos como “el dolor del parto”, “las molestias del embarazo” y otros; y fomentando “la maravilla de la maternidad” lo fascinante del embarazo y “lo extraordinario de la lactancia”, etc.



Asimismo durante el embarazo se debe educar no solo a la madre, sino también al padre sobre todo lo relativo al embarazo, parto, lactancia y apego. Por ello es de suma importancia la participación o asistencia del padre a los cursos y charlas que se brindan durante el embarazo.

También en el parto es recomendable la presencia del padre, para lo cual debiera ser preparado. Siendo fundamental que si no hay contraindicación médica que en verdad pocas veces existe, la madre tenga la oportunidad de tener a su recién nacido con ella el mayor tiempo posible. Y si por alguna razón el parto fuera por cesárea, sea el padre el que se encuentre en contacto precoz con su recién nacido, mientras la madre llega a su habitación.

Para terminar, cuando la madre e hijo sean dados de alta y regresen a casa, es conveniente proteger la intimidad de la pareja y lo recomendable sería restringir las visitas de familiares y amigos para permitir un progresivo ajuste en el apego y la lactancia. Las visitas pueden ser postergadas por unas semanas hasta que la madre haya logrado una lactancia eficiente y se haya recuperado del cansancio y

de las molestias físicas posteriores al parto. Esto último previene angustia, disfunción de apego, agotamiento físico y garantiza una mejor calidad de lactancia.

¡¡Buena suerte!!



Artículo escrito por:

LCCE Ynés Vigil Barreda

COP: 16409

FB: @Dardelactar

IG @dar_de_lactar

WhatsApp: 965 430 590



El niño que reconoce a su madre desde el momento de nacer, logra de inmediato una seguridad absoluta y establece una relación armónica con su entorno desde el nacimiento.



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



Preguntas frecuentes sobre la lactancia materna

La obstetra Pilar Córdova nos deja algunas de las dudas más frecuentes que suelen surgir sobre la lactancia materna y algunas recomendaciones generales para llevar mejor esta etapa.



1. ¿Puedes quedar embarazada mientras estas amamantando?

Sí es posible, siempre y cuando la lactancia materna no sea exclusiva.

2. ¿Puedes ovular durante la lactancia? ¿Es la lactancia materna un método anticonceptivo?

La lactancia materna, cuando es exclusiva durante los 6 primeros meses, suprime la ovulación. Es un método anticonceptivo.

3. ¿Es seguro seguir amamantando si te quedas embarazada?

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



4. ¿Cómo empiezo a usar la lactancia materna como método anticonceptivo?

La lactancia materna como método anticonceptivo se conoce como MELA y para ser usado debe cumplir los siguientes requisitos:

- La lactancia materna debe ser exclusiva, es decir el bebé solo debe tomar leche de mama y nada de agüitas ni otros líquidos.
- La madre debe estar en amenorrea, es decir sin menstruación.
- Máximo debe ser usado hasta los 6 meses de nacido el bebé.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LAS MADRES

- Las madres deben iniciar la lactancia materna desde la primera hora de vida del bebé en el contacto piel a piel que se debe practicar inmediatamente después del nacimiento.
- La lactancia precoz garantiza el éxito de la lactancia y la ingesta del calostro que nutre e inmuniza al recién nacido, así como fortalece el vínculo afectivo.
- La lactancia materna no solo beneficia al bebé, sino también a la madre porque previene las hemorragias uterinas y a largo plazo la protege del cáncer de mama y de ovario.
- Las gestantes deben acudir a las sesiones de preparación para el parto donde podrán participar de los talleres de lactancia materna y ser informadas acerca de los beneficios de la leche materna y los riesgos de usar fórmula, por lo tanto, no esperar a que el bebé nazca para recién aprender la técnica y posiciones para amamantar.

Artículo escrito por:

Obs. Pilar Córdova

Directora del Centro de acompañamiento y estimulación prenatal "Mi Obstetra y yo"
Facebook: Mi Obstetra y yo



RECUERDA LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA TANTO PARA LA MAMÁ COMO PARA EL BEBÉ

Beneficios para el bebé

Nutrición óptima:

La leche materna contiene todos los nutrientes que el bebé necesita en sus primeros meses de vida, incluyendo vitaminas, minerales y proteínas.

Protección contra enfermedades:

La leche materna contiene anticuerpos y otros componentes que ayudan a proteger al bebé contra infecciones como diarrea, infecciones respiratorias y alergias.

Desarrollo cerebral:

La lactancia materna favorece el desarrollo cerebral y cognitivo del bebé, lo que puede tener un impacto positivo en su rendimiento escolar y desarrollo intelectual.

Vínculo afectivo:

La lactancia materna fortalece el vínculo entre madre e hijo, promoviendo la seguridad emocional y el apego.

Beneficios para la madre

Recuperación postparto:

La lactancia materna ayuda a la madre a recuperar su peso anterior al embarazo y a reducir el riesgo de depresión postparto.

Protección contra enfermedades:

La lactancia materna reduce el riesgo de desarrollar cáncer de mama y ovario, osteoporosis y anemia.

Espaciamiento entre embarazos:

La lactancia materna puede actuar como un método natural de espaciamiento entre embarazos, aunque no es un método anticonceptivo confiable.

Vínculo afectivo:

La lactancia materna fortalece el vínculo entre madre e hijo, promoviendo la seguridad emocional y el apego.

Fuente: Ministerio de Salud del Perú

Testado Dermatológicamente



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

pigeon

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



ESPECIAL DE VERANO

Cuidados ante un golpe de calor

¿Cómo prevenir un golpe del calor si estoy embarazada?

Las embarazadas forman parte del grupo de personas más vulnerables ante un golpe de calor, por ello deben tomar en cuenta las siguientes recomendaciones para prevenirlo:

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





¿Cuáles son los síntomas de un golpe de calor durante el embarazo?

Los síntomas de un golpe de calor son los siguientes:

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

En verano, la clave es estar siempre hidratado. No esperes a tener sed para beber agua.



¿Qué podemos hacer si llegamos a sufrir un golpe de calor?

Ante un golpe de calor se debe:

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

Artículo escrito por:

Obs. Pilar Córdova

Directora del Centro de acompañamiento y estimulación prenatal "Mi Obstetra y yo"
Facebook: Mi Obstetra y yo





ESPECIAL DE VERANO

Cuidados ante un golpe de calor

¿Cómo prevenir que mi bebé sufra de un golpe del calor?

El golpe de calor es la elevación de la temperatura corporal debido a estar en lugares que tienen altas temperaturas o por exceso de ejercicios físico, se presenta con frecuencia en temporadas de verano.

Los más afectados son las personas que están en los **extremos de la vida**, es decir, los ancianos y niños.



Los golpes de calor suceden en ambientes poco ventilados donde la temperatura es alta. Pueden ser lugares de la casa o del nido donde hay poca ventilación.

Por ejemplo al entrar a un automóvil que estuvo bajo el sol, es recomendable abrir todas las puertas y espera a que se ventile. Ni qué decir de lo peligroso que es dejar a niños en el auto esperando bajo el sol. En verano existen muchos reportes que está práctica es peligrosa y desencadena golpes de calor.

El grupo de niños más afectados son los menores de 4 años, y sobre todo los menores de 1 año, debido a que a esta edad las reservas de agua son menores y los mecanismos de regulación de la temperatura corporal no se adecuan rápidamente.

Esto hace que la temperatura corporal suba más rápido en los niños que en los adultos.

Se calcula que la temperatura en un niño, sube entre 3 a 5 veces más rápido que la de un adulto al estar expuesto al calor.



¿Cuáles son los síntomas de un golpe de calor en un bebé o niño?

Los síntomas del golpe de calor o shock térmico son:

- Fiebre
- Alteración del estado de conciencia o tendencia al sueño
- Poca respuesta al querer despertar al niño
- Respiración rápida y superficial
- Taquicardia
- Pulso débil.

¿En qué temporadas y lugares se está más propenso a sufrir un golpe de calor?

