



**GUÍA PARA**   
*la mamá*



# STAFF



## DIRECTORA DE CONTENIDOS Y ARTE

JAVIERA STANKE FOSTER

## DISEÑADORA

CONSTANZA CARRASCO NÚÑEZ

## PERIODISTA

FRANCISCA CONTRERAS WESTERMAYER

## POST-PRODUCCIÓN DIGITAL

ALBERTO MORAGA ÁLVAREZ

## CORRECTORA DE ESTILO

CONSUELO FERNÁNDEZ-ROMO URZÚA

## COLABORADORAS

MARCELA NIEMANN PERALTA

JAVIERA OYARZÚN KNITTEL

FRANCISCA RAMÍREZ FRITZ

ALEJANDRA BLUTH SOLARI

PATRICIA LÓPEZ STAHLIE

MARÍA ELVIRA BARRÓS GUZMÁN

## GERENTE GENERAL

CHRISTIAN CONN IRIGOYEN

## DIRECTOR COMERCIAL Y DESARROLLO/

REPRESENTANTE LEGAL

FELIPE CONN IRIGOYEN

## GERENTE COMERCIAL

MARISOL ICARÁN ARJONA

## GERENTE DE MARKETING

GESTER ÁLVAREZ VALENCIA

## MARKETING E INTERNET

ARTURO SANGÜESA POOL

## EJECUTIVAS CORPORATIVAS

SASKIA BOSKER ESPINOZA

PAOLA RABÍE HITSCHFELD

MARINKA NEIRA YURAS

## EJECUTIVAS COMERCIALES

SYLVIA LEYTON TORNOQUIST

CAROLINA RIEDEMANN GARCÍA

YADIS SÁNCHEZ ORTIZ

TANIA ÁLVAREZ APABLAZA

NATHALY SÁNCHEZ COLMENAREZ

## ASISTENTE DE VENTA

ALEJANDRA GONZÁLEZ NAVELLAN

## PRODUCT MANAGER NUEVOS PRODUCTOS

CONSTANZA ITURRI SCHEEL

## PRODUCT MANGER SUSCRIPCIONES Y

CIRCULACIÓN

SUSANA RODRÍGUEZ LAGOS

## PRE-PRENSA E IMPRESIÓN

A IMPRESORES S.A.

UN PRODUCTO **bc** | **www.bcbaby.com**

Revista SoyMamá es un producto de BbC Comunicaciones, editado para Club Bebé Falabella. Se prohíbe la reproducción total o parcial de su contenido sin la debida autorización de sus editores. Las publicidades, fotografías y su contenido son de exclusiva responsabilidad de quien avisa, al igual que el servicio o producto que se ofrece.

SoyMamá está diseñada únicamente para efectos educativos. El lector no debe apoyarse en su información como sustituto de atención o diagnóstico médico especializado.

BbC COMUNICACIONES  
Av. Padre Hurtado Central 1200, Las Condes.  
Teléfono: 2944 6700

# AGRADECIMIENTOS



## CLÍNICA INDISA

EUGENIO SAAVEDRA, PEDIATRA  
JOSEFINA GUZMÁN, PSICÓLOGA

## CLÍNICA VESPUCCIO

RAFAEL RÍOS, PEDIATRA  
DANIEL GAMBARROTTI, COORDINADOR PEDIATRÍA  
MARCELA CORREA, COORDINADORA DE MATERNIDAD  
MIGUEL SAAVEDRA, PEDIATRA

## CLÍNICA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES

PILAR BOFILL, DERMATÓLOGA  
CAROLINA ESTAY, NUTRICIONISTA

## INTEGRAMÉDICA

LIONEL ROSALES, GINECO-OBSTETRA  
CARMEN ALCALDE, MÉDICO

## UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

ORIANA SAN MARTÍN, ENFERMERA MATRONA  
CONSUELO CÁRDENAS, DERMATÓLOGA  
BLANCA OSSA, ENFERMERA MATRONA Y CONSULTORA DE LACTANCIA

## UNIVERSIDAD DEL PACÍFICO

VERÓNICA NAVARRÉTE, PSICOPEDAGOGA  
VIOLETA VILLARROEL, ENFERMERA MATRONA

## OTRO ESPECIALISTAS

ALMA MUÑOZ, PEDIATRA HOSPITAL DE CARABINEROS  
CAROLINA SILVA, KINESIÓLOGA EXPERTA EN PISO PÉLVICO  
FRANCIS CONTADOR, PROFESORA SPEEDWORKS  
FERNANDO VIÑALS, GINECO-OBSTETRA CLÍNICA SANATORIO ALEMÁN  
GABRIELA CAÑICINO Y PAMELA BORNSCHEUER, ODONTOPEDIA-TRAS KIDSMILE  
KARINA ROSSO, NEURÓLOGA INFANTIL CLÍNICA SOMNO  
MARÍ JOSÉ UGARTE, PSICÓLOGA, DOLIA Y EXPERTA EN APEGO  
PAMELA MARCHANT, GASTROENTERÓLOGA CLÍNICA TABANCURA  
RICARDO SALINAS, PEDIATRA-NEONATÓLOGO CLÍNICA ALEMANA  
ANIBAL SCARELLA, GINECO-OBSTETRA CLÍNICA CIUDAD DEL MAR  
CAROLINA PYE, NUTRICIONISTA UNIVERSIDAD DE CHILE  
MARÍA CECILIA BENAVIDES, NUTRICIONISTA Y DIRECTORA NUTRICIONAL  
LORENA SANDOVAL, EXPERTA EN INFANT SWIMMING RESOUR-CE (ISR)

# ÍNDICE



## 1er TRIMESTRE

- 10 · SEMANA 1 A LA 12
- 17 · CONTROL RUTINARIO
- 18 · SÍNTOMAS: ¿QUÉ ESPERAR DEL EMBARAZO?
- 23 · NÁUSEAS A RAYA
- 27 · ¿QUÉ COSTOS DEBO CONSIDERAR AL TENER UN HIJO?
- 31 · ¿QUÉ CLÍNICA ELIJO?
- 33 · COMIENDO POR DOS
- 36 · ÁCIDO FÓLICO: SIMPLEMENTE INDISPENSABLE
- 39 · EMBARAZO MÚLTIPLE: CUANDO SON DOS, TRES O MÁS
- 43 · PLACENTA PREVIA: TODO LO QUE NECESITAS SABER
- 46 · RELACIONES SEXUALES: EL MEJOR ALIADO DE TU PISO PÉLVICO
- 48 · ESTIMULACIÓN PRENATAL: SOLO BENEFICIOS
- 50 · FUERA ESTRÍAS

## 2do TRIMESTRE

- 55 · SEMANA 13 A LA 27
- 58 · ¡ETAPA LLENA DE SORPRESAS!
- 61 · 24 MITOS Y VERDADES SOBRE EL EMBARAZO
- 66 · DIABETES GESTACIONAL: PELIGROS DE UN MAL EN AUMENTO
- 69 · EMBARAZADA Y ESTUPENDA
- 72 · MAMÁ, CUIDADO CON LAS MANCHAS
- 75 · ¡MAMÁ FIT!
- 78 · DOLORES DE ESPALDA
- 80 · EL IMPORTANTE ESPACIO DE PAPÁ
- 83 · BABY MOON: BREAK PRENATAL
- 85 · ¿CÓMO SE LLAMA?
- 88 · MODA

## 3er TRIMESTRE

- 101 · SEMANA 28 A LA 42
- 105 · ¡YA VIENE!
- 106 · 4D: CONOCE A TU HIJO ANTES DE NACER
- 108 · CHECKLIST PARA LA LLEGADA DEL RECIÉN NACIDO
- 110 · TRAMITANDO LA LLEGADA DE UN NUEVO INTEGRANTE DE LA FAMILIA
- 113 · PREPARANDO EL NIDO

- 115 · DECO: UN ESPACIO MÁGICO
- 118 · ELIGIENDO SU PRIMERA CUNA
- 120 · LOS ALTOS RIESGOS DE LA PRECLAMSI
- 123 · ¡LLEGÓ EL MOMENTO DE NACER! DISTINTAS FORMAS DE PARTO
- 126 · NEONATÓLOGO: EL PRIMER DOCTOR DE TU HIJO
- 128 · ORGANIZA LOS TEMAS LEGALES
- 131 · EL FUNDAMENTAL APOYO DE LA MATRONA
- 132 · VAMOS A LA CLÍNICA: TIEMPO DE CONTRACCIONES
- 134 · CÉLULAS MADRES: PROTECCIÓN DESDE EL PRIMER MOMENTO
- 136 · 10 CONSEJOS PARA UN BABY SHOWER INVOLVIDABLE
- 138 · LA MALETA DE TU GUAGUA PARA EL GRAN DÍA
- 140 · ¿QUÉ LLEVO? TU MALETA PARA LA CLÍNICA
- 142 · LLEGÓ EL MOMENTO DE SER PAPÁ

# PRIMER TRIMESTRE

SEMANA 1 A LA 12



## TRIMESTRE A TRIMESTRE

### Semana 1 a la 12

ESTÁS A UN PASO DE CONVERTIRTE EN MAMÁ. ATRÁS QUEDARON LAS NAÚSEAS Y MALESTARES, HOY ESTÁS ENFOCADADA EN EL GRAN DÍA. PREPÁRATE ORGANIZANDO TU MALETA, FECHAS Y LUGAR DEL NACIMIENTO, PERO SOBRE TODO ESTÁ ATENTA A LAS SEÑALES QUE TE ENVÍA TU HIJO. EL MOMENTO DE CONOCERLO HA LLEGADO.



¡Felicitaciones y bienvenida a tu embarazo! Aunque seguramente todavía no se nota a simple vista, tu bebé crece a gran velocidad dentro de ti. Te contamos más acerca de sus avances, y los cambios que experimentarás durante este primer tiempo.

#### ¿CÓMO ESTÁ LA MAMÁ?

No es posible precisar con exactitud el instante de la fecundación; sin embargo, los médicos estiman que el principio del embarazo queda determinado por el primer día de tu último ciclo menstrual o FUR (fecha de la última regla). A partir de entonces, tu cuerpo inicia una fase de importantes transformaciones biológicas.

Ya en la segunda semana de gestación las paredes del endometrio se engrosan y el cuello del útero se cierra de forma hermética a fin de proteger al embrión, impidiendo que ingresen bacterias que pudieran afectarle.

Entre la tercera y cuarta semana empiezas a notar los primeros síntomas y cambios físicos, como el aumento de tus pechos, un sentido del olfato más sensible, náuseas, especialmente a lo largo de la mañana, hormonas enloquecidas, sensación de sueño y pérdida de vitalidad. Durante este tiempo, la pared uterina se espesa, el cuello del útero se ablanda y la placenta y el cordón umbilical comienzan a formarse. Asimismo, los pezones pueden secretar un líquido transparente llamado calostro, sustancia que nutre a la guagua después del parto. Pese a que esta secreción anticipada es abso-

lutamente normal, igualmente es recomendable que visites a tu ginecólogo.

Aunque todavía no puedas apreciar, tras la séptima semana tu útero empieza a crecer, de manera que lo más probable es que experimentes molestias abdominales similares a los dolores premenstruales. Internamente los movimientos intestinales se tornan lentos, por lo que tu metabolismo se ve afectado. Para compensar aquello procura consumir jugos cítricos y alimentos ricos en fibra.

Emocionalmente este es un lapso complejo, los cambios de ánimo están a la orden del día. Abruman temores de perder al hijo y la incertidumbre de ser capaz de asumir la responsabilidad de la maternidad, entre otras inquietudes. No te preocupes, en la medida que transcurre el tiempo irás comprendiendo estos vaivenes emocionales e irán desapareciendo. Pide comprensión a tu entorno más cercano e intenta ser positiva, pues la gestación es una etapa única en la vida.

#### ¿CÓMO ESTÁ TU HIJO?

A partir de la unión del óvulo y espermatozoide se inicia el periodo embrionario, en él, la multiplicación celular va a gestar a tu futuro hijo. Increíblemente, a los cinco días de la concepción las células empiezan a separarse en dos grupos conocidos como aro exterior y aro interior. Las células del primero componen la placenta que acogerá a tu pequeño, en tanto que las segundas configuran al embrión.



En el curso de la segunda semana de embarazo el óvulo fecundado se desplaza a través de las trompas de Falopio hasta la cavidad uterina, donde se implanta de manera definitiva para refugiarse durante los próximos 9 meses. Ya en la tercera semana tu hijo es un embrión que crece nutriéndose directamente de los vasos sanguíneos de la mucosa uterina.

En la quinta semana de embarazo el embrión tiene 3 semanas de vida y su tamaño es de poco más de 1 mm. Comienza a diferenciarse la cabeza que es mucho más grande que el resto del cuerpo y comienzan a formarse las pequeñas protuberancias que luego serán los brazos y las piernas. A partir de la séptima semana ya se puede ver el corazón en una ecografía y escuchar los latidos de su corazón. Ha crecido el doble de su tamaño, alcanzado casi el centímetro de largo desde la cabeza hasta la cola. En esta semana ya se ha formado el cordón umbilical que pasará los nutrientes al bebé a lo largo del embarazo. El aparato digestivo y respiratorio continúan desarrollándose. Se empiezan a formar la vesícula biliar, el estómago, los intestinos, el páncreas y los pulmones.

Hacia la octava semana es cuando se puede decir que el embrión adquiere un aspecto humano reconocible. Su corazón, que ya cuenta con cuatro cavidades, late a razón de unos 180 latidos por minuto, el doble que la frecuencia de un corazón adulto. A las 9 semanas mide unos 3 cms. de largo y pesa cerca de 3 grs. La boca, el intestino y el estómago se desarrollan con rapidez, pero todavía no funcionan. A estas alturas ya se pueden distinguir los ojos, párpados, boca y orejas en la cabeza, y pueden reconocerse las piernas y los brazos que sobresalen del tronco, así como los dedos de las manos y los pies. Comienzan a crecer las vértebras y las costillas y su piel es una fina capa translúcida. A su

vez, los órganos principales como el hígado y el corazón van perfeccionando su funcionamiento.

A las 12 semanas el embrión está totalmente formado y parece un diminuto ser humano -de entre 5 y 6 cms.- que ya puede moverse dentro del útero. Ahora se le empieza a llamar feto. ¡Felicitaciones, tu pequeño viene en camino!

#### ALGUNOS CONSEJOS

\* Desde el momento en que confirmas tu gestación o sospechas que estás embarazada, debes evitar exponerte a los rayos X, como también abandonar el cigarrillo, alcohol y medicamentos que puedan afectar la salud de tu hijo.

\* Los síntomas del embarazo comienzan a hacerse evidentes y constantes luego de la tercera semana.

\* Al tener que modificar su cuerpo para sustentar dos sistemas, el corazón de la mamá incrementa su frecuencia cardíaca (unas 10 pulsaciones más por minuto) para hacer llegar también sangre al útero, a la placenta y a la guagua. La respiración también se acelera por el mismo motivo.



## CONTROL RUTINARIO

EN EL TRANSURSO DE ESTOS NUEVE MESES, SERÁN NUMEROSAS LAS OCASIONES EN QUE DEBERÁS VISITAR A TU DOCTOR PARA MONITOREAR EL DESARROLLO DE TU PEQUEÑO, ASÍ COMO TU PROPIA SALUD. POR LO MISMO, ES FUNDAMENTAL QUE NO TE SALTES NINGUNO.



El primer control normalmente se lleva a cabo entre la sexta y octava semana contada desde el FUR o fecha de la última regla. En esta ocasión, el ginecólogo confirmará el embarazo y diagnosticará la edad gestacional del bebé. Asimismo, aprovechará de indagar tu historial médico y el de tu pareja.

Además de efectuarte una evaluación general de peso, mamas y presión arterial, en esta primera visita médica, te pedirá que te hagas una serie de exámenes para prevenir todo aquello que pudiera perjudicar el normal desenvolvimiento de la gestación. Te deberás practicar los siguientes exámenes:

**\*Papanicolau:** en el caso de no haberte controlado antes de quedar embarazada, este examen servirá para prevenir el cáncer de cuello uterino. Se debe omitir si hay sangrado por la especuloscopia, ya que se podría tratar de placenta previa.

**\*Hemograma o hematocrito:** para saber si hay anemia y decidir si es necesario que tengas una dieta o suplemento que te aporte más hierro. Se debe repetir a las 28 y a las 36 semanas.

**\*Perfil bioquímico:** incluye la glicemia para medir el nivel de azúcar en la sangre y descartar la diabetes gestacional, y un examen de función renal -que puede ser el nitrógeno ureico o uremia- para comprobar el correcto desempeño de los riñones.

**\*IgG o IgM de rubeola:** este no siempre se realiza, pero sirve para determinar si tienes anticuerpos contra esta enfermedad; si no los hay, debes vacunarte después del parto.

**\*Examen Rh:** es para conocer tu grupo de sangre en caso de urgencia. Si eres Rh negativo y tu guagua Rh positivo te van a practicar esta prueba para ver si presentas Anticuerpos Anti D (llamada prueba de Coombs indirecta) y si no los tienes, dentro de las 72 horas posteriores al nacimiento serás vacunada con Inmunoglobulina Anti D.

**\*Urocultivo o cultivo de orina:** para descartar una infección urinaria, ya que generalmente durante la gestación no se presentan síntomas. Si esta no es tratada, puede desencadenar una pielonefritis aguda o un parto prematuro con un niño de bajo peso.

**\*Albuminuria:** consiste en analizar la cantidad de proteínas en la orina, para descartar el riesgo de hipertensión o preeclampsia. Es importante saber que, en el caso de ser positivo, se efectuará en cada control.

**\*Test de Elisa:** para descartar la presencia de VIH o SIDA.

**\*RPR o VDRL:** para eliminar sospechas de enfermedades de transmisión sexual como sífilis.

**\*Hepatitis B:** algunos doctores piden este examen para prevenir ciertas enfermedades en el niño, si es que la madre es portadora de este virus.

### Ecografía

En este primer control el doctor te efectuará un ultrasonido para confirmar el embarazo y así hacer las primeras mediciones de la guagua. A partir de ese momento el vínculo entre tú y tu hijo se hará indestructible.





## SÍNTOMAS: ¿Qué esperar del embarazo?

ESTA ANOMALÍA AFECTA A UNA DE CADA 200 MUJERES Y, AUNQUE EN UN PRINCIPIO NO REPRESENTA MAYOR RIESGO PARA LA VIABILIDAD DEL EMBARAZO, SU PERSISTENCIA PODRÍA GENERAR COMPLICACIONES PARA LA SALUD DE LA MADRE Y LA VITALIDAD DE LA GUAGUA. CONOCE CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS Y CONSECUENCIAS DE ESTE MAL.

Por: Javiera Oyarzún Knittel.



### LOS MÁS HABITUALES

**\*Estreñimiento:** En este periodo es normal que tengas dificultad para ir al baño. Para revertir esta situación, toma 1,5 lts. de líquido al día e ingiere una dieta rica en fibra. Si esto no da resultado, consulta a tu médico, ya que no puedes tomar los laxantes o reguladores intestinales que se encuentran en el mercado.

**\*Náuseas o vómitos:** Esta es la etapa más molesta del primer trimestre, producto de las hormonas. Estos síntomas pasarán después del tercer mes y mientras duren, puedes chupar limón y comer pequeñas cantidades de alimento varias veces al día. Si es mucho el malestar, consulta a tu doctor y no te automediques.

**\*Frecuencia urinaria:** esta es una condición típica del embarazo, sobre todo en el último trimestre, debido al crecimiento del útero que presiona la vejiga. Para no tener que levantarte al baño tantas veces en la noche, evita tomar mucha agua después de las 20:00 hrs.

**\*Ardor:** Sentir acidez estomacal luego de las comidas o cuando duermes, es normal. Para aliviarla, es bueno que comas moderadamente cinco veces al día, evites platos grasos, caldos o picantes y cambies de posición en la cama, elevando la cabeza con unos cojines.

La manzana verde y las zanahorias también sirven para aminorar esta molestia.

**\*Edema o retención de líquido:** Producto del aumento de éste en tu cuerpo y las hormonas del embarazo, es común que ciertas partes puedan hincharse. Para evitarlo, mantén los pies en alto cuando descanses y usa zapatos sueltos y cómodos.

**\*Calambres:** Tal vez sufras de estos en las piernas en el último trimestre. Con calor, masajes o estirando los músculos de las pantorrillas pueden aliviarse. De todos modos, avísale al doctor, porque quizás se producen por falta de algún mineral o vitamina.

**\*Várices:** Para que no aparezcan debes elevar las piernas varias veces al día y usar medias elásticas.

**\*Secreción vaginal:** Es probable que botes una sustancia blanca, espesa y sin olor, consecuencia del incremento de las hormonas placentarias. Para esto, solo puedes usar protectores diarios o toallas higiénicas, dependiendo del flujo, pero no tampones, puesto que podrían introducir gérmenes en la vagina.

**\*Manchas en la piel:** Es probable que te aparezcan en la cara durante el embarazo, pues a raíz de este se incrementa la pigmentación corporal. Para esto,

lo más adecuado es cuidarte de la sobreexposición al sol, usar protectores solares diariamente y después del nacimiento aplícate alguna crema para desmanchar que esté recomendada por un especialista.

**\*Dolor lumbar:** Se debe al crecimiento del útero, los cambios de postura y el reblandecimiento de la pelvis. Para evitarlo se sugiere utilizar zapatos de taco bajo y no levantar cosas pesadas. Si es muy persistente, lo mejor es que consultes a tu gineco-obstetra.

**\*Hemorroides:** Es normal que aparezcan durante esta etapa, pues como consecuencia del esfuerzo al estar estática, se dilata la red venosa situada en la unión entre el recto y el ano; producto de la presión que se ejerce hacia abajo. Si provocan dolor o sangramiento, llama a tu doctor.

**\*Falta de memoria:** Lo más probable es que no recuerdes algunas cosas recientes por la desconcentración que te genera el no descansar bien o tener muchas preocupaciones. Por lo tanto, la sugerencia es que escribas todo, mejores el descanso y pidas ayuda para solucionar lo que te aflige.

**\*Dolor de cabeza:** si es frecuente, podría tratarse de hipertensión arterial. Por eso debes consultar a un médico para que te indique qué puedes tomar.

### CUÁNDO PREOCUPARTE

**\*Sangramiento vaginal:** Sin importar el tiempo de embarazo que tengas, debes consultar con tu doctor inmediatamente. Si este se genera en los primeros meses, es posible que no cuentes con los niveles de hormonas necesarios para inhibir la menstruación o padeczas de alguna inflamación vaginal o pólipos, los que no son peligrosos para la continuidad de la gestación. Si ocurre durante los otros trimestres, podría indicar problemas como placenta previa o un posible desprendimiento de ella. Aunque este último caso es poco frecuente, debes comunicarte con tu ginecólogo para que te indique el procedimiento a seguir.

**\*Crecimiento acelerado del abdomen con dolor:** esto es sintoma de un incremento exagerado del líquido amniótico, conocido como polihidramnios, producto de alguna complicación en el proceso.





## NÁUSEAS A RAYA

AUNQUE PARA MUCHAS MUJERES SON PARTE INEVITABLE DEL EMBARAZO, SOBRE TODO DURANTE EL PRIMER TIEMPO, CONSEJOS TAN SIMPLES COMO RESPIRAR HONDO PUEDEN SER DE GRAN AYUDA. A CONTINUACIÓN, ALGUNOS TIPS PARA BAJAR SU INTENSIDAD Y LOGRAR QUE TE SIENTAS MEJOR.



Las alteraciones hormonales, la agudización del sentido del olfato e incluso el estrés, son algunos de los factores que determinan el incremento de las náuseas durante la gestación. También conocidas con el nombre de vómitos matutinos, las náuseas pueden ocurrir en cualquier momento, tanto durante el día como en la noche. Suelen manifestarse en el primer trimestre de embarazo, aproximadamente a partir de la sexta semana, alcanzando su máxima expresión en torno a la novena, para desaparecer paulatinamente hacia las semanas 16 y 18.

Las náuseas son malestares absolutamente frecuentes entre las mujeres en periodo de gestación (se estima que el 50% de las embarazadas las padece), y completamente normales en un embarazo sano. Por lo que, salvo circunstancias excepcionales, estas desagradables indisposiciones no deberían afectar el correcto desarrollo del bebé que viene en camino.

### ¿CUÁNDO ALERTARSE?

Mientras los vómitos sean esporádicos y no interfieran mayormente en la vida cotidiana de la mujer, pueden ser aliviados adoptando medidas domésticas y no requieren cuidados médicos especiales. Sin embargo, si

estos son inusualmente continuos, se prolongan más allá del primer trimestre de embarazo y provocan una excesiva pérdida de peso en la madre, deben ser atendidos a la brevedad por un especialista, ya que podría tratarse de una hiperémesis gravídica o vómitos excesivos durante el embarazo.

Si bien se desconoce la causa exacta de esa afección, las investigaciones sugieren que podría estar relacionada con los cambios hormonales que ocurren durante esta etapa. En concreto, una hormona denominada gonadotropina coriónica humana, o GCH, podría ser la culpable puesto que este mal ocurre prioritariamente cuando las concentraciones de GCH son mayores en el cuerpo femenino. La hiperémesis gravídica también podría ser hereditaria, ya que es más frecuente en las mujeres cuyas parientes cercanas la han padecido.

Usualmente, la paciente con hiperémesis gravídica necesita de hospitalización, pues de no tratarse a tiempo puede producir encefalopatías por déficit de vitaminas (grupo B), lesiones esofágicas y del bazo, neumotórax, alteración de la función renal y provocar disminución en el peso del feto. Con todo, los profesionales recalcan que, en casi todos los casos, este padecimiento no provoca aborto ni adulteraciones en el desarrollo del feto.



## ¡ALÍVIALAS!

Estos sencillos trucos te ayudarán a mantener las náuseas a raya, previniéndolas y calmándolas.

1. Toma desayuno en la cama. Lo ideal es comer acostada y esperar unos 15 minutos antes de levantarte.
2. Respira hondo. La simple inhalación de aire puro sirve para controlar las náuseas.
3. Muévete con calma. Evita los movimientos bruscos, sobre todo después de comer.
4. Come seguido y en porciones pequeñas. Preocúpate de preparar varias colaciones bajas en calorías para conservar el estómago lleno sin aumentar de peso.
5. Evita los jugos cítricos, ya que pueden ser muy irritantes para tu estómago.

6. Privilegia los alimentos ricos en hidratos de carbono, como galletas, papas, pan, etc., y también los que aporten vitamina B6, como atún, plátano, pasas, salvado de trigo y semillas de sésamo, entre otros.

7. Las infusiones naturales suelen funcionar bien como antídoto, sobre todo las de anís, hojas de menta y cáscaras de naranja o limón.

8. Por último, intenta tomar abundante agua. Trata de consumir alrededor de 10 a 12 vasos grandes durante el día.





## ¿QUÉ COSTOS DEBO CONSIDERAR al tener un hijo?

LA LLEGADA DE UN NUEVO INTEGRANTE A LA FAMILIA ES UNA MONTAÑA RUSA DE EMOCIONES, PERO TAMBIÉN HAY QUE PENSAR QUE CONLLEVA UNA SERIE DE GASTOS QUE A TENER EN CUENTA: PAÑALES, CONTROLES PRENATALES Y PEDIÁTRICOS, COCHES, JUGUETES Y SILLAS PARA EL AUTO... PARA QUÉ HABLAR DE TODAS LAS TENTACIONES QUE OFRECE EL MERCADO, Y QUE MUCHAS VECES NO PODEMOS EVITAR.



¿Está muy caro el kilo de guagua? Una frase que todos hemos escuchado más de una vez y que, si no estamos metidos en ese mundo, no logramos entender a cabalidad. Para que a nivel familiar puedas realizar una planificación, te invitamos a leer los siguientes consejos que te orientarán para enfrentar estos gastos de la mejor manera.

### PRENATAL

Si se está considerando un embarazo, lo primero que se debe hacer en términos de trámites es conocer en detalle el plan de salud de la mujer, quien hace extensivo sus beneficios a la guagua. Lo fundamental es confirmar si este cubre maternidad, ya que existen planes en el que su cobertura es reducida, los que en caso de gestación solo incluyen el 25% de los costos del parto, tanto para la mamá como para el hijo.

En caso de que el embarazo ya esté confirmado, no se podrán hacer cambios en el plan de la Isapre, con excepción de que la renta imponible sea mayor a la cotización pactada en el plan anterior. Si se quiere modificar el plan de salud, hay que tener en cuenta que este

se hace efectivo al mes subsiguiente de realizada esta. Si durante ese periodo la mujer se embaraza, la Isapre cubrirá solo un porcentaje del parto.

Además, es fundamental que el plan de salud tenga convenio con la clínica en la que nacerá la guagua o en la que trabaja tu médico tratante, pues esto reducirá los costos del parto, los que en muchos casos consiguen cubrir hasta el 90%. Lo mismo ocurre para los exámenes médicos y las ecografías, que si son tomados en centros médicos con convenio, saldrán más baratos y en algunos casos, sin costo.

El bebé se ingresa como nonato al séptimo mes de gestación y así estará vigente la carga en el momento del nacimiento. Al inscribirlo, la cotización pactada sufrirá un alza, pues los niños hasta los 2 años tienen un factor de riesgo muy alto. Si la madre es la cotizante y su empleador es privado, ese incremento no recaerá en el bolsillo de la familia durante la etapa de pre y postnatal, pues será el estado quien la subvencionará. Si la mamá tiene un empleador público, es independiente o está de carga, esa diferencia la cancela el cotizante. Cuando culmine el postnatal se puede hacer un plan

compensado con el papá o un familiar, si es que existen más hijos.

## CUNAS

El mercado te ofrece una variedad de alternativas a la hora de preparar la pieza de tu guagua. Es posible encontrar todo tipo de cunas, de los más diversos tamaños, formas y colores. El primer modelo que usará el recién nacido será una tipo moisés o de colecho, ya que son ideales para tener en el dormitorio de los papás. Otra opción son las cunas corrales o más conocidas como Pack & Play. Estas tienen la ventaja de ser livianas y muy fáciles de desarmar y transportar. Algunos diseños hasta traen incluidos accesorios como móviles o mudadores.

Unas cunas que nunca pasan de moda son las de madera, que además de ser combinables con distintos estilos, pueden ser empleadas por todos tus hijos, puesto que son muy duraderas. Si la guardas durante un tiempo y quieres hacerle un refresh porque ya te aburrió el color, la solución es fácil, puesto que hay pinturas en spray que son especiales para estas, ya que no son tóxicas para las guaguas. Dependiendo de su tamaño, los menores las pueden ocupar hasta los 25 kilos.

¡Atención! Se convierte en una atractiva opción conseguir una cuna de segunda mano, que en muchas ocasiones tiene poco uso y el precio llega incluso a un cuarto del original.

## COCHES Y SILLAS DE AUTO

En cuanto a los coches, debes pensar en cuál se adapta mejor a tus requerimientos, puesto que existen de paseo, paraguas (que se caracterizan por ser livianos y fáciles de usar), outdoor, que permiten a los padres practicar deportes, y otros que incluyen la silla de seguridad para el auto.

Todos tenemos claro que la seguridad de los niños es algo que no se puede transar, por lo que es fundamental que cada vez que viajen en auto, lo hagan en sillas adecuadas para su edad y tamaño, recordando que por ley es obligatorio que todos los menores de 4 años las utilicen y que hasta los 8 vayan en el asiento trasero.

Hasta los 9 kilos, las guaguas deben ir situadas al contrario de la dirección del auto; a partir de los 10, pueden ir mirando hacia adelante, aunque se recomienda que esto no sea antes del año.

También hay sillas que cubren las necesidades de los infantes por un amplio rango de tiempo, desde los 0 hasta los 18 kilos, lo que equivale aproximadamente los 4 años. Estas, si bien son más caras, significan un ahorro pues solo hay que comprar una durante todo el periodo.

Los especialistas son enfáticos en aconsejar que estas sillas no deben ser adquiridas de segunda mano o heredadas del hermano o primo mayor, puesto que tienen fecha de vencimiento y pierden efectividad con el paso de los años. Asimismo, sugieren cambiarla en caso de que haya participado en algún accidente.

## PAÑALES, PAÑALES Y MÁS PAÑALES

Hay compras que no se pueden evitar, y una de ellas es la de los pañales. Esto representa un gasto enorme, sobre todo cuando son recién nacidos. A medida que van creciendo van usando menos por día, pero aun así es desembolso de dinero es considerable. Para solventarlo, una sugerencia es pedir paquetes de regalo durante el embarazo, especialmente en el baby shower o para cuando te vayan a ver a la clínica. Es ideal acumular tallas un poco más grandes, pues son las más empleadas.

Asimismo, puedes aprovechar las promociones de far-



macias y supermercados, y recurrir a las liquidadoras de pañales que por grandes compras les ofrecen descuentos a sus clientes. Para esto último puedes reunirte con otras mamás y comprar en conjunto.



## BABY SHOWER, UNA GRAN IDEA

Si la familia o amigos están planificando una celebración por la pronta llegada de tu hijo, es hora de ser un participante activo de este gran evento. Te recomendamos hacer una lista de las cosas que va a necesitar tu guagua y que aún no has comprado, y así invitar a que todos se comprometan con un obsequio útil y necesario.

No tengas miedo a pedir colaboración, sin duda los familiares y amigos serán los más felices de regalarle al recién nacido algo que requiera y que te hará completamente feliz.



## ¿QUÉ CLÍNICA ELIJO?



Son muchas las variables a tener en cuenta a la hora de escoger el lugar donde nacerá tu hijo. Lo importante es que la entidad y sus profesionales te den seguridad, sumado a bienestar para ambos en este momento tan especial.

### PARA CONSIDERAR:

- 1.- Chequear si tiene UTI para recién nacidos y adultos, incubadoras, salas de neonatología, salas de atención integral del parto y sala cuna, entre otros. En caso de que no cuenten con estos servicios, preguntar cómo coordinan los traslados a otro centro asistencial en la eventualidad de una urgencia.
- 2.- Conversar con tu doctor sobre la decisión, ya que existe la posibilidad de que él no atienda en alguna de las clínicas que tienes en mente, o se sienta incómodo con el equipo o infraestructura.
- 3.- Solicitar un presupuesto a las distintas entidades y asegurarte que tenga convenio con tu plan de salud. En la cotización debe aparecer el derecho a pabellón, día cama, sala cuna, UTI e incubadora, en caso de ser

necesarias. En la mayoría de los centros hospitalarios puedes acceder a los presupuestos con estos detalles en los respectivos sitios web o contactándote vía e-mail.

4.- Averiguar cuánto cuesta -o requisitos necesarios- para que el papá de tu guagua u otra persona puedan quedarse acompañándote en la noche. Otros detalles son: climatización independiente, teléfono, televisión por cable y otros servicios de hotelería.

5.- Preguntar sobre beneficios para los recién nacidos que ofrecen algunas clínicas, como descuentos en hospitalizaciones, vacunas, visitas al pediatra, charlas educativas, sesiones de gimnasia pre y postparto, talleres de masaje infantil, convenios con grandes tiendas, regalos, etc.

### ¡NO OLVIDAR!

El día del parto debes llevar tu cédula de identidad, credencial de Isapre o Fonasa, las órdenes de hospitalización con las indicaciones médicas y también los exámenes que el doctor te haya pedido.



## COMIENDO POR DOS

EXISTEN MUCHOS MITOS EN TORNO A QUÉ SÍ Y QUÉ NO COMER DURANTE EL EMBARAZO. UNA COSA ES CIERTA: LA CALIDAD NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS QUE INGIERAS AFECTARÁ DIRECTAMENTE TU SALUD Y LA DE TU GUAGUA. TE DEJAMOS UNA GUÍA CON LOS INDISPENSABLES TRIMESTRE A TRIMESTRE, ASÍ COMO LOS PRODUCTOS A EVITAR.

\*Con la colaboración de Carolina Pye, nutricionista de la Universidad de Chile.

.....

### PRIMER TRIMESTRE

#### \*Ácido fólico

Es fundamental durante la primera etapa del embarazo.

#### ¿Dónde lo encuentras?

Carnes, hígado, legumbres, harina y vegetales de hojas oscuras (espinaca, lechuga, acelga, espárragos, etc.).

#### \*Vitamina C

Esta permite absorber más fácilmente el hierro, encargado de la formación de tejidos.

#### ¿Dónde la encuentras?

Frutillas, melón, piña, kwis, pimientos y frutas ácidas (berries, naranja, limón).