- Verano con temperaturas elevadas
- Sitios cerrados con poca ventilación donde la temperatura aumenta casi al doble de la temperatura ambiental autos, habitaciones poco ventilados que reciban luz solar.

Recomendaciones finales para prevenir un golpe de calor

- Vigilar a niños pequeños de menos de 4 años, especialmente menores de 1 año. Procurar que estén en sitios frescos y ventilados. No dejarlos en vehículos expuestos al sol ya que se reportan muchos casos por estos descuidos.
- Evitar actividades físicas intensas al aire libre en las horas de mayor calor de 12 am a 5 pm cuando es verano y hay oleadas de calor. Si a pesar de eso se realizan dichas actividades hidratarse continuamente.



- Ofrecer continuamente agua o líquidos a los niños, no esperar que los niños pidan agua.
- En verano con oleadas de calor, usar ropa holgada y fresca. Buscar sombra si estamos en exteriores.
- En las piscinas o playas, ubicar a los niños bajo sombra. Mojar de vez en cuando la cabeza, cuello y tórax continuamente con agua para refrescarlos y hacer que su cuerpo pierda calor, tal cual alguna vez lo has hecho cuando tu hijo tenía fiebre.



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

La **bioquímica** detrás del vínculo prenatal

La obstetra Pilar Córdova nos explica qué hay detrás de la bioquímica del vínculo prenatal y cómo afecta en la vida de nuestro bebé por nacer.

El vínculo entre madre-hijo es un fenómeno en el que intervienen numerosos factores, entre ellos gran parte de las hormonas que se producen durante el embarazo y el parto.

La manera en la que el bebé y la madre conectan y se facilita el desarrollo del instinto maternal, está influenciada por hormonas como la oxitocina, la prolactina y las endorfinas.

Según escribe Michel Odent, la oxitocina es la hormona típica del altruismo y está presente en cualquiera de las facetas del amor que se quieran contemplar. Es justo después del nacimiento del bebé y antes de la expulsión de la placenta cuando las mujeres tienen la capacidad de llegar a los niveles máximos de oxitocina que se puede alcanzar en la vida.

En el caso particular de la hora siguiente al parto, en condiciones fisiológicas, el nivel máximo de oxitocina está asociado con un nivel alto de prolactina.



La oxitocina es un neurotransmisor relacionado con la confianza, según comenta Natalia López Moratalla. Esta hormona tiene receptores en diversas áreas del cerebro y las desarrolla permitiendo una capacidad especial para conocer las necesidades del bebé, lo que le pasa y la sabiduría natural para conseguir lo que demanda.

Existe una red Psico-neuro-inmuno-endocrino que controla al organismo, donde las moléculas de comunicación actúan en todos los sistemas. Estos son los neurotransmisores, neuropeptidos, hormonas y citoquinas. Así, se puede deducir que las emociones repercuten no solo en el sistema nervioso, sino también en el endocrino e inmune.

«Se puede deducir que las emociones repercuten no solo en el sistema nervioso, sino también en el sistema endocrino y en el sistema inmune»



Este nuevo enfoque estaría fortaleciendo la hipótesis de que controlando y bajando los niveles de estrés de la madre repercutirá favorablemente en el bebé, ya que los beneficios no solo actuarán en un sistema determinado sino que existirá una interrelación entre todas las áreas implícitas en el desarrollo integral del niño, además de lograr el fortalecimiento genuino de los vínculos afectivos de los padres, estimulando el cerebro emocional del bebé.

Según escribe Cristina Sáez, la placenta funciona como una especie

de envoltura protectora. No obstante, estados de emociones negativas continuas pueden afectar su función, sobre todo el estrés.

Cuando la gestante se encuentra en una situación estresante se produce en su organismo una cascada bioquímica, se genera **cortisol**. La placenta actúa como filtro e impide que el cortisol, que es tóxico, llegue al feto, pero cuando los niveles de esta hormona son muy elevados, consiguen atravesar esta barrera y disparan la respuesta de alerta en el feto.

Además, el equipo de neurocientíficos del Imperial College de Londres ha comprobado que existen indicios de que niveles altos de cortisol afectan al desarrollo cerebral del bebé durante todo el embarazo e impiden que se establezca un adecuado vínculo prenatal.

De todo lo anterior, nos queda claro que **es muy importante rodear a las gestantes de un entorno de armonía y tranquilidad** para reducir los niveles de ansiedad y de estrés porque estos perjudican al niño por nacer. En este compromiso debemos involucrarnos todos, pero en especial el apoyo de la pareja y la familia son fundamentales.

Artículo escrito por:

Obs. Pilar Córdova

Directora del Centro de acompañamiento y estimulación prenatal "Mi Obstetra y yo"
Facebook: Mi Obstetra y yo



¿Celos del hermano mayor?

La psicóloga Jesica Kuwae nos explica cómo abordar una situación de celos del hermano mayor ante la llegada de un nuevo miembro en la familia.



Cuando en la familia se espera la llegada de un integrante más, hay mucho qué pensar y mucho por hacer. Uno de los temas importantes que abordar es: cómo darle la noticia al hermano mayor, cómo lo tomarán y cuál sería la mejor forma de manejar la situación. Porque un bebé cambia totalmente la rutina de la familia; los horarios, las

actividades, las ocupaciones de los padres, algunas costumbres. Es una organización nueva.

Por ejemplo, si era mamá quien llevaba a los niños al colegio temprano en la mañana; tal vez por unos meses no podrá hacerlo cuando el bebé nazca. O si era habitual que los niños llevaran

amigos a casa los fines de semana; tal vez las reuniones tendrán que hacerse en otro lugar, por lo menos hasta que la familia esté más adaptada a este nuevo ritmo.

Estos cambios, las formas distintas de hacer algunas cosas, los tiempos distintos con mamá y con papá; puede afectar a los hijos mayores de una u otra manera. Y ellos, como pueden, reaccionan para amoldarse o sobrevivir emocionalmente.

Cada etapa tiene su desafío

Aunque es obvio, mencionaremos que la llegada de un hermano menor se vive diferente dependiendo de la etapa de desarrollo en la que se encuentra el hijo mayor. No es lo mismo recibir un hermano a los tres o cuatro años, que a los quince o dieciséis. Pero sí es necesario tomar en cuenta que cada etapa tiene su propio desafío.

Porque el hijo mayor se ha consolidado en su lugar en la familia, ha establecido una forma de vincularse con mamá y con papá, tiene su estilo y sus hábitos de interacción. Y en poco tiempo, eso se irá modificando. Tal vez hubiera cambiado igual porque también va creciendo, pero la llegada de un integrante a la familia se suma a este cambio.

Cuando los niños son pequeños posiblemente necesiten más acciones de contención y menos palabras. Es decir, si el niño tiene 2 o 3 años sí le vamos a contar que tendrá un hermanito y hablaremos sobre el tema con palabras sencillas y claras; pero es indispensable tomar acciones directas para cuidar su espacio emocional y



reforzar que él es seguirá ocupando el lugar valioso que ocupa.

Cuando los niños son más grandes, las acciones se acompañan más de palabras, de fortalecer el vínculo desde el amor presente pero alentando su seguridad y responsabilidad. Consolidando con ellos la idea que crecer y tomar el rol de hermano mayor no es atenderlos o quererlos menos, sino confiar en que pueden cuidar de sí mismos contando con la incondicionalidad de la compañía de mamá y papá.

Revolta de emociones

Ante la llegada de un bebé a la familia, pueden surgir muchas emociones en los hijos mayores: expectativa, confusión, duda, alegría, preocupación, entusiasmo, ansiedad; y en algún momento aparecen los celos.

Todas las emociones son válidas, ninguna es negativa y por lo tanto no debe ser evitada, rechazada o escondida. Es indispensable que se hable de las emociones que se sienten. Dar lugar a esto es parte del proceso de adaptación a esta nueva forma de ser familia.

Los celos pueden aparecer naturalmente y dependiendo de la edad de los hijos mayores, lo entenderán más o menos. Incluso pueden surgir varias emociones a la vez: sentirse entusiasmado por la llegada del bebé pero también un poco preocupado; alegre pero también celoso. No son excluyentes, es parte de afrontar los cambios.