#### \*Lácteos

Debes incluir una porción adicional a la recomendada para una mujer de tu edad.

#### ¿Dónde los encontramos?

Leche, yogurt, mantequilla y quesos.

#### \*Omega 3

Ácido graso esencial que sirve para la formación del sistema nervioso central.

#### ¿Dónde lo encuentras?

Pescados de carne blanca y huevo.

### SEGUNDO TRIMESTRE

#### \*Hierro

Ayuda a la formación de los glóbulos rojos para el transporte de oxígeno, que es fundamental en las guaguas.

#### ¿Dónde lo encuentras?

Carnes y vegetales verde oscuro (espinaca, alcachofa, brócoli, etc.).

#### \*Calcio y fósforo

Permite la formación de los huesos. Se aconseja optar por las alternativas "extra".

#### ¿Dónde los encuentras?

Leche, quesillo y yoghurt light.

#### \*Vitamina C

Contribuye a potenciar la formación de tejidos.

#### \*Proteína

Sirve para desarrollar la estructura corporal como, por ejemplo, órganos y tejidos cutáneos.

#### ¿Dónde la encuentras?

Carnes, lácteos y huevos.

#### \*Zinc

Mineral que participa en el crecimiento, por lo que con-

sumir menos de lo recomendado puede generar que tu guagua nazca de forma prematura o con bajo peso.

#### ¿Dónde lo encuentras?

Pescados, carnes, lácteos, huevos y cereales integrales.

### TERCER TRIMESTRE

#### \*Fibra dietética

Es un nutriente que no se absorbe, por lo que al quedar en el intestino ayuda a mejorar su tránsito.

#### ¿Dónde la encuentras?

Fruta, verdura y cereales integrales.

#### \*Líquido

Se recomienda consumir abundantemente, ya que tus órganos están cada vez más presionados y necesitas facilitar la digestión.

#### ¿Dónde lo encuentras?

Agua y jugos de fruta sin azúcar añadida.

### ¡NO TE TIENES CON...!

\***Alcohol:** su consumo excesivo, sobre todo en el primer trimestre, puede provocar que tu hijo nazca con labio leporino, microcefalia (reducción anormal del diámetro de la cabeza) y micrognatia (acortamiento de la mandíbula inferior).

\***Té:** especialmente durante el segundo trimestre, ya que bloquea la absorción del hierro a nivel intestinal, el que es fundamental en esta etapa.

\***Café:** si bien no existe evidencia categórica al respecto, los doctores aconsejan un consumo moderado (no más de 330 mg. al día) con el fin de evitar abortos espontáneos, bajo peso al nacer o muerte fetal tardía.

\***Crudos y quesos:** también se sugiere que evites preparaciones con carne y pescado crudo, ya que puedes contraer infecciones. Lo mismo sucede con los quesos no pasteurizados.

\***Sal:** moderar el consumo, especialmente durante el último trimestre, ya que tenderás a retener líquido y lo notarás en manos y pies hinchados, generando malestar físico.

### RECOMENDACIONES BÁSICAS

- \* Comer cinco a seis veces al día, para que no pase mucho tiempo entre cada comida.
- \* Preferir alimentos ricos en proteínas, al menos dos veces al día.
- \* Ingerir dos porciones de frutas y dos de verduras al día.
- \* Comer legumbres una o dos veces por semana.
- \* Limitar la ingesta de azúcar y de alimentos que la contengan.
- \* Optar por harinas integrales.
- \* Una vez al día, ingerir hidratos de carbono complejos como fideos, papas o arroz.
- \* Tomar 750 cc. de leche o su equivalente lácteo diario.





## EMBARAZO MÚLTIPLE: cuando son dos, tres o más

LA NOTICIA DE UN EMBARAZO SUELE SER TREMENDAMENTE EMOCIONANTE, PERO ¿QUÉ OCURRE CUANDO EN LA PRIMERA ECOGRAFÍA SE OYE MÁS DE UN CORAZÓN? ¿LA SORPRESA ES MAYÚSCULA! JUNTO CON ELLA, APARECEN DUDAS, PREOCUPACIONES Y TEMORES. TRANQUILA, A CONTINUACIÓN, TODO LO QUE NECESITAS SABER AL RESPECTO.



En Chile, los embarazos múltiples han aumentado en un 11% en la última década, siendo la edad de la madre uno de los principales factores que han contribuido a este porcentaje. Las mujeres chilenas están teniendo hijos cada vez más adultas, por lo que las gestaciones sobre los 40 años son más recurrentes y estas tienen asociadas factores naturales y una mayor propensión al sometimiento de tratamientos de fertilización, causas que explicarían esta alza.

Dentro de los embarazos de más de un embrión, los que más han crecido (14%) son los gemelares, pero más allá del número de menores que vengan en camino, la preocupación es la misma: ¿qué hacer? Nadie nos enseña a ser padres y si a veces se torna difícil con uno, lo mejor es estar preparado para la llegada de una compañía más numerosa.

### ¿QUÉ HACER?

Una vez confirmada la gestación múltiple, se sugiere recurrir a tu doctor, pues deberás tener un mayor seguimiento y a la vez te sentirás más segura al ir llevando a cabo un monitoreo constante. Pero lo principal será el autocuidado, puesto que nadie mejor que tú podrá prevenir factores de riesgo como parto prematuro y diabetes.

Si bien será tu médico quien deba decirte qué hacer de

manera específica y considerando tus antecedentes, hay cuidados generales que es aconsejable conocer. Dentro de estos se encuentran los siguientes:

- \*Realizar reposo relativo a partir de la semana 20 de gestación.
- \*Mantener una dieta con mayor aporte calórico. Si en un embarazo normal la mujer debe consumir alrededor de 350 calorías adicionales, en uno múltiple ese requerimiento aumenta solo en un 40%. El no seguir esta indicación podría traer asociadas complicaciones como hipertensión o diabetes gestacional.
- \*Complementar la alimentación con hierro, calcio y ácido fólico.
- \*Solicitar, en caso de ser necesario, la suspensión anticipada del trabajo a partir de la semana 28.
- \*Efectuar dos visitas mensuales al médico tratante durante el segundo trimestre, y una vez por semana durante el último.
- \*Si la gestación se desarrolla con normalidad, está permitido realizar actividad física pero siempre de bajo impacto como natación o yoga.

## PREPARACIONES PREPARTO

En el caso de embarazos múltiples, deberán comenzar la preparación al parto antes, pues hay un mayor riesgo de nacimiento prematuro, el que suele darse cercano a la semana 37 de gestación. Por eso, y por razones de espacio, los recién nacidos suelen ser más pequeños que los niños nacidos de un embarazo único.

Es importante considerar que entre la semana 26 y 28, si la gestación es doble, los fetos pesan juntos cerca de 3 kgs., que es el peso que alcanza un recién nacido al instante del parto. Es decir, tu cuerpo empieza a sentir ya en este tiempo la tensión que produce una guagua casi de término. Esta situación puede provocar contracciones prematuras, que son más débiles y menos frecuentes, pero no hay de qué preocuparse, pues es normal en este tipo de casos.

Si es fundamental que asistas frecuentemente a los controles médicos requeridos y ante cualquier duda consultes, ya que debes evitar situaciones que te generen estrés. Hay que considerar que el miedo ante lo desconocido, especialmente en mamás primerizas, es también un factor de riesgo, por lo que hay que reducirlo al mínimo.

Acá juega un rol esencial tu pareja o quienes te acompañen en este proceso. Se sugiere que estén informados de todos los posibles escenarios a los que te puedes enfrentar, para que sepan actuar de manera rápida y eficiente ante cualquier complicación y ser un real apoyo.

## ¿COMENZÓ EL TRABAJO!

Las contracciones del trabajo de parto en los casos de embarazo múltiple suelen ser más débiles y su frecuencia también es menor, por lo que debes estar preparada para un proceso que puede extenderse varias horas. Acá será fundamental la paciencia y la asesoría médica, puesto que en algunos casos los doctores recurren a medicamentos que aceleran la labor.

Si los niños vienen de cabeza en el caso de partos gemelares, no hay inconveniente en realizar un parto vagi-

nal, pero basta con que alguno de ellos esté en posición podálica para que en la mayoría de los casos se opte por una cesárea, con el propósito de reducir los riesgos tanto para los recién nacidos como para la madre.

## RIESGOS DEL EMBARAZO MÚLTIPLE

Un embarazo múltiple se considera algo extraordinario, ya que el cuerpo de la mujer está biológicamente preparado para concebir un sólo hijo por gestación. Es por eso que a la hora de vivir esta situación pueden surgir ciertas problemáticas, que si bien no se presentan en todos los casos, el médico tratante debe estar observándolas constantemente:

### PARA LA MADRE:

\***Anemia:** Si bien esta se puede producir en un embarazo normal, la posibilidad de sufrirla aumenta al doble al esperar más de un niño.

\***Hipertensión materna:** las mujeres que viven este cuadro de embarazo tiene una probabilidad tres veces mayor de desarrollar hipertensión.



## PARA LOS NIÑOS:

\***Síndrome de transfusión feto-fetal:** esta condición sólo se produce durante un embarazo de gemelos. Esto consiste en una conexión entre los vasos sanguíneos placentarios de los dos fetos, lo que produce que un feto pueda recibir mucha sangre y el otro muy poca. En el caso del que recibe demasiada, el niño crece de forma anormal, mientras el otro no obtiene la sangre suficiente, no crece, apenas orina y se va quedando sin líquido amniótico, por lo que podría morir por falta de oxígeno.

\***Aborto espontáneo:** se encuentra directamente ligado al llamado síndrome del gemelo evanescente o del gemelo desaparecido. En estos casos, la madre pierde a uno o dos fetos durante las primeras fases del

embarazo, lo que puede ir acompañado o no de hemorragia.

\***Parto prematuro:** se da la siguiente proporción: a mayor cantidad de fetos en el embarazo, mayor es el riesgo. Los niños pueden llegar a nacer incluso mucho antes de la semana 37.

\***Hemorragia posparto:** dado a que la placenta en este tipo de embarazos tiene un tamaño mayor a lo habitual y la gran distensión del útero, en estos casos aumenta el riesgo de hemorragia después del parto.



## PLACENTA PREVIA

### todo lo que necesitas saber

ESTA ANOMALÍA AFECTA A UNA DE CADA 200 MUJERES Y, AUNQUE EN UN PRINCIPIO NO REPRESENTA MAYOR RIESGO PARA LA VIABILIDAD DEL EMBARAZO, SU PERSISTENCIA PODRÍA GENERAR COMPLICACIONES PARA LA SALUD DE LA MADRE Y LA VITALIDAD DE LA GUAGUA. CONOCE CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS Y CONSECUENCIAS DE ESTE MAL.

Por: Javiera Oyarzún Knittel.



La placenta es un órgano esencial para la formación del feto, constituye el principal vínculo entre la madre y su hijo, y es la encargada de otorgarle los nutrientes vitales para su desarrollo. Asimismo, través de la sangre que suministra la placenta se provee a la guagua del oxígeno necesario para su evolución. Esta también se encarga de los desechos del bebé, sobre todo del anhídrido carbónico que hace pasar al torrente sanguíneo materno para que la madre los elimine a través de los riñones.

Normalmente, al comienzo del embarazo la placenta se ubica en la parte baja del útero, y a medida que avanzan los meses se desplaza hacia la zona superior. Sin embargo, hay situaciones excepcionales en las que esta se mantiene en la parte inferior, de forma tal que cubre total o parcialmente el cuello uterino. Este fenómeno se conoce con el nombre de placenta previa.

#### EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE ESTE MAL:

\* Placenta previa oclusiva total: el órgano cubre todo el orificio cervical uterino.

\* Placenta previa oclusiva parcial: el cuello uterino está cubierto en parte por la placenta y por las membranas amnióticas.

\* Placenta previa marginal: la placenta llega a los márgenes del cuello, pero no lo ocluye.

\* Placenta previa lateral: la placenta está cercana al cuello uterino, pero no llega a sus márgenes.

A nivel práctico es importante distinguir entre placenta previa no oclusiva y oclusiva, pues es esta última la que influye de forma determinante en el embarazo y posterior parto. Esta anomalía es detectada a través de una ecografía, pero posteriormente el médico debe realizar un ultrasonido transvaginal para ubicar la posición exacta de la placenta.

Esta complicación puede tener diversas consecuencias, tales como: parto prematuro, cesárea y hemorragias. Precisamente, este padecimiento suele manifes-



tarse a través de un sangrado vaginal súbito e indoloro, que con frecuencia ocurre en el segundo trimestre de gestación. En general, si esto se declara durante los primeros meses del embarazo, no representa un problema. Pero si persiste en el tercer trimestre puede provocar complicaciones.

Si el médico diagnostica la placenta previa en una etapa temprana de la gestación, recomendará hacer reposo pélvico. Esto implica abstenerse de tener relaciones sexuales o realizar exámenes vaginales hasta que culmine el embarazo. Si produce hemorragia intensa, el profesional ordenará la hospitalización de la madre a fin de efectuarle transfusiones de sangre y, dependiendo de cuán avanzado esté la gestación, se procederá a adelantar el parto. Si esta está en periodo de término, el nacimiento deberá efectuarse necesariamente mediante cesárea. Finalmente, es esencial señalar que la placenta

previa debidamente diagnosticada y tratada no debiera repercutir en el normal desenvolvimiento del embarazo.

#### FACTORES DE RIESGO

La placenta previa afecta a una de cada 200 embarazadas, siendo más común en mujeres que tienen:

- \*Útero anormalmente formado.
- \*Muchos embarazos previos.
- \*Embarazo múltiple.
- \*Más de 35 años.
- \*Consumo habitual de cigarrillos o cocaína.



## RELACIONES SEXUALES

### el mejor aliado de tu piso pélvico

LA MAYORÍA DE LAS FUTURAS MADRES TIENEN MUCHAS INTERROGANTES EN TORNO AL MANTENIMIENTO DE LA VIDA ÍNTIMA DURANTE EL EMBARAZO, Y CÓMO ESTA INCIDE EN LA SALUD DE LA GUAGUA Y EL SUELO PELVIANO. A CONTINUACIÓN, ACLARAMOS ESAS DUDAS.

El piso pélvico es una estructura muscular y ligamentosa que se ubica en la parte baja de la pelvis y alrededor de los genitales. Este conjunto de músculos, también conocidos como periné, actúan dando soporte a los órganos que están dentro de la pelvis, tales como el útero, el recto y la vejiga. Aunque la mayoría de las mujeres ni siquiera sabe de la existencia de este y sus funcio-

nes, esta musculatura es sumamente importante para mantener una buena calidad de vida, ya que si se debilita puede presentar disfunciones que afectan tanto el bienestar físico como psicológico.

Es un hecho que durante la gestación el cuerpo de la madre cambia significativamente, existiendo zonas

que se ven muy afectadas en su función y postura, entre ellas, el piso pélvico. "Durante este periodo, los músculos pélvicos son sometidos a una gran sobrecarga adicional, debido a que el bebé está creciendo y aumentando de peso", explica Carolina Silva, kinesióloga especialista en disfunciones del piso pélvico.

A consecuencia de lo anterior, es común que surjan dudas acerca de la conveniencia o no de tener relaciones sexuales en los meses de gestación. Respecto de ello, la especialista es enfática en señalar que estas no causan daño alguno a la musculatura del piso pélvico. De manera que, salvo casos excepcionales en los que el médico tratante dé una indicación contraria, el tener encuentros íntimos en cualquiera de las semanas de embarazo es por regla general, una actividad que las parejas pueden desarrollar con absoluta normalidad y tranquilidad.

Ahora bien, desde el punto de vista kinesiológico, hay ciertas hipótesis en las que se aconseja abstenerse de tener relaciones sexuales. "No las recomendaría en casos donde se esté presentando dolor intolerable a la penetración, infecciones vaginales, cistitis o dolor de la vejiga, lesiones musculares como espasmo muscular y lesiones tendinosas como pubalgia, por ejemplo", aclara Carolina Silva. "Ante estas situaciones les se va a requerir tratamiento médico y kinesio integral para volver a la actividad sexual sin problemas".

La profesional agrega que, para conservar una buena vida sexual, es imprescindible que durante esta etapa las posiciones sean seleccionadas acorde a la condición física de la embarazada, ya que problemáticamente algunas posturas pueden resultar incómodas. Una

vez adoptada la más adecuada, la futura madre podrá disfrutar, teniendo siempre presente que mantener una vida sexual activa es beneficiosa para el bienestar de los músculos del piso pélvico.

#### ENTRENA TU PISO PÉLVICO

1. Los músculos de esta zona del cuerpo requieren de entrenamiento durante el embarazo para estar en buenas condiciones, permitir un parto más fácil y evitar disfunciones en la etapa del postparto como lo es la incontinencia de orina.

2. Para entrenarlos, es necesario ser orientada por una especialista en kinesio logía pélvica, de modo que el entrenar ti sea orientado de acuerdo a las particularidades de cada restante y a las condiciones de cada embarazo. Durante la gestación, la madre aprenderá a

3. Encontrar los músculos del Piso Pélvico y reconocer su ubicación en el cuerpo.

4. Sentir la contracción adecuada y la relajación completa del movimiento muscular

5. Realizar ejercicios de fortalecimiento específico del piso pélvico sin involucrar otros grupos musculares como glúteos o abdominales.

6. Realizar la contracción de estos músculos durante las actividades de la vida diaria para protegerlos del daño repetitivo y mantenerlos competentes durante toda la gestación y postparto, de modo que continúen cumpliendo con sus funciones sin ningún problema.



## ESTIMULACIÓN PRENATAL

### Solo beneficios

AUNQUE PEQUEÑO, TU HIJO CAPTA MUCHÍSIMO MÁS DE SU ENTORNO DE LO QUE TE IMAGINAS. POR LO MISMO, ES IMPORTANTE QUE TE CONECTES CON ÉL DESDE UN PRINCIPIO, ALENTANDO SUS SENTIDOS. DE ESTA MANERA, SE ADAPTARÁ CON MAYOR FACILIDAD CUANDO NAZCA.

Con la colaboración de Oriana San Martín, enfermera matrona de la Pontificia Universidad Católica.



#### ALGUNOS CONSEJOS

Si ya sabes el sexo de tu hijo, lo ideal es que lo llames por su nombre o de alguna manera cariñosa, para que se sienta aceptado y amado desde el primer momento. Asimismo, un buen consejo para el papá es que le hable muy cerca de la gatita, afirmándose de ella, para que cuando nazca, reconozca con mayor facilidad su voz.