Identificar la emoción que sentimos, reconocerla en nuestro cuerpo y comprenderla, es parte del manejo saludable. Es la educación emocional que debe vivirse en la familia.

Pero, ¿cómo podemos darnos cuenta que nuestros hijos están sintiendo muchas emociones en esta situación? En ocasiones, porque observamos señales en su comportamiento: actitudes o reacciones que no son habituales en ellos, cambios en su alimentación o su sueño, explosiones o pataletas con intensidad, aislamiento o desmotivación en sus actividades, etc. Si observamos que se conducen en forma diferente, debemos intervenir.

Cada familia es un mundo

También es importante tomar en cuenta que cada familia tiene una historia diferente. No es lo mismo, abordar la llegada de un hermano en

una familia donde mamá y papá viven juntos; que un hermano de parte de papá con su nueva pareja que vive en otra casa o de mamá con su pareja actual con quien se convive.

Y es necesario además, considerar la historia de vida de ese hermano mayor, los vínculos que tiene con su mamá y su papá, sus características de personalidad.

Por eso, decimos que cada familia es un mundo y cada persona transita su camino desde su propia historia.

Pero, algo importante. La relación entre hermanos depende del manejo de los padres, vivan juntos, estén separados, se comuniquen o no, tengan una relación saludable o no. Esto influye directamente en cómo los hermanos van a interactuar y por lo tanto vincularse.



RECOMENDACIONES

1. Buscar el momento adecuado para poder dar la noticia. La forma en que comunicamos también importa.
2. Involucrar al hermano mayor en el proceso. Puede acompañar a alguna ecografía, puede ir a hacer compras de lo que se necesita, etc
3. Reforzar el lugar que cada uno ocupa en la familia. Todos tiene un espacio y cumplen una función irremplazable.
4. Dar lugar a tiempos compartidos con mamá y papá.
5. Organizarse y planificar cómo será el día a día cuando llegue el bebé. Anticiparse da seguridad y tranquilidad.
6. De ser necesario puede buscarse orientación y acompañamiento de un especialista.



Artículo escrito por:

Jesica Kuwae Goto

Psicóloga Clínica Infantil
Danza Movimiento Terapeuta
Facebook, Instagram, Youtube:
crianzadanza

Nueva línea
Shampoo ★ Acondicionador
NIÑA/NIÑO

Brillo de Estrellas

Dr. Zaidman
acondicionador niña
Brillo de Estrellas

Capitán de Burbujas

Dr. Zaidman
shampoo niño
Capitán de Burbujas

Probado Pediátricamente

Hipoalergénico

Dermatológicamente Testado

Los primeros mil días de un bebé comienzan desde una maternidad saludable y segura



Artículo escrito por:

Dr. Raúl Díaz Llaque
Médico Ginecobstetra de la Clínica
San Marcos

El Dr. Raúl Díaz nos explica cuál es la importancia de los primeros mil días de un bebé y cómo repercute en el resto de su vida.

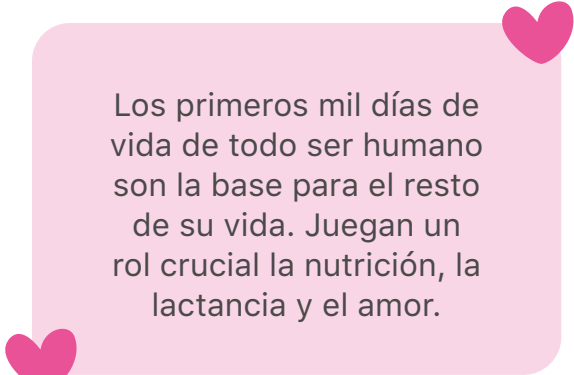
Los primeros mil días de vida de todo ser humano son la base para el resto de su vida. Abarca desde la gestación hasta los 2 primeros años de vida. Es un periodo de suma importancia porque es la base para la salud futura de una persona. En ese tiempo el potencial genético se puede

influenciar para bien o para mal, es el momento de mayor velocidad de crecimiento. De allí que todo lo bueno que se deje de hacer y lo malo que se haga acarrea consecuencias. Juegan un rol fundamental en este periodo: **la nutrición saludable, la lactancia materna y el amor.**

Se debe tener en cuenta inclusive, que es necesario que las mujeres en edad reproductiva que estén pensando en tener un hijo, lo planifiquen y se preparen para su gestación con la debida anticipación, de tal manera que antes de embarazarse conozcan su estado de salud.

Por ejemplo, que sepan cuál es el valor de su hemoglobina (ya que esto redundará en una adecuada oxigenación del futuro bebé), conozcan si padecen o no de algún tipo de infección o enfermedad que pudiera complicar la gestación, y si tienen un peso adecuado o tal vez padezcan de obesidad, lo cual podría ocasionar una diabetes gestacional, etc.

Todo esto se consigue con el acceso a una **atención preconcepcional**. Por ello es que dicha atención debe ser promovida y difundida entre las mujeres en edad fértil para lograr que la gestación se inicie en las mejores condiciones.



Los primeros mil días de vida de todo ser humano son la base para el resto de su vida. Juegan un rol crucial la nutrición, la lactancia y el amor.

Así mismo, es importante que cuando apenas una mujer se entera que está gestando inicie su **atención prenatal**, ya que se podrá hacer seguimiento de todo el proceso, vigilancia y monitoreo adecuado del desarrollo y crecimiento del bebé, así como de la salud de la

madre con el objetivo de prevenir las complicaciones.

La atención prenatal debe tener un enfoque de riesgo, ser integral y articular acciones con el equipo multidisciplinario para hacer las derivaciones oportunamente. Esto implica que las siguientes áreas trabajen de la mano:

- Obstetricia, quienes educan a la gestante.
- Nutrición, que orienta sobre una alimentación saludable.
- Psicología, que tratará algunos estados emocionales de ser necesario.
- Asistencia Social, quienes harán el diagnóstico socioeconómico correspondiente o de casos de violencia de género muy comunes en la actualidad.
- Odontología, para promover una salud bucal adecuada.

La maternidad saludable y segura es uno de los objetivos del desarrollo sostenible, debe ser promovida en todos los niveles de atención y contar con el compromiso de todos, de la familia, comunidad y población en general.

A donde vayamos siempre tendremos la oportunidad de encontrarnos con una gestante. Atendamos sus necesidades de manera integral y con un enfoque de interculturalidad y no olvidemos que atraviesan una etapa sublime y especial, vital dentro de los mil primeros días de vida de los futuros habitantes del país, de los peruanos que llevan dentro de sí.

Entendiendo el llanto del bebé

La obstetra Ynés Vigil nos explica cómo entender el llanto de nuestro bebé y cómo podemos apaciguarlo.



Para un recién nacido, el llanto es una herramienta de comunicación, así como lo son la risa, el movimiento, los sonidos y después el habla.

Por ello, cuando llora un bebé lo primero que debemos hacer es verificar qué necesita y revisar si se encuentra limpio, si tiene hambre, si necesita abrigo, si está sudado, etc. Sin embargo, jamás pensamos que los bebés también demuestran

su frustración a través del llanto; es decir que éste también es un medio de comunicación emocional, que muchas veces trata de ser reprimido por las madres, quienes piensan que el bebé siempre tiene que estar contento y tranquilo.

Y en verdad esto no es así, ya que el llanto cumple una función primordial en la descarga del estrés físico-emocional acumulado.

En un estudio español realizado por investigadores en psicología emocional se encontró que el llanto es un signo, una señal y un síntoma que puede ser estudiado en cada uno de sus componentes. Es un signo por cuanto muestra la existencia del bebé.

No en vano, los niños lloran una media de dos horas al día, independientemente de la conducta o reacción del cuidador; es también un síntoma, puesto que muestra un desequilibrio o malestar y es, finalmente, una señal útil porque incrementa la supervivencia al obligar al cuidador a prestarle atención.



El **llanto** es el medio de comunicación de los bebés: a través de él expresan si tienen hambre, sueño, dolor y también sus emociones, como la frustración.

El psicólogo y terapeuta Ángel Álvarez a su vez menciona que el llanto no sólo se discrimina en relación con otras formas de expresión, sino que existe, además, una «discriminación sexual»: ya que a las niñas se les permite llorar más que a los niños.

Las investigaciones más recientes muestran claras evidencias de que el llanto es un proceso fisiológico beneficioso que desempeña un papel central en la resolución del trauma y la restauración de la homeostasis (equilibrio interno del organismo). Sin embargo, debido a la represión sistemática del llanto en nuestra



sociedad, casi todos crecemos con muy pocas oportunidades de descargar las experiencias estresantes.

Cuando un bebé llora, los adultos no deberíamos irritarnos, ni pensar que es un consentido o sentirnos manipulados (los bebés nunca manipulan); tan sólo necesita nuestra atención y saber que estamos ahí.

¿Por qué llora un bebé?

Los bebés lloran porque desean satisfacer sus necesidades primarias y/o secundarias en una primera instancia, y si los padres las satisfacen, la causa desaparece y por ende el llanto también. Entre esas necesidades tenemos:

1. Hambre
2. Higiene: Tiene el pañal sucio
3. Sueño: Necesita dormir
4. Vínculo: Quiere que lo tengas en brazos
5. Problemas de estómago (gases, cólicos)
6. Necesidad de eructar
7. Temperatura: Tiene demasiado frío o demasiado calor
8. Algo le molesta en su cuerpo (un botón, una arruga, un cabello, etc)
9. Dentición
10. Quiere menos estimulación
11. Quiere más estimulación

Consejos para acompañar al bebé en su llanto

1. Pon al bebé en brazos y siéntate en un lugar confortable.
2. Sosténlo con calma, sin mecerlo ni distraerlo, y no apartes tu mirada comprensiva de sus ojos.
3. Trata de relajarte y sé consciente del amor que sientes por tu bebé.
4. Háblale suavemente. Puedes decirle:

“Te quiero... estoy escuchando, puedes llorar tranquilamente en mis brazos”.

Déjale saber con palabras suaves, aunque no te entienda, que quieres ayudarlo a sentirse mejor.

5. Observa tus propias emociones. Su llanto hará vibrar tu propio llanto reprimido. Si necesitas llorar, hazlo. Dile que estás triste también.
6. Toca sus brazos o su frente con ternura para reasegurarle de tu presencia física, intentando no distraerlo de su llanto. (No te sorprendas si esto produce aún más llanto en tu bebé).
7. Continúa sosteniendo a tu bebé atentamente hasta que espontáneamente deje de llorar.



Criar a un bebé no es una tarea fácil. Los padres necesitamos mucha paciencia en todo este proceso de crianza. Los bebés no pueden recibir menos de lo que necesitan, y el papel de los padres es satisfacer estas necesidades con tanto acierto como sea posible.

Nuestra labor como padres no debería consistir en sobreproteger a nuestros bebés, sino más bien en ayudarles a tratar los sentimientos y sensaciones resultantes.

Un bebé que puede expresar sus emociones libremente se siente amado porque se aceptan todas sus formas de expresión (y no sólo cuando se ríe y se «porta bien»), y esto es, en sí mismo, esencial para su bienestar y tranquilidad.

Llanto como señal de alarma



Si bien, el llanto debe ser considerado un mecanismo adaptativo, éste debe ser interpretado también como una señal de alarma cuando el bebé, además de llorar, presenta uno o más de los siguientes síntomas.



En este caso, debe ser llevado inmediatamente a su médico pediatra.

- Temperatura superior a 38° o inferior a 36°
- Piel de color pálido, amarillenta o cianótica (amarilla/morada)
- Dificultades en la respiración
- Indicaciones de dolor torácico, abdominal o en nuca prolongados
- Presencia de vómitos
- Moco o sangre en las heces

Nueve Lunitas



 Nueve Lunitas
 @nuevelunitas

 Av. Grau 546 - La Victoria
 931165752 / 922710665

- Diarrea o estreñimiento prolongados
- Reducción severa del apetito
- Sueño prolongado con decaimiento



Agradecimiento especial a:

LCCE Ynés Vigil Barreda

COP: 16409

FB: @Dardelactar

IG @dar_de_lactar

WhatsApp: 965 430 590

¿TE GUSTA NUESTRO CONTENIDO?

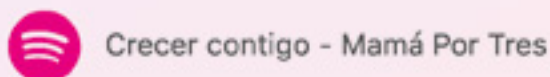
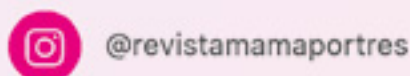
Encuentra más en nuestra web
mamaportres.com

Donde tendrás acceso a:

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



Visítanos también en



mamá por Tres
Maternidad, bebés sanos y felices

Sonrisas mágicas



Celebra tu SHOW de Baby Shower

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


Full servicios:

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

Extras:

Decoración - Fotografía Digital
Regalos exclusivos para lectoras de la revista

¡Búscanos!

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

 955 583 296



Todo sobre el estreñimiento durante el embarazo

La nutricionista Pamela Langer nos da algunas claves para gestionar el estreñimiento durante el embarazo a través de la alimentación y la formación de hábitos.



Muchas veces hemos sentido molestias en ir al baño, y si en esas situaciones te has preguntado si estarás sufriendo de estreñimiento en el embarazo, te comento que esto es muy habitual en esta etapa, ya que definitivamente es una molestia incómoda.

Si tienes algunos de estos síntomas es posible que estés sufriendo de

estreñimiento; llevar más de 3 días sin ir al baño, dificultad y dolor para evacuar, sensación de que no ha expulsado todo, dolor en la zona abdominal.

El estreñimiento se describe como el hecho de tener menos de tres evacuaciones intestinales (deposiciones) por semana.

Esto ocurre con frecuencia cuando las heces se mueven con lentitud a través del tubo digestivo o no se eliminan de manera eficaz.

¿Cuál es el papel de la fibra en el estreñimiento?

La fibra juega un papel muy importante, dentro de ellos; a prevenir el estreñimiento, las hemorroides, sensación de saciedad (ayuda a controlar el peso), ayuda a controlar los antojos, reducir riesgo de padecer diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Tenemos dos tipos de fibra:

Fibra Soluble

- Se disuelve en agua
- Forma material gelatinoso
- Ayuda a disminuir niveles de colesterol y glucosa
- Encontramos este tipo de fibra en avena, arvejas, frijoles, manzanas, cítricos y cebada

Fibra Insoluble

- Aumenta el volumen de las heces
- Beneficioso para aliviar problemas de estreñimiento o deposiciones irregulares
- Encontramos este tipo de fibra en harina integral, salvado de trigo, frutos secos, frijoles y vegetales (coliflor, vainitas, etc) y papas
- Se recomienda consumir entre 25 a 30 gramos diarios de fibra dietética

¿Qué alimentos son ricos en fibra?

- Frutas y verduras (de preferencia con cáscara)
- Cereales integrales
- Menestras
- Chia
- Linaza
- Frutos secos

Consejos para evitar el estreñimiento

- Incluir en la alimentación frutas, verduras y alimentos ricos en fibra
- Tomar agua todos los días
- Realizar actividad física
- Evitar comidas procesadas



RECUERDA:

- Es importante crear un hábito, procurar fijar un horario para ir al baño.
- Masticar bien los alimentos.
- Respetar los horarios de comida.
- Escuchar a nuestro cuerpo para así acudir al baño en el momento que sea necesario, así acostumbramos a tu cuerpo siempre a la misma hora.

Artículo escrito por:

Pamela Langer
Nutricionista
CNP 4409

¿Es grave la presión alta en el embarazo?

El Dr. Mario Zárate nos explica sobre los peligros de la preeclampsia o presión alta en el embarazo y cómo gestionar estas situaciones.