Al ser el sentido de la audición uno de los primeros que se desarrolla, es recomendable ponerle distintas melodías a tu guata. Algunas de las sugeridas para estimular a tu guagua son aquellas suaves, como sonidos de la naturaleza y música clásica, porque tienen un efecto relajante. Si bien existen audífonos especiales para esto, puedes usar de cualquier tipo, pues los sonidos llegan a tu hijo por medio de la estructura corporal (huesos y tejidos), que está constituida en gran parte de agua, la cual es una muy buena conductora de las ondas sonoras. Cantarle es otra alternativa, ya que de ese modo fortalecerás el vínculo y tu bebé se irá acostumbando al timbre de tu voz. Si son canciones de cuna, lograrás tranquilizarlo y, cuando finalmente esté

Es fundamental ayudar a tu hijo en su periodo de adaptación, pues al estar en una situación de bienestar, se liberan encefalinas y endorfinas, cuyo efecto principal es producir un estado intensamente agradable y placentero. Estos compuestos llegan hasta tu guagua a través del cordón umbilical, generándose las mismas sensaciones. Además, está demostrado que sus cinco sentidos se están preparando desde el vientre y el oído es el primero en desarrollarse, algo que la beneficiará al instante de conectarla con su medio exterior.

#### BENEFICIOS

Hay estudios que demuestran que los niños estimulados en el útero nacen con un mejor desarrollo visual, auditivo y motor. Aparte, sienten que están en un ambiente amoroso y seguro, ya que han escuchado a sus padres durante todo el embarazo.

La mayoría duerme mejor, está más alerta, es seguro y amigable, evidencia mayor capacidad de aprendizaje y se calma más fácilmente al oír las voces y la música que escuchaba mientras estaba en el útero.



aquí, podrás hacer que concilie el sueño con mayor facilidad, empleando el mismo método.

Para estimular su visión es bueno aprovechar los días de calor y exponer tu guatita a los rayos solares -con la debida protección y con una frecuencia de 30 segundos- para luego cubrirla con una tela oscura o con tu ropa. Así conseguirás darle la sensación de oscuridad. También se puede hacer en invierno, encendiendo y apagando la luz de la pieza. Otra buena idea es apoyar una linterna en el vientre e ir prendiéndola y apagándola durante unos minutos.

#### + CONEXIÓN

Es esencial que ambos se conecten físicamente a través de la relajación y la meditación, puesto que así pasarán un rato momento, les ayudará a conocerse y a que él o ella se sienta querido y tú, más preparada para el instante del parto

1. Lo primero es elegir una postura cómoda y, si es posible, dejar descubierta la guatita. El ambiente debe

ser distendido, con la temperatura adecuada, luz baja y música suave. Luego de unos pocos minutos de relajación, debes cerrar los ojos y poner tus manos sobre el vientre y acariciarlo, haciendo círculos desde el pubis hacia el ombligo y pensar en cosas positivas para transmitírselas.

2. También le puedes hablar y comentar lo que te ha pasado y lo que sientes en ese instante. Si se mueve, debes seguir con los masajes para comunicarle paz.

3. Trata de finalizar lentamente el momento, despidiéndote de tu hijo e iniciando tu activación de a poco, moviendo tus brazos, piernas y cabeza para, por último, abrir los ojos. Los beneficios se relacionan con el buen desarrollo físico y síquico de la guagua; favorece el progreso del parto, previene las depresiones posteriores y permite calmar los miedos y ansiedades que causa el embarazo. Además, fortalece el futuro vínculo entre ambos.



## FUERA ESTRÍAS

GRAN PARTE DE LAS EMBARAZADAS SUFRE DE ESTAS LESIONES CUTÁNEAS LINEALES, QUE OCURREN COMO CONSECUENCIA DE LA RUPTURA DE LAS FIBRAS DE COLÁGENO Y ELASTINA. AFORTUNADAMENTE, CON UN POCO DE CONSTANCIA Y BUENOS PRODUCTOS, ESTE PANORAMA ES ABSOLUTAMENTE REVERSIBLE.

### \*Prevenir

Masajear en forma circular las áreas de mayor riesgo como abdomen, glúteos y piernas ayuda a evitar su formación y devuelve la firmeza y elasticidad a la piel.

### \*Full hidratación

Para prevenir la aparición de atrofas cutáneas se recomienda humectar a diario -y durante todo el embarazo- la zona del abdomen y las piernas. Así evitarás que las fibras elásticas se rompan.

### \*Cuidado total

Si ya aparecieron las primeras marcas, es posible atenuarlas con productos que contengan vitaminas A y E, además de ingredientes naturales.

### \*Centella asiática

Este es un excelente componente para productos prenatales. Humecta tu piel dos veces al día, tanto en la mañana como en la noche.

### \*Toma mucha agua

Su consumo adecuado permitirá hidratarte desde el interior, favoreciendo la elasticidad de los tejidos y preparándolos para soportar el aumento de volumen corporal.

### \*Postparto

Recuerda que las estrías también pueden aparecer después de dar a luz. Por eso, durante los meses siguientes al nacimiento debes seguir masajeando la piel.

DISPONIBLE  
folabella.com



Biotherm



Eucerin



Clarins



Clinique happy



Elicina



Weleda



Maam



Maam



Bio-Oil



Isdin

Biotherm, Clarins, Clinique, Elicina, Maam y Weleda

DISPONIBLE  
folabella.com





## TRIMESTRE A TRIMESTRE

### Semana 13 a la 27

¡ENHORABUENA! HAS SUPERADO LA ETAPA MÁS COMPLEJA DE TU EMBARAZO, LLEVANDO COMO TODA UNA VALIENTE LOS CAMBIOS HORMONALES Y LOS EFECTOS DE ESTA MARAVILLOSA NOTICIA. EL FETO YA SE ESTABILIZÓ DENTRO DEL ÚTERO, POR LO QUE LLEGÓ LA HORA DE DISFRUTAR AL MÁXIMO DE ESTA AVENTURA QUE RECIÉN COMIENZA.



#### ¿CÓMO ESTÁ LA MAMÁ?

En la semana número 13 de gestación, los cambios en tu cuerpo comienza a hacerse evidentes: el útero alcanza el borde superior del pubis, invadiendo el abdomen de tal forma que tu embarazo es evidente. Los malestares de las primeras semanas ya casi han desaparecido, así que puedes sentirte más relajada.

Pero toda etapa viene acompañada de sus señales, y en este segundo tramo del camino hacia el parto puede que detectes la aparición de pigmentos en zonas como los genitales, areolas y la línea media del estómago, esto se debe a que la placenta genera gran cantidad de moléculas de melanina. ¡Protégete del sol! Evita la aparición de manchas faciales conocidas con el nombre de cloasma gravídico, pigmentaciones que permanecerán contigo hasta varios meses después del parto.

¿Estás ganando peso? ¿Tu cuerpo se siente cansado? Es hora de darte espacios de ocio que permitan aliviar la carga que significa este mayor volumen corporal. Este último y el peso de la zona del vientre llevan a que la zona lumbar de la columna vertebral aumente su curvatura. Estos cambios de la anatomía incrementan

la probabilidad de que los nervios ciáticos – de las piernas – puedan sufrir estrechamiento por la musculatura de la cadera o de los muslos, produciendo molestias. Otro cambio que también se puede producir es en el área de las caderas con una tendencia de las piernas a rotación externa (con las puntas de los pies mirando hacia afuera, en vez de hacia adelante) lo que provoca el andar característico de las embarazadas. Este gesto anatómico va preparando la pelvis para que permita un aumento de la cavidad que delimita y además va agrandando el futuro hueco de salida del bebé.

Ya a partir de la semana 20, los movimientos del feto son más intensos, generando en algunas oportunidades endurecimiento del músculo uterino, conocido también como contracciones de Braxton Hicks. Estos espasmos son indoloros, poco frecuentes y apenas perceptibles, pero irán aumentando durante el transcurso del embarazo.

El sexto mes te da una gran alegría. ¿Sientes tus pataditas? Tu guaguita crece día a día, cambiando constantemente de forma y posición. Su movimiento libre dentro del vientre da inicio a la etapa más entretenida y emocionante del embarazo.



## ¿QUÉ PASA CON TU HIJO?

Este segundo trimestre comienza con brazos y piernas completamente formados, aparecen las uñas, y donde tu hombrecito o mujercita empieza a desarrollar el sentido del tacto. Su cabeza va definiendo su perfil humano, los ojos ocupan su posición definitiva en el centro del rostro, aunque no se abran todavía, además se desarrolla el oído. Asimismo, su aparato gustativo está pronto a funcionar, familiarizándose con el sabor del líquido amniótico. Sus riñones están trabajando y ya hace pipi.

Durante este tiempo el feto se mueve, rebota en las paredes del útero y extiende sus brazos y piernas, aunque no lo notes. Comienza a desarrollar sus propias huellas digitales y su cabeza se proporcióna respecto al cuerpo.

Ya en la semana número 15 comienza a aparecer un

fino vello que cubre todo su cuerpo hasta después de su nacimiento, este recibe el nombre de lanugo fetal. Otra característica de este periodo son desplazamientos más amplios, mueve sus articulaciones con mayor energía, por eso puedes sentir claramente todos sus movimientos.

Damos la bienvenida a la tremendamente divertida semana 17, donde tu guagüita se lleva sus dedos a la boca, hace muecas y traga líquido amniótico como si se tratase de un vaso de agua fresca. A esta altura el feto debería medir aproximadamente 13 cms. y pesar 180 grs.

Llegada la semana 20, tu bebé experimenta maravillosos avances, puesto que a pesar de que el líquido amniótico que lo rodea distorsiona el sonido real, ya es capaz de sentir tu voz.

En el sexto mes podemos ver sus ojos, ya que comien-

## CONSEJOS

<sup>8</sup>Durante el segundo trimestre del embarazo es recomendable acentuar la limpieza de tus dientes y acudir a la consulta de un odontólogo para mantener una buena salud bucal.

<sup>9</sup>Por efecto de la natural alteración en la circulación sanguínea, es posible que experimentes hormigueos e hinchazón en pies y tobillos. Para disminuir esas desagradables sensaciones y evitar la retención de líquidos, procura ingerir mucha agua.

<sup>6</sup>En la semana 20 de gestación, tu médico está en condiciones de indicarte con precisión cuál es el sexo de tu guagua.

<sup>8</sup>Al final de este segundo periodo, tu bebé tiene toda una rutina de diaria de ejercicios musculares, los que incluyen también movimientos respiratorios.

Al concluir este segundo trimestre, tu hijo debería medir cerca de 25 cms. y pesar 900 grs., aproximadamente.



## ¡ETAPA LLENA de Sorpresas!

TU EMBARAZO ESTÁ EN PLENO DESARROLLO. HAS IDO SOBRELLEVANDO DE FORMA EXITOSA CADA UNO DE LOS OBSTÁCULOS DE LOS PRIMEROS MESES Y TU VIENTRE CRECE DÍA A DÍA. LOS CONTROLES EN ESTE PERIODO SERÁN MUY EMOCIONANTES, YA QUE TRAS LA SEGUNDA ECOGRAFÍA PODRÁS VER CÓMO TU HIJO VA ADQUIRIENDO LAS CARACTERÍSTICAS FISONÓMICAS QUE LO ACOMPAÑARÁN TODA LA VIDA.



El segundo control se practica en la 20 semana -a eso del quinto mes de embarazo- esto después del FUR o fecha de tu última regla. En esta cita con el ginecólogo se medirá tu peso y presión arterial. Además, a través de la medición de altura uterina el doctor sabrá cuánto ha crecido tu hijo, monitorizará su pequeño corazón y te explicará cómo se desarrolla dentro de ti. El especialista revisará los exámenes de laboratorio que te pidió en la consulta anterior y solicitará un examen de ultrasonido.

A través de la ecografía realizada en esta etapa, podrás conocer la anatomía de tu bebé, además de los detalles de cada una de sus partes en formación: carita, corazón, pulmones, extremidades, etc. Si el pequeño se deja ver a través del ultrasonido, podrás saber con un 90% de certeza el sexo de tu hijo. ¡Qué emocionante!

Además, se analizará si la placenta ha evolucionado adecuadamente, usando la ecografía Doppler vía transabdominal, que mide el flujo sanguíneo de tu hijo



y permite obtener datos mucho más precisos. En ese instante, el médico aprovechará de medir el cuello del útero -que puede ser vía transvaginal- y alertarte sobre algún riesgo de parto prematuro.

### LOS MEDICAMENTOS

Son varios los remedios y vitaminas que el ginecólogo recetará a lo largo de los 9 meses. Hay algunos que puedes tomar sin contraindicaciones y otros por los que debes consultar antes de ingerirlos.

\***Ácido fólico:** ayuda a prevenir algunos defectos congénitos como anencefalia (ausencia de encéfalo) y espina bífida o mielomeningocele (cuando la columna está abierta). Se aconseja comenzar a ingerirlo antes de embarazarse.

\***Hierro:** durante la gestación aumentan los requerimientos de este mineral, por lo que podrían recetarte algún suplemento que lo contenga.

\***Calcio:** también se acrecienta su necesidad, sobre todo durante la lactancia, por lo cual el médico podría sugerirte tomar algún medicamento que lo incluya.

\***Aspirinas o paracetamol:** puedes tomar 500 mgms. tres o cuatro veces al día sin contraindicaciones en caso de ser necesario, y siempre y cuando no seas alérgica.

\***Antiespasmódicos, sal de fruta, antiácidos:** de requerirlos los puedes ingerir, aunque siem-

pre es mejor consultarle a tu médico.

\***Antidepresivos:** se pueden usar medicamentos seleccionados que no afectan al hijo in-útero, siempre recetados por el doctor.

\***Antiepilepsia:** generalmente se trata de emplear el menor número de remedios posibles y se prefieren los que no se asocian a malformaciones congénitas. Por lo que, si te estabas medicando antes de quedar embarazada, debes consultarle a tu doctor por el procedimiento a seguir.

\***Antibióticos:** existen algunos que pueden dañar a tu guagua. Por eso, antes de tomar alguno, habla con tu ginecólogo.

\***Complejo vitamínico con vitamina A:** normalmente empleado para tratar el acné, puede causar serias complicaciones al feto, por lo que no debes ingerirlo.





**MITO:**

**Tener Sexo afecta al bebé**

La abstinencia sexual es aconsejada por el obstetra solo en casos de riesgo, como un parto prematuro, dilatación cervical prematura, ruptura prematura de las membranas, placenta previa, antecedentes de sangrado vaginal, infecciones genitales, etc. Durante un embarazo normal, las relaciones íntimas son beneficiosas para la unión y comunicación de la pareja.



24

**MITO:**

**Tomar Sol hace mal**

La exposición solar o solárium durante la gestación puede ser un problema para ti, no para tu guagua. Podrían aparecer manchas o 'cloasmas' en tu cara, las que no desaparecerán después del parto. Por lo tanto, si te asoleas, protégete con un buen bloqueador.

## MITOS Y VERDADES Sobre el embarazo



TODOS TIENEN SU OPINIÓN, PERO A LA HORA DE TOMAR UNA DECISIÓN SIEMPRE ES IMPORTANTE TOMAR EL CONSEJO DE UN ESPECIALISTA. PARA TU TRANQUILIDAD, A CONTINUACIÓN, TE DEJAMOS UNA GUÍA PARA ACLARAR DUDAS DE QUÉ TAN CIERTO ES LO QUE DICEN.

**VERDAD:**

**El ruido estresa a las guaguas**

Los sonidos molestos y fuertes incomodan a un bebé, de igual manera que a un adulto. No son recomendables lugares donde el ruido o la música sean muy fuertes, ya que puede ocasionar que tu hijo nazca algo inquieto.



**VERDAD:**

**El alcohol es dañino para tu guagua**

Su consumo excesivo puede provocar aborto, malformaciones físicas y mentales, además del síndrome fetal alcohólico. En casos de embarazo sin complicaciones se puede hacer una excepción en ocasiones especiales, donde puedes tomar una copa de vino o un vaso de cerveza, como máximo.

**MITO:**

**Stop al deporte**

Si es parte de tu rutina diaria, puedes seguir practicándolo, consultando previamente a tu médico. Se sugieren ejercicios de bajo impacto como yoga, pilates, elíptica o hidrogimnasia.



**MITO:**

**No pensar en tenerle el pelo**  
No es incompatible estar embarazada y tinturarse el cabello, ya que los productos utilizados hoy en día no son tan tóxicos como antes, y la cantidad empleada es pequeña. Pero debido a los cambios hormonales, existe la opción de que se produzcan algunas reacciones alérgicas. Eso sí, evita los productos con amoníaco, ya que este puede dañar el desarrollo del sistema nervioso de tu bebé.

**MITO:**

**No puedes darte baños de tina**

Más que los baños, el problema es la temperatura del agua. Debes evitar el uso de tinas y saunas demasiado calientes, puesto que pueden causar problemas de circulación sanguínea y trastornos en el desarrollo de tu guagua, sobre todo en el primer trimestre. Los baños de tina son aconsejables en el último periodo de gestación, debido a que ayudarán a disminuir las contracturas de la región dorsal.

**MITO:**

**Tener mascotas es dañino**

Si sigues los procedimientos regulares con el animal como tener sus controles al día, no mantener contacto directo con su orina o deposiciones, que esté en un lugar controlado, evitar que ande vagando o juegue con otros animales, entre otros, no debes preocuparte. Aun así, un simple análisis de sangre dirá si eres inmune o puedes ser susceptible de adquirir la enfermedad toxoplasmosis, un parásito que se aloja en ellos, sobre todo en gatos, y puede generar problemas en tu gestación.

**MITO Y VERDAD:**

**No pases malos ratos**  
El bienestar emocional contribuye favorablemente en el desarrollo del embarazo, sin embargo, nunca se han demostrado daños ni malformaciones producidos por la pena o depresión de la madre.

**MITO:**

**Dejar de comer sal**

Esta es importante durante el embarazo, sobre todo cuando es yodada, pero se sugiere consumirla en forma moderada. En Chile tenemos tendencia a usarla en exceso, lo que puede ser dañino en el largo plazo.

**MITO:**

**Manejar y usar cinturón de Seguridad es peligroso**

No hay contraindicaciones con que se maneje hasta el fin del embarazo, aunque es conveniente evitarlo por si te surge alguna molestia propia de los últimos días. En cuanto al cinturón de seguridad, debes llevarlo siempre para tu protección y la de tu hijo. Esto evitará golpes en el abdomen con el manubrio.