Actualmente, la preeclampsia es la presencia de hipertensión arterial (mayor igual de 140/90mmHg) con proteinuria (pérdida de proteínas por la orina) o sin proteinuria (pero con alteraciones hepáticas , renales o

del sistema nervioso central) que se desarrolla en la embarazada después de la semana 20 de embarazo, cuya causa aún se desconoce pero se sabe que hay algunos factores de riesgo tales como:

- Herencia afroamericana
- Primer embarazo
- Embarazos múltiples
- Madres de más de 35 años
- Antecedentes de diabetes, hipertensión arterial o enfermedad renal

Cuando la hipertensión es inicial o leve no hay mayor sintomatología en la madre, pero cuando se vuelve más severo o crónico, puede causar lesiones y alteraciones o incluso la muerte en la gestante o el bebé. Esos signos que nos orientan a darnos cuenta que un embarazo no va bien debido a la hipertensión arterial son:

- Dolores de cabeza
- Hinchazón de manos y cara (edema)
- Aumento de peso por la hinchazón
- Dolor abdominal
- Agitación
- Disminución del volumen urinario
- Disminución de movimientos fetales
- Náuseas y vómitos
- Cambios en la visión (“destellos”)

Los factores de riesgo son valiosos porque a diferencia de la evaluación clínica en un momento dado que nos dirá que la paciente ya tiene la enfermedad instalada, los factores de riesgo nos pueden predecir y dar información sobre la probabilidad de la gestante de tener una preeclampsia severa a lo largo del embarazo.

Hoy en día, la ecografía obstétrica doppler, tanto en el primer como en el segundo trimestre de gestación, ha



demonstrado contribuir enormemente en predecir con mayor exactitud la posibilidad de preeclampsia en el embarazo. Esta ecografía se basa en la resistencia de las arterias uterinas evaluada mediante el IP (índice de pulsatibilidad), que refleja la cantidad de sangre que llega al feto a través de la placenta.

El valor normal del IP en el primer trimestre, medido entre las 11 y 14 semanas, es menor de 2.3 y en el segundo trimestre, medido entre las 20 y 24 semanas, es menor de 1.6.

Un IP mayor de estos valores indicaría que habría una reducción en la cantidad de sangre que le llega al feto, debido a una mala implantación de la




placenta. pudiendo proporcionar un ambiente intraútero inadecuado que se traduciría en una restricción del crecimiento fetal intrauterino (RCIU) y las diferentes complicaciones de la Hipertensión en el embarazo (en la madre: alteraciones hematológicas, daño hepático, renal, convulsiones; en le feto: restricción del crecimiento, prematuridad, muerte fetal e incluso muerte materna).

De esta manera, los ginecólogos podemos saber qué pacientes están en mayor riesgo de presentar complicaciones para establecer un manejo adecuado y recomendaciones especiales que nos ayuden a obtener resultados satisfactorios tanto para la madre como para el bebé.


En los casos graves de preeclampsia, si el embarazo está por encima de la semanas 34, se opta por el parto. En embarazos de menos de 24 semanas,

se recomienda inducir el parto, aunque la probabilidad de supervivencia del feto es muy pequeña, pero se trata de evitar la muerte materna.

Se ha demostrado que la prolongación de tales embarazos graves con preeclampsia severa puede llevar a problemas en la madre en la mayoría de los casos y e incluso puede llevar a la muerte de ambos. Los embarazos entre las semanas 24 y 34 de gestación son una “zona gris” y tanto el equipo médico como los padres pueden demorar el parto con el fin de permitir que el feto madure.



En el primer y segundo trimestre del embarazo, se puede detectar la preeclampsia a través de una ecografía Doppler



Es aquí donde nuevamente toma importancia la ecografía obstétrica realizada por médicos ginecólogos con experiencia en medicina fetal, con la cual podemos monitorizar al feto hasta tomar la decisión correcta, haciendo uso de la Ecografía Doppler, la cual, además de evaluar la cantidad de líquido amniótico presente (que puede estar disminuido cuando hay compromiso de la cantidad de sangre que le llega al feto), se encarga de medir flujos y resistencias vasculares - como se mencionó anteriormente-, en este caso no solamente de las arterias maternas (uterinas - placentarias) sino especialmente las fetales (como la arteria umbilical, la arteria cerebral media y el ductus venoso en fetos muy prematuros), las que nos ayudarán a tomar decisiones de vital importancia, como por ejemplo de qué manera y cuándo debemos terminar el embarazo

para obtener el mejor desenlace materno fetal, ya que si bien es cierto hay muchos datos desconocidos en relación a la preeclampsia, el tratamiento definitivo sigue siendo el parto, ya sea por cesárea o vía vaginal.

La preeclampsia en Perú es un problema de salud pública significativo. Afecta a cerca del 10% de las gestantes y puede complicar entre el 3% y el 22% de los embarazos.

Nuestro objetivo como ginecólogos es tratar de llevar al hogar de la paciente la alegría que representa una madre y un bebé sano, por lo que hemos encontrado en la ecografía doppler una excelente herramienta para conseguirlo.

Artículo escrito por:

Dr. Mario Zaráte Girao
CMP 40790 - RNE 18849
Médico Ginecólogo Obstetra



Tiempo de calidad con la familia

El psicólogo José María Tejada nos deja algunos consejos para pasar más tiempo de calidad con nuestra familia y estrechar vínculos.



Hoy en día las obligaciones laborales demanda mucho tiempo fuera de casa y tanto padres como madres, suelen salir temprano de casa y regresar tarde. En ocasiones salen cuando los hijos o hijas están durmiendo aun y regresan cuando ya se durmieron. Quedan entonces los fines de semana,

los cuales se hacen muy cortos para compartir con los hijos y las hijas y de este modo conocerlos más, antes que ello, vivir las diferentes etapas de crecimiento, saber cómo piensan, incluso sus preferencias, sus gustos, su manera como empiezan a ver la vida. Es necesario tener creatividad para

recuperar el tiempo en cantidad, con la calidad de tiempo que se le puede dar a la familia y a los hijos e hijas. Tal vez haya cosas sencillas que realizar, las cuales, sin embargo, pueden ser momentos inolvidables para ser recordados por nuestros hijos, ya que la cercanía que se puede vivir en esos momentos llega a ser tan profunda porque el gesto, el abrazo, la palabra o la muestra de afecto que se dio, queda profundamente grabada y cuando son adultos se recuerda como algo invaluable.

Desde nuestra experiencia, podemos darnos cuenta que estos recuerdos están muchas veces más presentes, que las llamadas grandes ocasiones o festividades. Emocionalmente su valor es muy grande y se torna en algo que incluso puede levantar el ánimo cuando se está lidiando con los problemas de la vida o se pasa por un momento de depresión.

Entonces ¿qué hacer para dar tiempo de calidad a la familia e hijos?

Entre otras cosas podemos hacer algo como:

1. Agenda tu tiempo

Pasar tiempo de calidad en familia debe ser una prioridad y como tal debes incluirlo en tu calendario, colocando algunas fechas importantes que es mejor no olvidar.

2. Aprovecha cada momento

No necesitas un día o una tarde completa para disfrutar a tu familia. Aprovecha pequeños momentos: viajes en auto, cocinar juntos, las subidas en elevador de un edificio y cuando estás esperando la cita al doctor. Estos pequeños momentos “perdidos” pueden ser el comienzo de una gran conversación.



3. Busca excusas

En el año hay muchas ocasiones para que se puedan celebrar en familia, si no crea tus propios días festivos de la familia.

4. Cena en familia

La Academia Americana de Pediatría publicó una investigación que revela que los hijos de familias que comparten tres o más comidas por semana tienen una dieta más saludable que los demás. Además, una investigación del Centro Nacional de Adicción y Abuso de Sustancias (CASA) de la Universidad de Columbia reveló que los jóvenes que cenan con sus familias cinco o más veces por semana son menos propensos a consumir tabaco, alcohol y marihuana. Comparte la comida y aprovecha la instancia para hablar con tus hijos sobre sus días, retos y aspiraciones.



5. Concéntrate en ellos

Cuando estés con tus hijos, ya sea en tu hogar, viendo una película, o en el parque, enfoca tu atención en ellos. Deja el celular de lado y enfócate en lo que están haciendo: mira sus caras de asombro cuando descubren algo, corre con ellos en el parque y hazte parte de sus juegos. No cometas el error de estar al lado de tus hijos, pero no realmente con ellos.

6. Establece tradiciones familiares

Salir a pasear juntos un día por mes o cada dos meses, disfrutar abrazos en la cama los sábados en la mañana, son algunas tradiciones familiares que a los niños le encantarán. Sean pequeñas o grandes actividades, las tradiciones familiares son siempre significativas, unen a sus miembros y crean recuerdos que serán muy apreciados en el futuro.

7. Busca pasatiempos familiares

Busca un hobby en el que toda la familia pueda participar. Piensa en alguna actividad que todos puedan disfrutar y pruébala junto a tus hijos. Esto te ahorrará tiempo en planear actividades y si ya sabes que todos se entretienen con ella, el éxito está asegurado.

8. Toma tus vacaciones

Esto puede sonar raro para algunas personas pero la verdad es que hay familias que ni siquiera comparten las vacaciones porque los padres simplemente nunca dejan de trabajar.



9. Organiza noches familiares

Tu hogar puede ser el centro de la entretención y hay muchas cosas que puedes hacer en casa con tu familia. Las actividades pueden ser simples como ver una película o grabaciones antiguas; artísticas como hacer una manualidad, sacar fotos o grabar un video; o tradicionales como jugar juegos de mesa, costumbre que se ha perdido de un tiempo a esta parte

10. Aprende e intérate por las cosas que le interesan a tus hijos

Ya habrás escuchado el dicho “si no puedes contra ellos, úneteles”. Averigua qué es lo que le interesa a tus hijos y familiarízate, aunque esto signifique leer Harry Potter, ver el Señor de los Anillos, aprender sobre videojuegos o leer su revista favorita. Esto te ayudará a conocerlos y creará oportunidades de diálogo. Incluso cuando si ven un noticiero juntos, pedir la opinión de tus hijos e hijas para conocer el sistema de valores que van adoptando.

Como vemos es cuestión de poner en marcha nuestra creatividad y buena voluntad, de modo que los momentos que se vivan en familia sean lo suficientemente intenso emocionalmente como para que los miembros de la familia, sobre todo los padres y madres estén muy comprometidos en las actividades que se realicen, desconectándose por completo de las preocupaciones laborales o de otra índole y concentrándose en los hijos e hijas como lo más valioso que puede estar sucediendo en esos momentos.

Esto tiene una gran ventaja para los padres y madres quienes disminuirán su estrés al participar en estas importantes ocasiones

Artículo escrito por:

José María Tejada Yasujara
Psicólogo y Psicoterapeuta Gestalt
jntejadayasujara@hotmail.com
956280778



El sueño en el embarazo

El interés científico por el sueño y sus trastornos es muy reciente, sin embargo, desde la antigüedad, científicos, filósofos, escritores y eruditos religiosos de diversas culturas se plantearon dos cuestiones fundamentales –qué es el sueño y por

qué dormimos–, sin obtener respuesta satisfactoria.

En la vida adulta, las mujeres tienen mejor calidad de sueño en comparación con los hombres; sin embargo, las quejas de insomnio y somnolencia diurna son más frecuentes en mujeres

(un 58%). Las diferencias de calidad del sueño en parte se deben a que en la mujer es mayor el efecto de los cambios hormonales.

Existen datos de que alrededor del 70% de las mujeres embarazadas tiene algún tipo de trastorno o dificultad en el sueño durante el embarazo. Tanto la calidad como la duración del sueño están afectadas durante el embarazo debido a los importantes cambios hormonales, fisiológicos, psíquicos y conductuales que acontecen durante este período.

Los cambios hormonales, sobre todo el aumento del nivel de estrógenos y progesterona, pero también de prolactina y cortisol, alteran el patrón del sueño. Estos cambios son específicos en cada uno de los trimestres del embarazo, y resultan distintas también las alteraciones del sueño en cada trimestre.

El primer trimestre se caracteriza por un aumento de la progesterona, que ocasiona una mayor fragmentación del sueño y un aumento en la somnolencia diurna. Además, molestias comunes, como nicturia, lumbalgia, náuseas o vómitos, pueden contribuir a una mayor fragmentación del sueño.

En el segundo trimestre, los trastornos del sueño son menos frecuentes, aunque persiste la fragmentación del sueño.

En el tercer trimestre, tanto los cambios físicos como hormonales y psicológicos son mayores y ocasionan, por tanto, más trastornos del sueño. Los despertares son más frecuentes, debido a las molestias



comunes (nicturia, lumbalgia, reflujo gastroesofágico, movimientos fetales, calambres nocturnos, etc.); el sueño es más superficial, hay presencia de ronquidos en más del 14% de embarazadas y la causa es la producción de estrógenos y progesterona durante las dos últimas semanas del embarazo.

Alrededor del

70% de

mujeres embarazadas

tiene algún tipo de trastorno o dificultad en el sueño durante el embarazo.



En la embarazada, los estrógenos están relacionados con los cambios de la vía aérea superior, incluyendo edema mucoso, hiperemia e hipersecreción de moco. Asimismo, la progesterona puede estimular el ritmo de la respiración y también puede tener un fuerte efecto sedante.

El aumento de responsabilidad de las madres, incluido el cuidado del recién nacido, junto con los cambios hormonales bruscos ocurridos tras el alumbramiento, afectan a la calidad del sueño en el posparto.

Causas que impiden conciliar el sueño durante el embarazo

- **Es difícil encontrar una posición cómoda para dormir**, sobre todo cuando el especialista recomienda dormir de lado, también cambiar de posición en la cama se hace más difícil a medida que avanza el embarazo.
- **La frecuencia cardíaca aumenta durante el embarazo para bombear más sangre**, puede sentirlo como palpitaciones. Puede disminuir estos problemas colocando cojines debajo del colchón, a lo largo de cabecera. El plano inclinado en que quedará el colchón le permitirá usar menos almohadas, oxigenará mejor y se podrá desplazar mejor durante el descanso.
- **La micción frecuente no permite un sueño tranquilo**. Trate de no ingerir muchos líquidos antes de acostarse.
- **Dolores y molestias en las piernas o en las espaldas causadas en parte por el peso extra que usted está cargando**. Mejorar la postura para



sentarse, acostarse o de pie. Usar un soporte prenatal puede disminuir esas molestias y cuidar de subir de peso solo lo recomendado.

- **Durante el embarazo, todo el sistema digestivo se vuelve lento**. El alimento permanece en el estómago y en los intestinos por más tiempo. Esto puede causar acidez gástrica, que a menudo es peor a la noche.
- **Cenar por lo menos dos horas antes de ir a la cama**, evitar alimentos pesados, condimentados

o grasosos. Mastique bien los alimentos y evite los excesos.

- **Muchas embarazadas se preocupan por el bebé o por convertirse pronto en padres**, lo que puede dificultarles el hecho de conciliar el sueño.
- Asistir al Control prenatal y a su psicoprofilaxis Obstétrica le dará la seguridad y confianza que necesita para tener un embarazo, parto y posparto adecuado.
- **El sobrepeso es capaz de favorecer la aparición de una excesiva somnolencia diurna.** Evite o disminuya dulces y grasas. El consumir un exceso de frutas



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

también puede ocasionar el aumento de peso (jugos de naranjas, las uvas, mango, plátanos, etc.). Una forma de controlar el peso es practicando ejercicios prenatales.

- **Asimismo, se debe asegurar un ambiente adecuado que favorezca y mantenga el sueño;** para ello es necesario evitar temperatura y colores inadecuados, disminuir los ruidos, un baño refrescante, ejercicios de visualización, pensamientos positivos y a dormir.