**VERDAD:**

**¿Dejar el café?**

Tomarlo en exceso es poco recomendable, ya que la cafeína puede tener un efecto vasoconstrictor, no aporta minerales e impide la correcta absorción del hierro. Además, su ingesta se relaciona con los abortos espontáneos en el primer trimestre. Es esencial recordar que todo dependerá de la cantidad consumida. Si supera los 350 ml. diarios (dos tazas cargadas de café), es peligroso; en dosis menores, no genera problemas.

**VERDAD:**

**Alerta con los rayos X**

La exposición excesiva a radiografías puede causar daños en el desarrollo de tu guagua, como alteraciones visuales, retardo mental o algún tipo de leucemia. Si por urgencia debes exponerte a estas, usa un delantal de plomo en la guaita: el riesgo será menor.

**VERDAD:**

**Hay que cuidar los dientes**  
Las hormonas producen una importante disminución del pH, un alza de la acidez en la boca, fomentando la formación de caries, que pueden provocar un parto prematuro, cambios en la flora bacteriana y reducción de las defensas de la mucosa, lo que predispone a la madre a infecciones en encías y dientes. Una visita al dentista te ayudará a evitar estos males, además se encuentra considerada en los programas gratuitos de control prenatal tanto en Isapres como en Fonasa. Nota: En caso de ser locales las radiografías dentales y las anestias no son peligrosas.

**MITO Y VERDAD:**

**Los productos de limpieza son peligrosos**

No hay estudios que confirmen riesgos por sustancias presentes en los productos de aseo. Sin embargo, es ideal evitar aquellos que liberen un olor muy fuerte o que expelan vapor: como los aerosoles, solventes o limpiadores de hornos, entre otros. Debes tener mucho cuidado con los insecticidas o plaguicidas, porque contienen elementos tóxicos para tu salud.

**VERDAD:****Remedios no**

Antes de consumir cualquier cosa debes consultar al doctor. Él te indicará cuáles son inofensivos, en qué dosis y por cuánto tiempo puedes ingerirlos. Recuerda, el mejor remedio del embarazo es el que no se toma.

**VERDAD:****No tomar cualquier endulzante**

Los edulcorantes artificiales - como el aspartame - contienen fenilalanina, sustancia tóxica para algunos niños antes de nacer. Su consumo excesivo podría causar daños. Endulza idealmente con sucralosa, Stevia y derivados naturales del azúcar.

**MITO:****Comer por dos**

Tu hijo necesita calidad, no cantidad. Basta con un aumento progresivo de 200 a 300 calorías diarias, las que compensarán los requerimientos esenciales para el desarrollo de la gestación. Disfruta de una dieta rica en verduras, frutas, lácteos, carnes y pescado.

**MITO Y VERDAD:****No me puedo vacunar**

Inyecciones como la antitetánica, antigripal, para la hepatitis B y contra la rabia, proporcionan anticuerpos y generalmente no presentan contraindicaciones. Pero otras como la vacuna contra la varicela, la difteria y la fiebre tifoidea, sí pueden dañar el desarrollo fetal. Otras que debes evitar hasta comprobar el contagio son la anti poliomielítica, contra la rubéola, la fiebre amarilla, la neumonía y la meningitis.

**MITO:****Usar celular causa trastornos**

No está demostrado que usarlo sea peligroso, ni tampoco que se hayan producido abortos.

**VERDAD:****Tomar mucha leche**

Durante la gestación se necesita más cantidad de calcio y minerales, y la mejor forma de conseguirlos es en la leche. Lo ideal es tomar un litro diario (cuatro vasos), que puedes variar con derivados lácteos, como queso y yogur. Eso sí, la leche debe ser descremada para evitar el exceso de grasas saturadas.

**VERDAD:****No a las carnes y mariscos crudos**

La carne cruda, semi cruda, los embutidos caseros o el jamón curado pueden producir infecciones, como la listeriosis y toxoplasmosis. En el primer trimestre pueden ocasionar malformaciones o problemas en el feto. Por su parte, los productos del mar poco cocidos, ahumados, salados, en vinagre, marinados, calentados en microondas o a la plancha, también pueden contener bacterias como la listeria o el parásito anisakis que, en el menor de los casos, provocan diarrea o vómitos. El sushi no está prohibido, siempre que los ingredientes estén cocidos, preparados en un lugar de confianza y donde cuiden la contaminación cruzada.

**MITO:****Hasta cinco cigarrillos diarios**

El cigarro contiene muchas sustancias nocivas para tu hijo y para ti. Su consumo puede provocar bajo peso fetal, retardo en el crecimiento intrauterino y parto prematuro, además de posibilidades de muerte súbita durante el primer año de vida.

**VERDAD:****Ojo con el queso**

Los productos lácteos no pasteurizados y/o fermentados, como el brie, camembert o roquefort, podrían causar listeriosis, una enfermedad bacteriana infecciosa que aumenta las posibilidades de aborto, parto prematuro y meningitis en la guagua. En Chile la mayoría de los lácteos están pasteurizados, por eso, en general, son productos seguros para el consumo.

## DIABETES GESTACIONAL

### peligros de un mal en aumento

UN CRECIENTE SEDENTARISMO Y LA MALA ALIMENTACIÓN SON ALGUNAS DE LAS CAUSAS QUE PUEDEN GATILLAR ESTA ENFERMEDAD DURANTE EL EMBARAZO. ¿CÓMO PREVENIRLA? PON ATENCIÓN A LOS SIGUIENTES CONSEJOS Y DISFRUTA AL MÁXIMO DE ESTA ETAPA.

Por Marcela Niemann Peralta



Estás embarazada, comienzan los largos 9 meses de espera y quieres que todo salga de la mejor manera, pero hay ciertas precauciones que debes considerar para que no aparezcan algunas patologías propias de la gestación, como lo es la diabetes gestacional. Considerada la enfermedad más común durante esta etapa, la sufren entre el 2% y 10% de las mujeres. Por eso a continuación, con la ayuda de Violeta Villarreal Matilla, enfermera matrona y coordinadora de enfermería de Universidad del Pacífico, te damos a conocer más sobre este mal, que puede prevenirse, tratarse, y que -por lo general- desaparece una vez que nace tu hijo.

Considerada una de las patologías más comunes durante la gestación, se desarrolla exclusivamente durante este periodo y, básicamente, significa que los niveles de azúcar en la sangre están muy altos, puesto que las hormonas de esta etapa pueden bloquear el trabajo que hace la insulina. "Los factores de riesgo asociados a este trastorno son tener historial de familiares directos (padres, hermanos), haber tenido un embarazo previo con diabetes gestacional, antecedentes de muerte fetal sin causa aparente, de recién nacido grande o macrosómico, de feto actual creciendo sobre percentil 90, exceso de líquido amniótico (previo o actual) y, por último, obesidad", sostiene la especialista.

Por lo general la embarazada no presenta síntomas, por lo que para descartarlo, entre las semanas 24 y 29 se le realiza una prueba de tolerancia a la glucosa. Esta se efectúa con la mujer en ayuno entre 8 y 14 horas, luego de lo cual debe ingerir una solución de 100 grs. de glucosa, para posteriormente tomar muestras de sangre en ayuno, a la hora, dos y tres horas post sobrecarga. No obstante, quienes presenten factores riesgo para este tipo de diabetes, pueden hacerse este examen en una etapa más temprana.

#### PELIGROS PARA EL FETO

Cuando aparece esta enfermedad y no está controlada como corresponde, hay mucho azúcar circulando por la sangre que le llega directamente a la placenta. Es como si lo estuvieras sobrealimentando y el resultado es que tu hijo engordará mucho. Por esta razón, el parto vaginal puede ser más difícil y derivar en una cesárea.

Este exceso de peso se conoce como macrosomía, lo que puede hacer que uno de los hombros del bebé se quede atascado en el canal de parto, por lo que el doctor deberá intervenir para hacerlo nacer.

En cuanto a las complicaciones para la mujer, dar a luz



a bebés muy grandes también puede producir heridas y lesiones en la vagina, o bien requerir de una episiotomía grande (un corte en la parte exterior de la vagina). Asimismo, quienes sufren de esta condición pueden presentar más riesgo de desarrollar preeclampsia, especialmente si padecían de obesidad antes de quedar embarazadas, o si sus niveles de azúcar en la sangre no están muy controlados.

Los niños de mujeres que padecieron de diabetes gestacional pueden tener consecuencias luego de nacer como desarrollar ictericia, policitemia e hipocalcemia. Además, pueden tender a ser obesos durante su infancia y edad adulta. Otro de los efectos de todo ese azúcar que circulaba por la sangre y le llegaba a tu hijo, es que esa pequeña personita debe fabricar mucha insulina para que esa gran cantidad de azúcar entre en sus células. Cuando nace, su páncreas sigue produciéndola, pero como ya no está recibiendo el azúcar que tú le suministrabas, esta insulina excesiva consume de inmediato la glucosa del bebé, que ahora tiene un nivel normal. Esto es conocido como hipoglucemia. Si esto pasa te recomendarán que lo amamantes lo antes posible.

#### ¿CUÁLES SON SUS TRATAMIENTOS?

Tal como indica Violeta Villarreal Matilla, enfermera matrona y coordinadora de enfermería de Universidad del Pacífico, "este se debe orientar al control metabólico materno, siendo el principal tratamiento la dieta, con un restringido consumo de hidratos de carbono (pastas, pan) y azúcares. Si estas medidas no son suficientes se

agrega la Insulinoterapia, que consiste en la inyección subcutánea de insulina. Más del 90% de las pacientes diabéticas gestacionales se controlan adecuadamente solo con el régimen. Otro punto a considerar son los exámenes obstétricos y la evaluación de la condición fetal, manteniendo un control normal hasta las 28 semanas, luego cada dos semanas hasta las 34 semanas y, más adelante, semanalmente hasta el término del embarazo; poniendo hincapié en el valor de la presión arterial, altura uterina y estimación del peso fetal".

#### PARA PREVENIRLO...

- \*Practica ejercicio con regularidad.
- \*Aumenta la ingesta de fibra.
- \*Consumo verduras, en especial vegetales verdes como espinaca y acelga.
- \*Elimina el azúcar de mesa y sustitúyelo por stevia o sucralosa.
- \*Distribuye las calorías en al menos cinco comidas diarias.
- \*Asiste a todos tus controles con el obstetra, matrona y nutricionista.
- \*Incluye frutas en tu dieta.





## EMBARAZADA y estupenda

SABEMOS QUE EN ESTOS MESES EXPERIMENTARÁS FUERTES CAMBIOS HORMONALES Y CORPORALES QUE HARÁN QUE NO SIEMPRE TE SIENTAS ATRACTIVA, PERO LA NATURALEZA TE BRINDARÁ TODO LO NECESARIO PARA QUE TE VEAS RADIANTE. SACA PROVECHO DE ESTA ETAPA CON ESTOS CONSEJOS.

Con la colaboración de Consuelo Cárdenas, Departamento de Dermatología, Pontificia Universidad Católica de Chile.



### ROSTRO

Durante este periodo, la piel tiende a verse mucho más luminosa y turgente, gracias al alza de la aldosterona, hormona que disminuye la eliminación de sodio y agua por la orina. El líquido retenido también hará que tus labios aumenten de volumen y se vean más gruesos.

La función de las glándulas sebáceas se incrementará, lo que te hará lucir con la piel más luminosa. Para regular el brillo, lo ideal es la limpieza facial con productos suaves y exfoliarla una vez a la semana.

Podrían aparecer comedones (puntos negros y blancos) y pústulas (espinillas). Para combatirlos puedes usar ácido glicólico, ya que no está contraindicado, pero la cantidad y la concentración adecuada depende del tipo de cutis, puesto que puede causar irritación.

En el caso de que aparezca acné, puedes optar por alternativas cosméticas tales como gel de limpieza, exfoliantes, lápices secantes y un filtro solar libre de grasas. Sin embargo, el consejo es que un especialista te dé un tratamiento, pues algunos productos están

contraindicados durante la gestación y pueden dañar a tu guagua.

En el embarazo suelen aparecer los cloasmas o melasmas, los cuales son manchas café oscuras que se desarrollan en zonas como frente, mejillas y franja superior de la boca. Si bien influye el factor genético, también se debe al cambio hormonal y al incremento de estrógeno y progesterona, produciéndose más melanina (pigmento oscuro determinante en la coloración de la piel). Por lo mismo, es más frecuente en la tez morena. Para prevenirlos hay que cuidar la exposición al sol y usar un protector solar 50+, tanto en invierno como en verano. Este debe tener filtros contra los rayos UVA y UVB, y debes aplicarlo cada 2 horas para evitar estas manchas. Luego del parto, puedes seguir un tratamiento que se ocupe de despigmentar.

También te podrían aparecer telangiectasias (venitas dilatadas) y rosácea con los cambios hormonales. Para prevenir las puedes aplicarte compresas de manzanilla por 10 o 15 minutos una vez al día y usa agua tibia para refrescar tu rostro. Es muy importante evitar el calor, los alientos, comidas muy calientes y el sol.



## EL CUERPO

Se recomienda exfoliarte en forma suave desde la cabeza hasta los pies. Es esencial que lo hagas en todo el cuerpo y no solo en la guatita, ya que esto ayudará a remover las células muertas que están adheridas, permitiendo que penetren con más eficacia las cremas que mantendrán tu cutis hidratado y lubricado.

Debes hidratar tu piel tanto en la mañana y como en la noche, debido a que, como consecuencia del estiramiento cutáneo y la retención de líquido, puede producirse mucha sequedad. Es bueno consultar con tu doctor qué productos te sugiere ocupar.

Los masajes de drenaje linfático pueden servir para reducir la retención de líquido que se produce durante este tiempo.

En el caso de la celulitis, puede aparecer o empeorar a partir del primer mes. Este fenómeno va relacionado con el incremento de los niveles de estrógeno, cuyos receptores son muchos más en las células grasas

o adipocitos de la zona entre la cintura y las rodillas. Para que esto no sea tan dramático, debes ingerir diariamente al menos dos litros de agua y hacer ejercicio autorizado por tu doctor. No debes emplear cremas que contengan cafeína, centella asiática, retinol o ácido salicílico, entre otros, ya que estos pasan al torrente sanguíneo y atraviesan la placenta.

Las estrías aparecen habitualmente en las últimas semanas de gestación, pero también hay una cierta predisposición familiar que no va necesariamente relacionada con el aumento del peso corporal. Los tratamientos se deben realizar postparto, incluso algunos después de la lactancia; sin embargo, para su prevención se utilizan cremas con extractos vegetales. Si te surgen estrías, usa cremas con ácido glicólico. Recuerda que en tanto estén rojas, todavía las puedes disminuir, no así una vez que son blancas y profundas.

También puedes presentar oscurecimiento de la piel en el cuerpo. La más característica es una línea café en la mitad del abdomen que desaparecerá después del parto en la mayoría de los casos.



## EL PELO

Durante esta etapa el pelo se caerá menos, ya que el cambio hormonal detiene la pérdida diaria (lo normal es que eliminemos entre 50 a 100 cabellos por día). Después del parto la secreción de prolactina -asociada a la lactancia materna- y la vuelta a la normalidad del resto de las hormonas, influirán en la caída de una gran cantidad de cabello.

Si la pérdida continúa entre 6 a 12 meses después del parto, sería bueno consultar con un especialista para descartar otras causas.

Durante la gestación a algunas mujeres les puede crecer más vello en el mentón, labio superior, brazos y piernas, o notar que hay vello nuevo (quizás solo 1 o 2) en los senos, guatita y espalda. Todo esto se debe a la mayor producción de cortisona durante esta etapa, lo que se normalizará unos 6 meses después del parto.



## MAMÁ, CUIDADO CON LAS MANCHAS

LOS CAMBIOS DE COLORACIÓN EN LA PIEL SON MUY FRECUENTES DURANTE EL EMBARAZO, DEBIDO A LOS FUERTES DESAJUSTES HORMONALES TÍPICOS DE ESTA ETAPA. NO TE PREOCUPES, MUCHAS DE ELLAS DESAPARECEN DESPUÉS DEL PARTO.



### \*DURACIÓN

Normalmente, después del embarazo las manchas atenuan su color e incluso pueden desaparecer por completo en algunos meses, pero hay casos en los que no es así y estas persisten por mucho tiempo después del parto.

### \*CUIDATE DEL SOL

La exposición solar intensifica los cambios en la pigmentación, por lo que es necesario aplicarse protector todas las mañanas y renovar cada dos horas.

### \*¿SABÍAS QUÉ?

Un 90% de las mujeres embarazadas sufren de manchas cutáneas, tanto del rostro como en el cuerpo.

### \*¿POR QUÉ?

Las manchas son el resultado de la sobreproducción

y la concentración de melanina a nivel de las células de las capas cutáneas profundas, medianas y superficiales.

### \*¿DÓNDE?

Las formas más comunes en las que aparecen estas manchas son como variaciones de pigmentación en la cara, pómulos, zona sobre el labio y una línea oscura en el vientre bajo.

### \*¡CAMÓFLATE!

Para disimular las manchas que surgen durante este periodo, puedes usar maquillaje o una BB cream con color, si es con factor solar, mejor aún.



Eucerin



Clinique



Origins



La Roche-Posay



L'Oréal



Estée Lauder



La Mer



Elicina



The Body Shop



Clinique



L'Occitane

\*Clinique, Elicina, Estée Lauder, La Mer, L'Occitane, The Body Shop, Origins





## ¡MAMÁ FIT!

LOS CAMBIOS FÍSICOS Y HORMONALES TE TIENEN INQUIETA DURANTE ESTE PERIODO DE TU VIDA, Y QUÉ MEJOR FORMA DE SOBRELLEVARLOS QUE CON ACTIVIDAD FÍSICA. ¡DEJA LAS EXCUSAS Y PONTE EN FORMA!

Por Javiera Oyarzún Knittel



Practicar algún deporte durante la gestación no solo es posible, sino que también proporciona considerables beneficios para la madre, ya que durante este periodo se experimentan importantes alteraciones en el organismo. "En el embarazo se pierde mucha masa muscular y las articulaciones se ponen más laxas. Asimismo, durante esta etapa está presente el riesgo de preeclampsia, diabetes gestacional y sobrepeso. Por otro lado, la espalda soporta un exceso de trabajo, ya que el centro de gravedad se va hacia adelante y, en paralelo, se produce un daño considerable en el piso pélvico, lo que puede traer consecuencias en el control de esfínteres y en la vida sexual", indica Francis Contador, profesora de educación física del centro de entrenamiento Speedworks. Por lo anterior, tanto para quienes son activas deportistas como para aquellas que con el embarazo comienzan a introducirse en el mundo fitness, el desarrollo de ejercicios regulares es absolutamente aconsejable.

La ejecución de actividad física en etapa gestacional contribuye a mejorar la condición cardiovascular y muscular, ayuda a la corrección postural y evita el alza excesiva de kilos. Además, favorece un mejor retorno venoso, por lo que previene la aparición de várices, hemorroides, molestias digestivas y estreñimiento. En el plano psicológico, incrementa la sensación de bienestar reduciendo la ansiedad, la depresión y el insomnio. Del mismo modo, hacer ejercicio permite tener un parto menos doloroso, acelera el regreso al peso normal y a los niveles de fuerza y flexibilidad previos a la gestación. De acuerdo a los especialistas, la futura madre que

siempre ha sido activa puede practicar deportes a partir del día uno, en tanto que aquellas que acostumbran llevar una vida más sedentaria pueden hacerlo a partir de la semana 12. Solo en circunstancias poco frecuentes los ginecólogos sugieren no realizar actividad física, por ejemplo, si la futura madre presenta problemas cardiovasculares o hipertensión arterial, si hay antecedentes de abortos, en hipótesis de embarazo múltiple y si padece de placenta previa.

### ¡EJERCÍTATE EN CASA!

En solo 20 minutos y sin necesidad de ir a un lugar, puedes ejercitarte de manera sencilla y eficaz. Presta atención a estos simples ejercicios que puedes efectuar en la comodidad de tu hogar.

**\*Alivia la hinchazón de los pies.** Sentada en una silla, manteniendo la espalda derecha, estira una pierna y haz movimientos circulares en el aire, girando los tobillos y los pies, pero sin mover la pierna. Haz cinco círculos de izquierda a derecha y cinco de derecha a izquierda con cada pierna.

**\*Mejora la circulación en las piernas.** Favorecer la correcta circulación de los miembros inferiores del cuerpo permite reducir los calambres y la sensación de pesadez. Para ello, de pie, con la espalda y piernas rectas, y las manos en la cintura, eleva los talones del suelo por dos segundos. Haz dos series de 15 repeticiones cada una.



#### ACTIVIDADES FÍSICAS RECOMENDADAS

- \***Caminata rápida:** caminar entre 20 a 30 minutos es suficiente para conservar un estado físico impecable.
- \***Natación:** es el mejor aliado del embarazo, ya que el agua soporta confortablemente el peso del vientre, además es un excelente ejercicio cardiovascular.
- \***Yoga:** permite mejorar la flexibilidad, el equilibrio corporal y la circulación sanguínea.
- \***Bicicleta estática:** con el propósito de evitar caídas, es preferible escoger la bicicleta fija. Es esencial no exigirse en exceso al pedalear.

#### TOMA NOTA

Es necesario adoptar ciertas precauciones al momento de ejercitarte:

- \*Aliméntate previo a realizar ejercicios, pues no es aconsejable hacerlo con el estómago vacío. Consumir un plátano, una porción de frutos secos o una barra de cereales te ayudará a mantenerte en óptimas condiciones durante el entrenamiento.
- \*Haz estiramientos previos. El precalentamiento es imprescindible para evitar lesiones.
- \*Independiente de la actividad deportiva que practiques, debes ir aumentando la intensidad de forma gradual, modificando los ejercicios conforme vaya incrementándose el tamaño del abdomen.
- \*Utiliza prendas amplias y transpirables, zapatillas confortables y sostén deportivo adecuado.
- \*Procura conservarte siempre bien hidratada, antes, durante y después del ejercicio.
- \*No hagas deporte si la temperatura ambiente es demasiado alta o existe mucha humedad.

Trabaja la base pélvica. Para evitar contracturas, dolores en el nervio ciático y aflojar el piso pelviano, debes ponerte de pie con la espalda recta, llevar las manos a la cintura, mantener las piernas separadas y rodillas semi flexionadas, y mover la pelvis hacia adelante y atrás. Repite este ejercicio durante dos minutos.

Fortalece tus abdominales. Tener abdominales firmes facilitará el trabajo de parto. Para robustecerlos, recuéstate sobre el suelo, eleva un poco las piernas y pedalea hacia atrás durante un minuto.

Mima tu espalda. Acostada sobre una colchoneta o base firme, lleva las rodillas al pecho y sostenlas con las manos, balancéate lentamente de un lado a otro sin que las rodillas toquen el piso y conservando la columna apoyada en la colchoneta. Repite estos movimientos durante dos minutos.

Brazos tonificados. Sentada en una silla, extiende los brazos de manera horizontal, a la altura de los hombros, y comienza a hacer círculos en el aire, primero cinco hacia adelante y después cinco hacia atrás. Repite durante un minuto.



## DOLORES DE ESPALDA

LLEGA EL EMBARAZO Y CON ÉL ESTOS DOLORES, ESTAS CONDUCTAS Y TRATAMIENTOS TE AYUDARÁN A IDENTIFICARLOS Y ATENUAR SUS CONSECUENCIAS.

Por Javierra Oyarzun Knittel



Aun cuando sigas una dieta saludable y hagas ejercicios de forma regular, es común que durante la gestación experimentes diversas afecciones en la zona posterior del cuerpo. Pese a que estas dolencias no afectan la buena salud de tu guagua, sí son capaces de perturbar el normal desenvolvimiento de tus actividades cotidianas.

Fatiga generalizada y punzadas localizadas son algunas de las molestias que podrás advertir ya en el primer trimestre de gestación, e indudablemente se irán manifestando de manera más intensa a medida que avancen las semanas. Y es que conforme va creciendo tu hijo, el útero se amplía cambiando su centro de gravedad, distendiéndose hacia afuera y debilitando los



músculos abdominales. Como consecuencia de ello se ejerce mayor presión en tu espalda, arqueándose la postura de la misma. La natural alza del peso corporal que sufrirás también es un factor que contribuye a la mala alineación de las vértebras de la columna.

Pero, ¿de qué dolor se trata? Los especialistas describen que son dos los principales padecimientos: Uno es el dolor lumbar, que somatiza en la parte de la espalda abajo en la columna, a la altura de la cintura, y el otro es el pélvico, que es más abajo que el dolor anterior. Este es más intenso y se irradia a las nalgas y es mucho más profundo, a veces con presión del nervio. Es perfectamente posible que durante la gestación experimentes ambos patrones de forma simultánea o aislada.

Tanto la molestia lumbar como la pélvica son consideradas normales. En ese sentido, es importante distinguirías de la afección conocida con el nombre de ciática. Esta última afecta solo a un 30% de las embarazadas y su causa es la compresión de los nervios ciáticos. A diferencia del dolor lumbar y pélvico, la ciática se focaliza en la parte superior del glúteo, pudiendo irradiarse por la cara posterior del muslo hacia la pierna y hasta el pie.

La diferencia de la molestia lumbar con la ciática es que el último dolor es más profundo. Este produce pérdidas de la sensibilidad, malestares referidos a nalgas, pelvis y algunas veces ingle. Ante cualquiera de estos síntomas se debe acudir al doctor rápidamente para evaluar y resolver el problema. Es esencial recalcar que estos malestares suelen desaparecer después del parto, pudiendo persistir solo durante los meses posteriores.



### PREVENLOS Y AMINÓRALOS

- \*Para mitigar estas dolencias y vivir un excelente embarazo, ten en cuenta los siguientes consejos:
- \*Procura mantener una dieta balanceada y un peso adecuado a cada etapa de la gestación.
- \*Realiza ejercicios que hayan sido sugeridos por un profesional idóneo, a fin de evitar lesiones provocadas por movimientos mal ejecutados. El pilates, yoga y natación son altamente recomendados para evitar la aparición de estos cuadros.
- \*Evita estar mucho tiempo de pie y bríndate espacios de reposo entre cada actividad que hagas.
- \*Utiliza calzado cómodo, deja a un lado los tacones altos y zapatos muy planos. Elige modelos que no superen los cuatro centímetros de altura.
- \*Ópta por dormir en posición lateral, estirando la pierna de abajo y flexionando la de arriba.





## EL IMPORTANTE espacio de papá

LA ESPERA DE UN HIJO NO ES SOLO PARA MUJERES, YA QUE LOS HOMBRES A PESAR DE NO EXPERIMENTAR VARIACIONES CORPORALES NI DE CARÁCTER HORMONAL, TAMBIÉN VIVEN UNA SERIE DE PROCESOS EN SU ESTADO DE ÁNIMO: DUDAS, VISIONES DE FUTURO Y MIEDOS. EL LADO "B" DEL EMBARAZO.

Con la colaboración de Mercy Iriarte, sicóloga de Clínica Vespuccio.



### SUS PREOCUPACIONES

Durante el periodo de gestación, todas las inseguridades y cuestionamientos sobre su rol como futuro padre estarán latentes. Recomiéndale que lea sobre el tema o que converse con aquellos que ya han estado en sus zapatos, así podrá enfrentar de mejor forma los distintos aspectos emocionales que vivirá, los cambios en los hábitos diarios, financieros y de pareja. También es óptimo que se interiore acerca de temas sencillos

como el baño de la guagua o sobre su alimentación, por ejemplo. Cuando esté angustiado por algún motivo, debes tranquilizarlo, lo que le entregará seguridad y se sentirá algo más preparado para la paternidad.

Comúnmente los hombres piensan primero en ellos y después en el "resto". Por lo tanto, con la llegada de un hijo, se acentúa la necesidad de empezar a pensar en más de una persona. A veces puede sentir celos, pero estos se aliviarán conforme vaya comprometándose un poco más



con el embarazo. Para ayudarlo, evita que sea solo un espectador de tu felicidad, intégralo y hazlo parte de ella.

Otra de las grandes preocupaciones de los hombres es el aspecto financiero, por lo que naturalmente existirá una imperiosa sensación de que la responsabilidad es mucho mayor. Por ello, es bueno que ambos se sienten a estudiar el presupuesto familiar y la manera de separar una parte de los ingresos, para empezar la compra de las cosas necesarias para su hijo. Si planifican con anticipación, reducirás su estrés.

### ¿CÓMO ENTENDERLOS?

\*Si se siente desplazado: si es que están esperando a su primer hijo, él dejará de ser el centro de la atención emocional. Puede que tenga miedo a que no se le dé el tiempo y la atención de antes.

\*Que no se modifiquen las cosas: puede angustiarse que muchas cosas vayan a ser diferentes, como sentirse excluido de este proceso, su vínculo con la guagua y también que su relación -el sexo y tus prioridades- cambien y te conviertas en una mujer aburrida, preocupada solo de la crianza de los niños.

\*Temor al instinto paternal: la relación que el papá establece con los hijos es distinta a la de una mamá; desde todo el periodo de embarazo hasta el vínculo simbiótico que las mujeres tienen con su guagua recién nacida por la necesidad de alimentación y cuidados. Pero a medida que pasa el tiempo, cada uno se va independizando y él adquiere la misma relevancia que la madre. Sin embargo, para que se sienta papá desde el principio, debe generar una relación fuerte desde que sabe de la gestación: ir a todas las consultas, ecografías, compras, además de hablarle a su bebé y conectarse a través de tu vientre.

\*Siendo más claras: si de pronto son torpes sobre lo que necesitamos oír o sentir como mujeres, y no te

sientes comprendida y acompañada, debes comunicarlo, apelando a tus sentimientos: "Siento que no me estás apoyando mucho...", es distinto que señalar "no eres un buen apoyo", que es categórico e hiriente.

### ¿SÍNTOMAS SIMILARES?

Si tu pareja empieza con cambios de humor, náuseas, vómitos, antojos, aumento de peso, cansancio, presión arterial baja, calambres en las piernas y dolores abdominales parecidos a las contracciones uterinas, entre otros, lo más probable es que padezca el Síndrome de Couvade. El nombre proviene de la palabra francesa 'couvert', que significa incubar o criar, y afecta a algunos padres durante la gestación del hijo, generalmente a partir del tercer mes. Las distintas teorías señalan que esto está relacionado con:

1. Incremento del nivel de prolactina y cortisol que provocarían los síntomas del embarazo en los futuros papás que se incorporan 100% en el mundo del futuro hijo.
2. Los cambios hormonales que afectan a las mujeres eliminarían señales químicas que podrían ser detectadas en forma imperceptible por el hombre. Esto produciría en él una actitud protectora hacia la pareja y, a la vez, todos estos síntomas en su cuerpo para que 'acompañe' a su mujer durante toda esta etapa.
3. El hombre trata de identificarse tanto con la mujer embarazada, que esto produciría los síntomas en él.





## BABYMOON: Break prenatal

QUÉ MEJOR QUE UN VIAJE PARA CELEBRAR LA PRÓXIMA LLEGADA DE UN NUEVO INTEGRANTE A LA FAMILIA. SÚMATE A ESTA TENDENCIA QUE HA CONQUISTADO A PAREJAS EMBARAZADAS DEL MUNDO, Y QUE FORMAN PARTE DE UNA NUEVA MANERA DE VIVIR ESTA IMPORTANTE ETAPA DE LA VIDA.



Inspirado en el término honeymoon (luna de miel), nace el babymoon (luna de bebé), nuevo concepto de viaje que arribó para instalarse entre los futuros padres. Es sabido que el nacimiento de una guagua marca un antes y un después en cualquier pareja. Tras la llegada del primer hijo nada es igual, a pesar de que con ello se inicia una época maravillosa, también es cierto que quedan atrás las salidas nocturnas sin hora de regreso, los espumantes a destajo, las siestas eternas, etc. Por eso, hoy en día son muchas las parejas que deciden realizar el babymoon, un viaje antes del esperado día del parto.

Los futuros padres hacen esta pausa no solo con la finalidad de conocer nuevos horizontes, sino que suelen considerarlo como una suerte de segunda luna de miel, una huida absolutamente romántica, en la que pueden reencontrarse, descansar y prepararse para el inicio de una nueva etapa. Pero, además de regalinear y pasarlo bien, durante estas vacaciones las parejas aprovechan de discutir temas relevantes como decidir el nombre de la guagua, conversar acerca de cómo se organizará el cuidado del hijo, cuál será su primer jardín o colegio, quiénes serán los padrinos, y un largo listado de asuntos difíciles de definir en el ajetreo diario.

Los destinos escogidos por quienes se han sumado a esta tendencia son variados. Hay quienes optan por la comodidad y tranquilidad de hoteles all inclusive situados en República Dominicana o México. Otros, en cambio, prefieren capitales culturales como Londres, París y Nueva York, donde los restaurantes, espectáculos musicales y exposiciones artísticas están a la orden del día. También están los que se aventuran en recorridos por las riquezas milenarias de Asia y África.

Sea cual sea la parada final, al momento de decidir hacer un babymoon, se deben tener en consideración

algunos detalles como: no seleccionar sitios extremadamente exóticos o que requieran vuelos o traslados muy largos y desgastantes, buscar un lugar que cuente con asistencia hospitalaria cercana y elegir una zona que tenga el clima adecuado para la embarazada, entre otros factores.

### TIPS PARA DISFRUTAR TU VIAJE AL MÁXIMO

Fija tu babymoon durante el segundo trimestre de gestación (entre las semanas 13 y 27), ya que a esa altura las molestias típicas de la primera etapa, como las náuseas y somnolencia, habrán desaparecido. Por otro lado, tu quita aún no estará tan abultada como para impedir que realices algunas actividades.

Visita a tu doctor antes de viajar; solo él puede darte la autorización para salir. Antecedentes de parto prematuro o la existencia de placenta previa, son algunos de los factores que podrían ser contraproducentes para embarcarte en esta aventura.

Si tu ginecólogo te da el visto bueno, lleva a mano sus datos (o los de tu matrona) y averigua qué servicios médicos hay en el destino donde irás, además de contratar el seguro médico respectivo.

Toma en cuenta el tiempo de traslado y tipo de transporte. Ya sea que viajes en avión, bus, tren o auto, es importante que cada 2 horas hagas pausas para pararte, caminar y elongar las piernas. De esa forma evitarás los calambres y el desarrollo de tromboflebitis.

Si vas a la playa, cuidate del sol. Recuerda que durante el embarazo produces más melanina, por esta razón, la piel está más propensa a mancharse.





## ¿CÓMO SE llama?

UN NOMBRE MARCARÁ PARA SIEMPRE LA VIDA DE TU HIJO. ALGUNOS PAPÁS ESPERAN HASTA EL MOMENTO DEL PARTO, VER SU CARITA Y DECIDIR CÓMO LO CONOCERÁN TODOS A PARTIR DE ESE INSTANTE; OTROS SE ENTREGAN A LA DIFÍCIL TAREA APENAS SABEN EL SEXO. TE DAMOS ALGUNOS TIPS PARA QUE ESCOJAS CON SABIDURÍA.

### Para tomar en cuenta

• Ve si en las familias de ambos existe alguna tradición, como que todos los primogénitos se llamen igual, o si debe evocar a algún nombre mapuche, por ejemplo.

• Antes de comenzar la búsqueda responde a preguntas como: ¿nombre latino, griego, o de alguna descendencia en particular? ¿Uno católico? ¿Uno que sea único?

• Escucha las opiniones de abuelos, hermanos y amigos, ya que pueden ayudarte, pero debes ser capaz de poner un alto cuando empiecen a entorpecer el proceso.

• Elige por un nombre que rime bien con el apellido, sean de orígenes similares (ambos españoles, por ejemplo) y no haga alguna combinación semántica que arrastre al niño a llevar una carga de por vida. Una regla general: si el apellido es largo, mejor un nombre corto y viceversa.

• No te dejes llevar por el factor moda, porque lo más seguro es que cuando entre al colegio, un buen porcentaje del curso se llamará igual, sobre todo si lleva un apellido común. Una buena idea es ingresar ambos en Google y ver si se repite mucho.

• Conoce el significado según su origen. ¡Pero ojo! Que a veces la traducción es potente y linda, pero el nombre no lo es tanto.

• Piensa en el diminutivo... ¿cómo le dirán cuando sea grande?

• Revisa algo de la amplia literatura que existe sobre esta materia, te puede servir para tomar una decisión.