Artículo escrito por:

Mg. Kelly Muñante F.
Magister en Administración en
Servicios de la Salud
Especialista en Psicoprofilaxis
Obstétrica

La diabetes y el embarazo

El psicólogo José María Tejada nos deja algunos consejos para pasar más tiempo de calidad con nuestra familia y estrechar vínculos.



Queremos darte toda la ayuda y el apoyo que necesitas durante este momento tan importante de tu vida... ¡un bebe viene en camino!

Si eres una mujer embarazada con diabetes te ofrecemos en el siguiente artículo algunas buenas alternativas que puedes seguir.

El objetivo principal es mantener un nivel de azúcar en la sangre lo más normal posible. Esto repercutirá en la salud del bebe. Esto lo puedes lograr con la planificación de tus comidas, el uso de un monitor de glucosa en la sangre y chequeos constantes con el personal de salud a cargo, quien velara por tu salud y la de tu bebe.

¿Qué debo hacer si tengo diabetes durante el embarazo?

Tomar medidas para mantener tus niveles de azúcar en la sangre lo más cerca posible al nivel normal, estarás haciendo todo lo posible para tener un embarazo saludable y normal. Estas medidas incluyen elegir bien las comidas.

Si comes alimentos saludables obtendrás todos los nutrientes

que necesitas, sin azúcar y grasas adicionales que te pueden hacer perder el control de tu diabetes.

La actividad física le ayudará a tu cuerpo a bajar los niveles de azúcar en la sangre, ayudará a controlar mejor tu aumento de peso y a mejorar tu bienestar general.

La actividad física más fácil y saludable es caminar. Muchas mujeres también disfrutan de yoga, natación y ejercicios acuáticos durante el embarazo.

Las mujeres que tienen diabetes durante el embarazo corren un riesgo mayor de tener alta presión sanguínea (preclampsia).

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es un conjunto de trastornos metabólicos que afecta la manera en que el cuerpo almacena y usa la energía. Causa una sobrecarga de glucosa (azúcar) en la corriente sanguínea, que puede causar muchos problemas de salud.

Durante el embarazo, la sobrecarga de glucosa puede hacer que el bebé crezca demasiado, dificultando un parto natural.

El bebé también puede tener problemas después del parto y posiblemente necesite ser cuidado en la sala de atención especial para recién nacidos. Por eso es tan importante que controle su nivel de azúcar en la sangre cuando está embarazada.

Hay **tres tipos de diabetes** que pueden ocurrir durante el embarazo.



La diabetes gestacional es el tipo de diabetes más común en las mujeres embarazadas. Es un tipo de diabetes temporal, causado por los cambios en el cuerpo durante el embarazo y ciertos factores de riesgo genéticos. Como las mujeres pueden tener diabetes gestacional sin saberlo, se les hace pruebas de diabetes a todas las mujeres durante el embarazo.

La diabetes tipo 2 es el segundo tipo de diabetes más común en el embarazo y en general se diagnostica en la adultez. Se ha vuelto más común en niños y adolescentes debido a un aumento en la obesidad infantil. Este tipo de diabetes se puede manejar con cambios en el estilo de vida (dieta y ejercicios físicos) o puede ser necesario tratamiento farmacológico.

Las mujeres con diabetes tipo 2 deben ver a su médico antes de salir embarazadas para conversar sobre las medidas que pueden tomar para un embarazo seguro y un bebé saludable.

La diabetes tipo 1 es menos común, pero es más probable que cause problemas en el embarazo. Se diagnostica en niños y adultos jóvenes.

El cuerpo no produce insulina, una hormona necesaria para convertir el azúcar (glucosa), los almidones y otros alimentos en energía para que funcione el cuerpo. La diabetes tipo 1 se puede controlar con dieta, ejercicios físicos e insulina para regular el nivel de azúcar en la sangre.



Consejos nutricionales

1. Planifica tus comidas:

Come cada 2 a 3 horas: No deje pasar más de 8 horas entre tu última comida de la noche y el desayuno del día siguiente. Reparte los hidratos de carbono (almidones, leche y fruta) a lo largo del día.

2. Tamaño de la porción:

Controla este punto. Usa tazas y cucharas medidoras. Un Nutricionista puede mostrarte las cantidades

adecuadas según tu requerimiento. Ten cuidado al comer una fruta grande, por ejemplo, pensando que es una sola porción, cuando en realidad son 2 ó más porciones. Tome las mismas precauciones para los almidones, como pan, arroz o pastas.

- 3. Desayuno:** Evita las leches enteras, los cereales listos para comer y las frutas en exceso, ya que tu cuerpo probablemente no pueda procesar el azúcar de estas comidas. En su lugar, elija almidones con alto contenido de fibra y proteína magra, como avena o claras de huevo y tostada de pan integral.
- 4. Necesidad de calcio:** El calcio es muy importante para la salud de los huesos, sobre todo durante el embarazo. Incluya 3 a 4 porciones de alimentos ricos en calcio todos los días. 1 porción = 1 taza de leche descremada o baja en grasa ó 1 Vasito de yogurt de bajas calorías ó 1 Tajada Mediana de queso fresco. No olvides de contar la leche y el yogurt como alimentos con hidratos de carbono. Es posible que tenga que tomar un suplemento de calcio (1000 a 1200 mg) si no puede tolerar estos alimentos.

5. **Lee las etiquetas:** De los productos que vas a comprar como por ejemplo comidas congeladas, comidas envasadas y bocados. Los ingredientes se enumeran en orden de cantidad. Si cualquiera de los primeros 4 ingredientes es azúcar, jarabe de maíz, miel, fructosa es probable que ese producto contenga demasiado azúcar para alguien con diabetes. Estos ingredientes pueden elevar demasiado el nivel de azúcar en tu sangre. Siempre que sea posible, come alimentos frescos, preparados en tu casa.
6. **Comidas rápidas y de restaurante:** Evita el consumo de estos alimentos, controla porciones y separa la mitad o comparte la comida para ingerir menos calorías. Ten cuidado también con las salsas, aliños, etc.
7. **Calorías vacías:** Limita los postres y dulces con mucha azúcar. Estas comidas tienen tendencia a elevar demasiado el nivel de azúcar en su sangre. Los endulzantes artificiales (edulcorantes) se pueden consumir moderadamente durante el embarazo sin peligro. Además, evite las bebidas con muchas calorías.

Modelo de plan de alimentación

Desayuno: Omelette de Jamón de Pavo, ½ a 1 taza de avena cocida

Mañana: 1 Tajada de queso fresco, 1 manzana pequeña

Almuerzo: 1 Filete Grande de Pescado a la Plancha, ½ Taza de Arroz Integral, 2 Tazas de Ensalada de Verduras Fresca con 2 cucharadas de vinagre balsámico y aceite de oliva.

Media Tarde: 4galletas de trigo integral o 1 Vasito de Yogurt Light

Cena: 1 Filete Grande de Carne Blanca a la Plancha, 2 Tazas de Ensalada de Verduras Cocidas con 2 cucharadas de vinagre balsámico y aceite de oliva.

Agradecimiento especial a:

Mg. Susana Monzón Llave

Nutricionista

C.N.P 3716

susana.monzon.llave@gmail.com

Teléfono: 999 494 077



¿Cómo hablar de dinero con tu pareja?

En este artículo, el coach financiero Alejandro Niquen nos da algunas pautas para abordar el tema del dinero con nuestra pareja.



El dinero es un aspecto importante en una relación. Por lo tanto, conversarlo con tu pareja es clave para construir objetivos económicos en común. Sin embargo, un error habitual es asumir que nuestra pareja piensa como tú respecto al dinero y no consideramos de que cada persona es un mundo diferente.

Por ejemplo, si estás acostumbrado a hacerte cargo de la gestión de tu dinero, será más fácil separar y gestionar el presupuesto de pareja con el personal, pero puede ser más

difícil entender a tu pareja si trae otras costumbres. Un error usual es no comunicarse y asumir por completo la responsabilidad financiera en una relación, sin importar si tu pareja está de acuerdo o se siente cómoda.

Es mucho mejor abordar este tema abiertamente, sin tabúes, escuchando con cuidado y respeto lo que el otro tiene que decir. Recuerda que cada persona tiene una historia familiar diferente, y esto afecta directamente la forma en la que gestionamos nuestro dinero.

¿Cómo hablar de dinero con tu pareja?

El mejor momento para conversar con tu pareja es cuando se sienten bien, cuando están compartiendo planes futuros, proyectos y sueños juntos. Casi todos los sueños tienen una parte económica y es bueno aterrizarlas en números para crear un plan juntos.

Antes de entablar una conversación, asegúrate de cuidar el espacio donde conversarán, que no haya mucho ruido y crea un ambiente acogedor para ambos. La clave es tener apertura para escuchar sin juzgar al otro.

Aquí tienes algunas preguntas recomendadas para empezar esta conversación:

- ¿Cómo imaginas que alcanzaremos juntos estas metas financieras?
- ¿Cuáles son nuestros proyectos a largo plazo como pareja?
- ¿Qué significa para ti el dinero, en una palabra?
- ¿Cómo te sentirás si compartimos los gastos de otra forma?
- ¿Cómo podemos participar ambos en la gestión del presupuesto de pareja?
- ¿Qué piensas sobre las cuentas mancomunadas, alguna vez has pensado en algo así para nosotros?
- ¿Cuál es tu opinión sobre [nombre del producto financiero] para invertir en forma conjunta?
- ¿Cuáles son tus prioridades financieras para nuestra relación en este momento?
- ¿Con qué frecuencia deberíamos revisar nuestras finanzas?

- ¿Cómo eran las conversaciones con el dinero en casa?
- ¿Cómo podemos apoyarnos mutuamente en nuestros objetivos personales y comunes?

Cada persona tiene una historia familiar diferente, y esto afecta directamente en cómo gestionamos nuestro dinero.

Puntos específicos para desarrollar en pareja:

Objetivos financieros en pareja: qué quieren conseguir los dos, desde el punto de vista económico

Hablar de objetivos económicos con su pareja puede dar como resultado una conversación enriquecedora y muy crucial para su relación.

Es fundamental que ambos estén en la misma página cuando se trata de alcanzar sus metas financieras. Esto implica sentarse a discutir qué quieren lograr juntos en términos de estabilidad económica, cómo ahorrar para una casa propia, pagar deudas, invertir en el futuro o simplemente tener ahorros suficientes para emergencias.

Una vez que se establecen los objetivos financieros, es necesario crear un plan que los lleve a cumplirlos. Este puede incluir un presupuesto adecuado, un patrón de ahorro regular y, en algunos casos, hacer ajustes en su estilo de vida. En definitiva, hablar abiertamente sobre las finanzas puede mejorar su relación y llevarlos a lograr sus objetivos financieros juntos.

Asegúrese de que ambos están de acuerdo con la hora de elaborar un presupuesto: cuánto dinero tiene que gastar cada mes y a qué destinarlo.

Es importante que cuando elaboren un presupuesto, se sienten y discutan cuánto dinero se debe gastar cada mes y a qué destinarlo. Ambos deben estar de acuerdo en la distribución de los gastos para evitar malentendidos y problemas financieros en el futuro.

Pueden comenzar haciendo una lista de todos los gastos fijos y variables, y a partir de ahí, establecer un presupuesto que se ajuste a sus ingresos. No se preocupen si al principio cuesta trabajo adaptarse, lo fundamental es tener una comunicación constante y transparente para mantener las finanzas sanas y en orden.

Usen dos cuentas mancomunadas: una para los gastos fijos y variables mensuales, otro para los gastos de su lista de sueños y proyectos relevantes como viajes, departamento, etc. En ambas cuentan deben definir la frecuencia de aportes.

Elaborar un presupuesto en conjunto es una herramienta valiosa para construir un futuro sólido y sin deudas.

Hablen de la gestión de los gastos

El gasto es una parte inevitable de la vida, pero a veces puede ser difícil controlarlo. A menudo hay desencadenantes que nos impulsan a gastar más de lo que esperábamos, ya sea el estrés, la emoción o simplemente enfermarnos de compras. Sin embargo, hay maneras de manejar estos desencadenantes, tanto a nivel individual como en conjunto. Como individuos, podemos establecer un presupuesto realista y mantenernos enfocados en nuestros objetivos financieros a largo plazo. Además, podemos compartir nuestros objetivos con amigos y familiares para que nos apoyen en nuestro camino hacia el control del gasto.

Establezcan reuniones mensuales para que todo esté bajo control

Una de las mejores maneras de mantener el control de los gastos es comparando el presupuesto con los gastos ejecutados en el mes. Este espacio es la oportunidad para revisar si se logró alcanzar el objetivo y establezcan planes de acción para corregir algún gasto en exceso. Estos espacios pueden ayudar a establecer una comunicación abierta



y transparente, lo que a su vez puede reforzar la confianza de la relación.

Usar las cuentas, los estados de cuenta de las cuentas mancomunadas les permitirá tener el registro exacto de todo lo que se ha gastado en el mes.



Mantengan un diálogo abierto sobre el dinero, sin juzgar ni culpar a nadie

Hablar de dinero puede ser un tema incómodo, especialmente si se trata de una situación financiera complicada. Sin embargo, es importante mantener un diálogo abierto y honesto sobre nuestros ingresos, gastos y problemas económicos. La comunicación es la clave para prevenir malentendidos y conflictos relacionados con el dinero. Es crucial recordar que no se debe juzgar ni culpar a nadie por su situación financiera. En lugar de eso, se debe bajar las barreras y hablar

con sinceridad sobre cómo se pueden lograr metas financieras individuales y colectivas. Al final del día, una comunicación efectiva fortalecerá las relaciones y aumentará la confianza en las finanzas personales.

Busquen asesoramiento profesional de un planificador financiero si es necesario

Cuando se trata de tomar decisiones financieras importantes, es posible sentirse poco perdidos. Muchas personas necesitan buscar asesoramiento profesional de un coach financiero en algún momento de sus vidas.

Un coach financiero puede ayudar a establecer metas financieras, desarrollar un plan para alcanzar esas metas y brindarles orientación sobre las mejores formas de invertir su dinero. Además, puede proporcionarte estrategias para ahorrar dinero y presupuestos para mantener sus finanzas en orden.

Así que, si te sientes abrumado o confundido acerca de tus finanzas, considera buscar la ayuda de un coach financiero. No te arrepentirás.

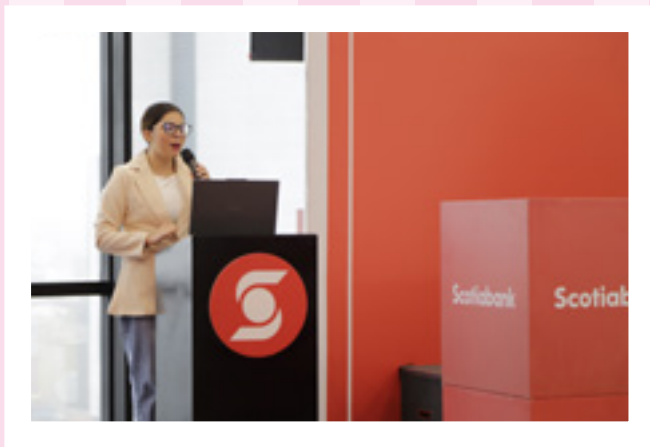


Artículo escrito por:

Alejandro Niquen
Coach Financiero
Gerente General de Genera Capital

Sociales♥♥

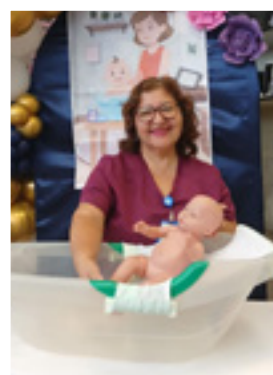
Baby Shower - Scotiabank



Baby Shower - Clínica Internacional



Programa de Psicoprofilaxis del Hospital Guillermo Almenara



Baby Shower - Falabella



Baby Shower - DP World



Clínica San Pablo - La Victoria