### El zodiaco dice

Así como el nombre es uno de los atributos que sirve para individualizar a la persona como ser único e irrepetible, el signo determina parte del carácter, ¿qué puedes esperar entonces según la fecha de nacimiento?



#### Acuario

(21 enero - 18 febrero)

Estos son niños muy especiales que se destacan por su independencia y por no temerle al peligro. Además, son dueños de una mente clara y lúcida.

#### Piscis

(19 febrero - 20 marzo)

Extremadamente emocionales, perceptivos y extrasensitivos, tienen un poder especial que hace que los demás se derritan ante su mezcla de fragilidad y encanto.

#### Aries

(21 marzo - 20 abril)

Llenos de energía y vitalidad, desde pequeños muestran un temperamento fuerte, inquieto e independiente. Se caracterizan por ser alegres, entusiastas y aventureros.

#### Tauro

(21 abril - 21 mayo)

Cariñosos y regalones, pero aun así muy prácticos. Un niño de este signo no tiene prisa para nada; al contrario, se toma su tiempo para gatear, caminar, hablar, etc.

#### Leo

(23 julio - 23 agosto)

Son niños alegres y encantadores. Tienen una personalidad fuerte y orgullosa, y tienden a creer que son los reyes de la casa.

#### Géminis

(22 mayo - 21 junio)

Muy intelectuales, buenos para hablar e, incluso, hiperkinéticos. Son curiosos, expresivos, preguntones, alegres, risueños y ocurentes.

#### Virgo

(24 agosto - 23 septiembre)

Suelen ser tímidos, solidarios y sensibles, pero al mismo tiempo muy curiosos para descubrir y entender su entorno.

#### Cáncer

(22 junio - 22 julio)

Sufren de mamitis y son muy familiares e imaginativos. A medida que tu hijo vaya creciendo, debes darle seguridad y apoyar su autonomía.

#### Libra

(22 septiembre - 23 octubre)

Completamente adorables, vanidosos y con un carisma excepcional. Los niños de este signo tienen muy desarrollado su lado artístico y el buen gusto.

#### Escorpión

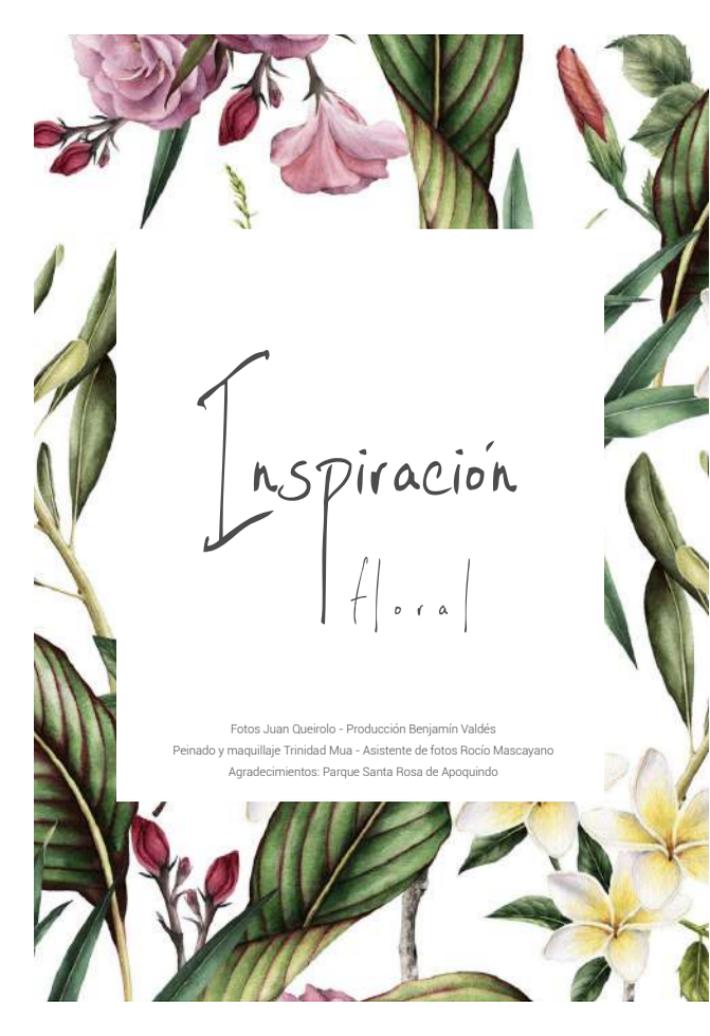
(24 octubre - 22 noviembre)

Generosos, sensibles, posesivos y de un temperamento fuerte e intenso. También son curiosos intelectualmente y con su intuición muy desarrollada.

#### Sagitario

(23 noviembre - 21 diciembre)

Estos niños son inquietos, alegres, optimistas, imaginativos y líderes innatos. Presentan interés por la aventura y por el conocimiento.



# Inspiración Floral

Fotos Juan Queirolo - Producción Benjamín Valdés  
Peinado y maquillaje Trinidad Múa - Asistente de fotos Rocío Mascayano  
Agradecimientos: Parque Santa Rosa de Apoquindo

Blusa Basement  
Pantalón Mango







Vestido Mango  
Zapatillas Americanino



Blusa Mango



Vestido Mango



Vestido Warehouse

Vestido Mango







## TRIMESTRE A TRIMESTRE

### Semana 28 a la 42

ESTÁS A UN PASO DE CONVERTIRTE EN MAMÁ. ATRÁS QUEDARON LAS NÁUSEAS Y MALESTARES, HOY ESTÁS ENFOCADA EN EL GRAN DÍA. PREPÁRATE ORGANIZANDO TU MALETA, FECHAS Y LUGAR DEL NACIMIENTO, PERO SOBRE TODO ESTÁ ATENTA A LAS SEÑALES QUE TE ENVÍA TU HIJO. EL MOMENTO DE CONOCERLO HA LLEGADO.



#### ¿CÓMO ESTÁ LA MAMÁ?

Tras meses de gestación tu gunita ya alcanzó el borde costal más bajo, por eso desplazarte de un lado a otro se ha hecho más difícil. En esta última etapa es común subir entre tres y cinco kilos, los que se reparten entre tu futuro bebé, la placenta, el líquido amniótico, los pechos, el útero y la grasa materna. Por consiguiente, no te preocupes si sufres de hinchazón en pies y tobillos. Es algo completamente normal. Para mejorar esta situación, además de tener una dieta equilibrada con la sal adecuada y una correcta hidratación, es esencial que eleves los pies y que duermas manteniéndolos en esa posición.

En este periodo tus mamas aumentan considerablemente de volumen y aparece el calostro, un líquido amarillento rico en proteínas y sales minerales. Este será el primer alimento de tu guagua y es secretado por las glándulas mamarias previo a que comience la producción de la leche.

Por otra parte, debes tener presente que tu hijo buscará la posición definitiva que conservará hasta el instante del parto, esto incrementa sus movimientos y, por

tanto, tus incomodidades: mayor dolor y presión en la zona del vientre. Es normal que su cabecita empuje la vejiga, provocándote molestias urinarias o necesidades impenosas de ir al baño en los instantes inesperados. En esta etapa final de tu embarazo puedes sentir falta de aire, eso se debe a que tu útero ha crecido al nivel de tener que empujar el diafragma hacia arriba, disminuyendo tu capacidad pulmonar. Lo mismo ocurre en caso de que tus intestinos estén muy ocupados. Para aliviar esa sensación de falta de oxígeno, lo mejor es practicar diversos ejercicios de respiración y relajación.

Es habitual que a estas alturas tengas contracciones aisladas a lo largo del día. Pero si todavía no estás en la semana 37 y tienes cuatro o más contracciones en el intervalo de una hora, debes llamar inmediatamente a tu médico o matrona. En las últimas semanas sentirás presión en los huesos de la pelvis, producida por el peso del bebé. También las secreciones vaginales son más abundantes lo que indica la cercanía del parto.

A partir de esa semana ya puedes iniciar el trabajo de parto. Este es un proceso que se caracteriza por la mayor frecuencia e intensidad de las contracciones, las que van acompañadas de una dilatación progresiva del





cuello uterino y descenso de tu hijo a través del canal del parto. ¡Felicitaciones, ya está listo para nacer!

### ¿CÓMO ESTÁ EL HIJO?

Al iniciarse el tercer trimestre de gestación, tu guagua mide 30 cms. y pesa un kilo aproximadamente. Gracias a la queratina su piel dejó de ser transparente, de manera que ya no es factible ver sus órganos. Sus pulmones empiezan a producir surfactante, sustancia imprescindible para que pueda respirar fuera del útero.

En esta fase tu hijo se vuelve más divertido que nunca. ¡Le encanta la luz! Si iluminas parte de tu abdomen con una linterna, su cabeza se moverá en dirección hacia ella. También juega con el cordón umbilical, ¿cómo si fuera una cuerda para saltar, se chupa el dedo, traga líquido amniótico, estornuda y tose.

A partir de la semana 30 ya se parece a un recién nacido. Su cerebro ha crecido y se acomoda al tamaño de su cabeza, buscando su posición definitiva dentro del útero. La mayoría se pone boca abajo, por lo que es posible que sientas las pataditas en la zona del esternón. Sin embargo, también hay guaguas que se sientan de

nalgas, algunos cambian de posición antes de nacer, pero otras no.

En la semana 32, la estructura pulmonar, aparato digestivo y riñón de tu guagua están perfeccionándose para funcionar fuera del útero. Los pulmones practican respirar, el intestino puede digerir y tu hijo traga líquido amniótico y orina. A lo largo de las próximas semanas todos los órganos continuarán su proceso de maduración.

A las 34 semanas, mide alrededor de 46 centímetros y pesa cerca de 2,200 grs. Sus huesos se han endurecido, pero todavía son muy flexibles, incluidos los de la cabeza. Su cráneo todavía no está completamente cerrado, lo cual le permite adaptarse con mayor facilidad al canal de parto en el momento de nacer. Por su parte, la sustancia amarillenta que recubre su piel, llamada vémix caseosa, se hace cada vez más densa, lo cual también la facilitará la tarea del nacimiento. A su vez, el lanugo, una fina capa de vello sobre su piel, comienza a desaparecer. Y a las 37 semanas de embarazo (o sea, 35 semanas desde el momento de la concepción) tu guagua ya debería estar encajada para el parto, y hasta que nazca, seguirá ganando peso.



Ya en el décimo mes tu hijo está totalmente maduro. Debes tener presente que solo un 5% de los bebés nacen en el día exacto prefijado. La mayoría se adelanta, ya sea porque el espacio que ocupan dentro del vientre se les hace pequeño, o debido a que el alimento que reciben es inferior al que les gustaría consumir.

Si dentro del intervalo de una hora tienes cuatro o más contracciones con igual ritmo o son aún más frecuentes, sin duda debes ponerte en contacto con tu médico o matrona y acudir a la clínica, pues el parto es inminente.

Con todo, si una vez cumplidas las 42 semanas de embarazo tu pequeño no muestra indicios de querer nacer, debes comunicarte con tu ginecólogo a fin de inducir el parto. No te preocupes, se trata de un procedimiento que el profesional realizará siempre y cuando los parámetros de salud fetal se encuentren óptimos para dar a luz.

### PARA ALIVIAR LAS MOLESTIAS DE LAS CONTRACCIONES:

- 1 Cambia de actividad o posición.
- 2 Toma un par de vasos de agua, ya que muchas de las contracciones pre parto pueden producirse a causa de una deshidratación.
- 3 Date un baño caliente para relajarte.
- 4 Practica ejercicios de relajación o respiración.



## ¡YA VIENE!

LA FASE FINAL DEL EMBARAZO SE ENCUENTRA CARGADA DE VISITAS AL GINECÓLOGO, YA QUE ES IMPORTANTE ASEGURARSE TANTO DE TU SALUD COMO LA DEL NIÑO, ADEMÁS DE OBTENER INFORMACIÓN PRÁCTICA, TAL Y COMO LA MATRONA QUE LOS ASISTIRÁ EN LAS LABORES DEL PARTO.



La tercera evaluación de tu embarazo se efectúa alrededor del séptimo mes. Al igual que en etapas anteriores, tu doctor medirá la altura uterina para conocer el crecimiento de tu vagina y su corazón. De ser necesario, podría solicitarte repetir algunos exámenes para confirmar los resultados arrojados por los anteriores.

Pasado el octavo mes de gestación se lleva a cabo el cuarto control, es decir, en la semana 32. En esta oportunidad se analizará tu peso y presión arterial. El médico también verificará que el crecimiento y funcionamiento del corazón de tu hijo estén comportándose con normalidad. El profesional te entregará el certificado para la inscripción de tu hijo en el sistema de salud, comenzará tu prenatal y conocerás a quién será tu matrona.

La quinta consulta se concreta en la semana 36. El doctor te enseñará a reconocer los signos de contracciones uterinas, para saber cuándo corresponden verdaderamente al momento del parto. También te va a contar qué otros motivos pueden ser causal de consulta. La sexta visita debe ejecutarse en la semana 37, periodo crucial pues tu hijo podría nacer en cualquier instante. Al igual que los controles anteriores, el ginecólogo te pesará y tomará tu presión arterial. Además,

medirá tu altura uterina para evaluar cómo crece tu bebé y su corazón.

El último control se programará para el noveno mes. En él el ginecólogo te hará tacto vaginal para evaluar las condiciones del cuello uterino y predecir la fecha probable del parto. Como el instante del nacimiento está cerca, de seguro tendrás que comenzar a controlarte cada 3 o 4 días, alternando las visitas entre el doctor y la matrona hasta que comience el trabajo de parto o el proceso de inducción a este.

### ECOGRAFÍAS

Finalizado el cuarto control, el médico te indicará realizarte una tercera ecografía, con objeto de verificar que el crecimiento de tu vagina sea el correcto y controlar la ubicación de la placenta.

Es bueno saber que existen ultrasonidos 2D, que son las tradicionales; 3D, que te permiten ver a tu hijo con toda su forma y volumen; y 4D, que brindan una mayor resolución en la visualización de las imágenes de tu vagina, alta capacidad de evaluación vascular y amplias ventajas en el proceso posterior de imágenes y mediciones.

## 4D: CONOCE A TU HIJO antes de nacer

COMO SU PRIMERA PELÍCULA, ESTA ECOGRAFÍA PERMITE A LOS PADRES DESCUBRIR DETALLES DE SU HIJO DE FORMA PREMATURA, AYUDANDO A UN MEJOR DIAGNÓSTICO DE ENFERMEDADES O RIESGOS QUE PODRÍAN SURGIR DURANTE EL PROCESO DE GESTACIÓN.

Por Francisca Ramírez Fritz



Tienes agendada la primera ecografía y el nivel de expectativas aumenta: es hora de conocer a tu hijo. Estás nerviosa y emocionada, pero al momento de efectuar el procedimiento, ves una imagen granulada y apenas puedes distinguir una mancha de otra.

El ultrasonido 2D es el método tradicional que se ha utilizado durante años. Este proporciona imágenes planas, bidimensionales y en blanco y negro. Su tecnología permite confirmar el embarazo, aproximar una fecha de parto y detectar algunas enfermedades o malformaciones. Sin embargo, un doctor no puede dar un

diagnóstico ciento por ciento certero, ya que la imagen no proporciona mayor detalle.

Esto no quiere decir que este instrumento no sea bueno, sino que su nivel de proximidad con la realidad no es tan cercano, por lo mismo, las variables frente a una prescripción pueden ser mayores. Y tampoco puedes observar cómo es físicamente tu hijo. "En países desarrollados, durante un embarazo normal se llevan a cabo solo tres ecografías durante todo el proceso. Es decir, al final de cada trimestre se ejecuta este procedimiento con el fin de objetivar que el crecimiento y desarrollo de

las estructuras intrauterinas sean las adecuadas y poder dar las respuestas que buscan los padres. Esto se puede realizar tanto con un ultrasonido 2D como uno 4D, pero la diferencia radica en la calidad de la imagen. Mientras mejor sea la resolución, más certero puede ser el diagnóstico", explica Fernando Viñals, ginecólogo obstetra y miembro del Departamento de Ultrasonografía de la Clínica Sanatorio Alemán.

### 100% HD

La tecnología 3D permite tener un mayor acercamiento del niño, incluso ver su rostro e identificar con claridad sus extremidades y otras partes del cuerpo. Sin embargo, este cuadro no posee movimiento, pero, ¿te imaginas observar cómo tu guagua se chupa el dedo mientras abre y cierra los ojos en el confort de tu vientre?

El año pasado, y por primera vez en el mundo, la marca General Electric Healthcare presentó el Voluson e10, un nuevo sistema de ultrasonido materno-fetal que ofrece una sonda electrónica con resolución 4D. Gracias a este equipo se pueden obtener imágenes que facilitan la evaluación del desarrollo de la guagua y la identificación de métricas clave en la etapa de gestación.

Dicho sistema emplea los mismos principios usados por décadas, pero la diferencia radica en su software, el cual es capaz de crear imágenes 4D. Es decir, las aplicaciones del escáner utilizan la información de tal manera que se puede calcular profundidad, forma y detalle. Al mismo tiempo, elimina los ruidos y realiza la imagen, color y luz del cuadro.

Este ultrasonido es considerado el futuro del prenatal y es capaz de mostrar hasta el más mínimo detalle del

feto. "La tecnología desarrollada para los sistemas de GE Healthcare está pensada para ayudar a la comunidad médica a incrementar la calidad de atención al paciente, así como mejorar su flujo de trabajo", explica Úrsula Nettel, Gerente de Producto Ultrasonido Salud de la Mujer, GE Healthcare. "Este aparato permite entregar de manera más expedita la información intrauterina. La gran ventaja de estas máquinas es que ofrecen una calidad de imagen muy superior, lo que posibilita llegar a diagnósticos precoces, más precisos y ciertos", anuncia el doctor Viñals.

### BENEFICIOS DE ESTA TECNOLOGÍA

Al igual que los otros procedimientos de ultrasonido, esta nueva aplicación no ejerce riesgo para la madre o su hijo y es de gran ayuda para las mujeres con embarazos riesgosos, ya que emite hasta el más mínimo detalle tanto de su guagua como de las paredes uterinas. "Lo sustantivo de la imagen que entrega esta tecnología es su calidad. Ahora podemos descubrir y diagnosticar de forma certera la endometriosis precoz, lo cual contribuye a una mejor intervención médica y solución. También nos permite ver la cantidad de torsiones que tiene el cordón umbilical y adelantamos al tipo de parto al que nos enfrentaremos", explica el ginecólogo.

Esta ecografía puede utilizarse para obtener imágenes de los vasos sanguíneos, el corazón y otros órganos, mostrando la profundidad, flujo de la sangre y la estructura del feto, de forma tal que se suministra una poderosa herramienta para evaluar las condiciones del niño antes de nacer. Asimismo, ofrece una imagen de las venas y las arterias, lo que permite a los médicos supervisar el cerebro o corazón del feto, desde el primer semestre de gestación.



## CHECKLIST

### para la llegada del recién nacido

SE ACABARON LOS DÍAS DE CLÍNICA, PERO ¿QUÉ NECESITARÁS EN CASA? ESA ES LA PREGUNTA QUE SE HACEN MUCHAS MAMÁS. LA RESPUESTA ES NADA SENCILLA SI CONSIDERAMOS QUE LA MAYORÍA DE LAS TIENDAS EXHIBE VITRINAS COLMADAS DE ATRACTIVOS PRODUCTOS PARA GUAGUAS, PERO EN REALIDAD ES MÁS PRÁCTICO DE LO QUE PENSAMOS. EL RECIÉN NACIDO SOLO REQUIERE UNA DETERMINADA CANTIDAD DE PRODUCTOS ESENCIALES. AQUÍ TE DEJAMOS UN LISTADO DE LOS INFALTABLES PARA QUE NO TE DESGASTES.



#### Huevito para el auto

El traslado de tu hijo en el auto no podrá ser en tus brazos, para eso necesitarás una silla. De esa manera no solo estarás resguardando su seguridad, sino que también evitarás exponerte a una multa que podría ascender hasta 3 UTM.

La silla para el auto es uno de los elementos en los que no debes escatimar. Por eso, más allá del color o diseño, debes elegir un modelo especialmente elaborado para bebés entre dos y 10 kilos de peso (también conocidas como silla "nido" o "huevo").



**TIP** recuerda que esta debe ubicarse en el asiento trasero mirando hacia atrás.

#### Kit básico S.O.S

Tu pequeño requiere de cuidados especiales, por eso es importante que tengas a mano un kit con: ungüento protector a base de óxido de zinc o petrolato para las coccaduras; toallitas húmedas para asearlo continuamente; gasas y alcohol para limpiar el área del ombligo; un termómetro, y un cortaúñas para guaguas.



#### Monitor

Como toda mamá, no querrás dejar solo a tu hijo ni siquiera un segundo, pero eso es prácticamente imposible, por lo que serán bienvenidos los monitores! Gracias a estos modernos aparatos podrás realizar labores cotidianas sin perder el control de lo que hace tu guagua. Actualmente la oferta es amplísima, los hay con micrófono para que el recién nacido escuche la voz materna, con sensores de movimiento, y hasta modelos compatibles con Smartphones para vigilar a larga distancia.

#### Coche de paseo

Debido a que no es aconsejable que los bebés se sienten hasta que tengan 3 meses o hasta que hayan desarrollado completamente la musculatura del cuello, el coche del recién nacido debe tener una superficie blanda y capacidad para inclinarse horizontalmente en 180°. Opta por alternativas de ruedas anchas, correas ajustables y fáciles de maniobrar.



#### Mudador

Ya sea que hayas tenido a tu guagua por parto normal o a través de cesárea, necesitarás contar con un mudador de altura apropiada para cambiar cómodamente los pañales. Es fundamental que el mueble no sea ni muy alto ni muy bajo, por ejemplo, una cómoda, un tocador o tu propia cama funcionar perfectamente. No olvides cubrir la superficie con un colchoncito delgado, así le darás un respaldo confortable a su cuerpo.



#### Pañales, pañales y más pañales

En las primeras semanas de vida, tu hijo utilizará en promedio 10 pañales al día (el número varía dependiendo de cada guagua), por lo que es bueno que te abastezcas con un cargamento de al menos 150 pañales talla "XP" o "recién nacido".



#### Mamadera

Aunque planees darle pecho, es imprescindible que compres un par de mamaderas para recién nacido. Ya que existen bebés a los que les cuesta aprender a succionar el pezón. Además, está la posibilidad de que tengas problemas para producir leche y, por ende, debes darle de fórmula.

**TIP** Es mejor que compres mamaderas de vidrio. Así te asegurarás que no contendrá BPA (sustancia química presente en algunas mamaderas de plástico).

#### Cuna

Por la cantidad de veces que deberás despertarte en las noches para acurrucarlo y darle de comer, es recomendable que durante los primeros meses instales una cuna en tu pieza, así estarás más tranquila y cómoda. Puede ser un pequeño moisés, una camita colecho que se ajuste a un costado de tu cama, o un modelo tradicional.



#### Bañera

A pocos días de vuelta a casa, tu hijo recibirá su primer baño. Para esto necesitas una bañera que brinde la mayor seguridad. Afortunadamente, el mercado ofrece un sinnúmero de productos diseñados específicamente para bañar a las guaguas: desde las tradicionales tinas de plástico, pasando por asientos fabricados para ser instalados dentro de la tina, hasta innovadoras hamacas para el baño.





## TRAMITANDO LA LLEGADA de un nuevo integrante de la familia

SABEMOS QUE ESTE MARAVILLOSO MOMENTO VA ACOMPAÑADO DE UNA SERIE DE DOCUMENTOS QUE DEBES TENER LISTO CON ANTICIPACIÓN. TÓMATE TU TIEMPO Y ASÍ EVITARÁS DIFICULTADES DE CUALQUIER TIPO CON ESTOS CONSEJOS QUE TE ENTREGAMOS A CONTINUACIÓN.



### ISAPRE

<sup>1</sup>Días antes del parto debes ir a la clínica u hospital que escogiste para el nacimiento de tu guagua. Allí debes pedir el presupuesto de hospitalización junto con los honorarios médicos. Es prudente que te dirijas a tu Isapre para que te entreguen la cobertura según tu plan de salud.

<sup>2</sup>Tienes que inscribir a tu hijo como carga en la Isapre. Un buen dato es considerar que las cotizaciones de este serán más caras durante su primer año de vida.

<sup>3</sup>La Superintendencia de Isapres establece que los recién nacidos se deben incorporar antes del primer mes de vida, para que así cuenten con todos los beneficios desde su nacimiento. Para hacer esto hay tres opciones:

1. Inscribirlo al séptimo mes de gestación o dentro de los primeros 30 días de nacido. Para ello debes presentar un certificado médico, donde se indiquen las semanas de embarazo y la fecha probable de parto. Luego, deberás llevar el certificado de nacimiento y pagar en forma retroactiva la cotización del mes anterior y la del mes correspondiente para dar vigencia inmediata.



2. Si estás casada y eres beneficiaria del contrato de tu marido, podrás efectuar el trámite igual que en el caso anterior.

3. En la eventualidad de que fueses beneficiaria del contrato de tu marido y pertenecieras a otra Isapre, para incorporar a tu guagua al contrato paterno debes efectuar el trámite al instante del nacimiento con un plazo de 30 días, presentando este documento y el certificado de carga legal.

Debes tener claro que existen prestaciones que no se reembolsan, como las consultas extras con la matrona, además de algunos insumos y materiales del parto y postparto, como termómetro, pañales, mamederas y leche de relleno, entre otros.

### FONASA

<sup>1</sup>Estando afiliada, debes acreditar tu embarazo mediante un examen practicado en el centro asistencial en el que estás inscrita o en algún otro recinto asociado a Fonasa.

<sup>2</sup>Al corroborar tu estado, estará cubierto el parto y los días de cama y, dependiendo del lugar en que te atiendas, puede ser que los insumos sean sin costo. Fonasa cuenta con un programa PAD, que es una forma de pago que te permite conocer por anticipado el valor total de tu cuenta. Esta entrega a tu guagua un 'mes de gracia' con beneficios mientras llevas a cabo el trámite de incorporación.

### REGISTRO CIVIL

<sup>1</sup>Los nacimientos deben inscribirse en la Oficina de Registro Civil e Identificación que corresponda a la Circunscripción (territorio) donde se produjo el parto.

<sup>2</sup>Al nacer tu hijo te entregarán un documento llamado 'comprobante de parto', que es extendido por tu doctor o matrona, con el cual se acredita el nacimiento, describiendo sus características, además de tu nombre y número de cédula de identidad.

<sup>3</sup>Con este documento debes ir tú, tu pareja o un tercero al Registro Civil de la comuna a la que pertenece el centro asistencial donde nació tu guagua. Algunas clínicas u hospitales poseen una oficina y, en algunos casos, hay sucursales móviles capacitadas para realizar todos los trámites.

<sup>4</sup>Si el padre es quien lo inscribe y están casados, debe llevar la libreta de familia o un certificado de matrimonio y su cédula de identidad. Si no lo están, él deberá presentar tu carnet.

<sup>5</sup>Si acude una tercera persona, estando los padres casados, esta debe llevar su rut, la libreta de familia o el certificado de matrimonio de los papás y un poder simple de cualquiera de los dos, solicitando el valor total e indicando, además, los nombres y apellidos del recién nacido y los datos de los padres.

<sup>6</sup>En el caso de que los padres no estén casados y acude una tercera persona a inscribirlo, debe llevar el comprobante de parto, un poder simple de alguno de los proponentes que lo autorice para la inscripción y que contenga los nombres y apellidos que se le pondrán al niño y los datos personales de estos.



## PREPARANDO el nido

TAL Y COMO OCURRE EN LA NATURALEZA, EL "SÍNDROME DEL NIDO" REPRESENTA EL MOMENTO CUANDO LOS PADRES PREPARAN EL ESPACIO QUE OCUPARÁ SU HIJO, MANTIENÉNDOLO LIMPIO Y ORDENADO, AL IGUAL QUE LO HACEN OTRAS ESPECIES EN EL REINO ANIMAL PARA SUS CRIÁS.

Con la colaboración de Mercy Iriarte, psicóloga de Clínica Vespuccio



El instinto de anidamiento o síndrome del nido es una conducta en la que las embarazadas pasan largo rato ordenando las cosas de su cuagua, limpiando la casa y su pieza, pintándola, reorganizando el bolso para la clínica, preocupándose de que no falte nada para el gran día, o lavando su ropa, entre otras tareas.

No solo son comportamientos físicos, sino que además se trata de una preparación afectiva y emocional. Muchas empiezan a leer textos relacionados con la lactancia y la crianza; mientras otras asisten a talleres de preparación para el parto o charlas. También se hace cada vez más común que quieran consultar con una psicóloga para conversar del tema y hablar de lo que viene, de los temores y fantasías, de las dudas y mitos que rodean la maternidad.

Por lo general, este síndrome surge durante el quinto mes de embarazo. No obstante, igualmente podría aparecer antes o después. Algunas lo experimentan agudamente los últimos días de la gestación, lo que podría ser una señal de que el trabajo de parto y el alumbramiento son inminentes.

Por su parte, algunos papás empiezan a interesarse por encontrar un nuevo trabajo, arreglar sus autos o diseñar y conservar en óptimas condiciones el jardín, por ejemplo.

Se manejan dos hipótesis para explicar este fenómeno. La primera dice que es una forma de afrontar la angus-

tia ante la imperiosa llegada del pequeño. La segunda, que es una manera de prepararse para el nacimiento, teniendo todo bajo control. Ambos comportamientos darán una moderada sensación de tranquilidad y confianza.

### ¿TIENE CONSECUENCIAS?

Esta situación no es considerada una patología, sino que un comportamiento normal provocado por el aumento de los niveles de oxitocina, que se produce aproximadamente a partir de la semana 37 de gestación. Esta hormona no solo acondiciona el cuerpo femenino para la hora del parto, sino que también estimula las conductas maternas. Este síndrome es simplemente la activación de un instinto natural que impulsa a la mujer a proteger y cuidar a la personita que viene en camino.

### COSAS QUE NO DEBES HACER

- 1 Mover objetos demasiado pesados.
- 2 Realizar tareas muy agotadoras, sobre todo al final del embarazo.
- 3 Utilizar productos de limpieza muy fuertes.
- 4 Obsesionarte con alguna actividad hasta el punto de que no logres conciliar el sueño en la noche.



## DECO: un espacio mágico

PREPARAR ESE LUGAR QUE OCUPARÁ TU HIJO AL LLEGAR A CASA ES UN PROYECTO QUE DEBES EMPEZAR UN PAR DE MESES ANTES DE SU NACIMIENTO. ESTE RINCÓN ESTARÁ DEDICADO AL REGALONEO Y AL DESCANSO DEL NIÑO, POR LO QUE DEBE SER UN AMBIENTE CÁLIDO Y TRANQUILO. INSPÍRATE CON ESTAS IDEAS PARA CREAR UNA ZONA ÚNICA.

Por Javier Oyarzún Knittel



Lo primero es lo primero: el color de las murallas. Si no sabes si será niño o niña, lo mejor es optar por tonos claros como el blanco, beige o los pasteles, tonalidades que transmiten paz y tranquilidad, que es lo que los más pequeños necesitan al momento de dormir.

Suma algunos detalles a las paredes, como esos stencil que se pegan o, incluso, elige un papel mural con diseños que le darán un toque divertido. Eso sí, intenta no recargar los ambientes... recuerda que menos es más. Otra entretenida opción es colgar banderines de diversas tonalidades, guimaldas o luces en algunos sectores del dormitorio, teniendo presente que combinen con la decoración general del lugar.

Un punto fundamental al que debes dedicarle tiempo es a la cuna. Procura seleccionar una que no pase de moda y que sea funcional, es decir, que pueda ser utilizada para distintas etapas de tu hijo. Hay varias que incluso se transforman en su primera cama. El tono va a depender meramente de lo que te guste y de la onda que quieras darle a la habitación. Por lo general son blancas o color madera. ¡Tú decides! Modelos, tamaños y formas hay muchas, pero el secreto está en aportar tu toque personal a ellas. Usar un velo que la cubra, colgarle algunos móviles o ponerle unas sába-

nas y cobertor bordados la transformarán en algo más que un lugar para dormir.

Algunos muebles que te recomendamos tener en la primera habitación de tu hijo son una cómoda, donde guardar toda su ropita, y una silla o sillón donde puedas amamantar cómodamente, hacer dormir y disfrutar de algunos momentos de regaloneo con tu recién nacido.

Los adornos también son un tema importante, pero te sugerimos no llenar la pieza de objetos. Una buena idea es hacer que ellos además cumplan una función organizativa. Por ejemplo, usa canastitos donde puedas poner los pañales y cremas, o frascos con tapas de colores para guardar las gasas y los algodones.

Si tienes otros niños, lo más probable es que tengan que compartir habitación, por lo que es importante que el hijo mayor no se sienta desplazado por el nuevo integrante. Crea un espacio que sea agradable para ambos, donde la cuna y la cama no ocupen todo el dormitorio y el más grande pueda tener lugar para sus juguetes.

Esperamos que estos consejos te ayuden a hacer más fácil el lindo proceso de armar la primera pieza de tu futuro hijo. Recuerda que debe ser un rincón tranquilo, pero también práctico.





## ELIGIENDO Su primera cuna

TODOS NECESITAN SU LUGAR PARA DESCANSAR, Y TU GUAGUA NO ES LA EXCEPCIÓN. ES POR ESO QUE DEBES ELEGIR YA SEA UNA CUNITA PEQUEÑA, DE COLECHO O MOISÉS QUE OCUPARÁ EN UN PRINCIPIO, PARA LUEGO TRASLADARLA A UNA MÁS GRANDE DONDE ESTARÁ MÁS CÓMODA. ¿SABES QUÉ MODELO ESCOGER? AQUÍ TE DEJAMOS ALGUNAS OPCIONES PARA TODAS LAS NECESIDADES Y GUSTOS. ¡DULCES SUEÑOS!



Además de la cuna ideal, hay otros elementos en los que también debes pensar. Aquí te damos algunas sugerencias:

\* Ropa de cama: lo recomendable es tener mínimo dos juegos que incluyan sábanas, frazadas, cobertor y protector para los bordes.

\* Cómoda mudador: esta puede estar incluida en la cuna o ser un mueble independiente.

\* Cortinas: es bueno que sean claras para que la luz entre y que no lleguen hasta el suelo.

\* Repisas: sirven para organizar juguetes y otras cosas, optimizando al máximo el espacio.



BEE-BEE



MICA



PINOLINO



MICUNA



BEBESIT

DISPONIBLE  
folabella.com



INFANTI



INFANTI



INFANTINO



CAM



GRACO



KIDSCOOL



JENNY HOME



LUCKY BABY



GEUTHER



## LOS ALTOS RIESGOS DE la preeclampsia

UN CUADRO DE HIPERTENSIÓN ES SIEMPRE PELIGROSO, Y MÁS SI TE ENCUENTRAS EMBARAZADA, PERO SI A ESO LE AGREGAS UNA EXCESIVA Y RÁPIDA ALZA DE PESO, DIFICULTADES EN LA VISIÓN, DOLORS DE CABEZA Y EDEMAS GENERALIZADOS, DEBES ESTAR MUY ATENTA A LOS SÍNTOMAS PUES SE PODRÍA CONVERTIR EN UNA PREECLAMPSIA, COMPLICACIÓN GRAVE QUE PUEDE SER MORTAL.

Por Alejandra Bluth Solari



Si estando embarazada subes más de un kilo por semana, tienes una hipertensión importante, presentas extrema hinchazón de manos y cara, experimentas fuertes dolores de cabeza, náuseas y vómitos, zumbido de oídos, visión borrosa o con destellos luminosos y una molestia intensa en la boca del estómago, tienes razones de sobra para preocuparte.

Seguramente tu médico ya ha dado señales de alerta y tomado las precauciones de rigor para prevenir o reaccionar a tiempo ante un posible cuadro de preeclampsia, una afección que suele manifestarse después de la vigésima semana de gestación y que es consecuencia de fuertes alzas en la presión arterial.

Según el grado de alteraciones que pueda producir a nivel sistémico, la preeclampsia se divide en moderada y severa. Si esta se complica, puede derivar en eclampsia, la enfermedad hipertensiva más grave del embarazo que provoca una complicación multisistémica en la cual la mujer sufre de molestias o dolores musculares, un estado de agitación intensa, convulsiones y hasta puede perder momentáneamente la conciencia o, incluso, caer en un estado de coma con consecuencias mortales para la madre y el feto, tales como un paro cardiorrespiratorio y una hemorragia intracranéana.

“La elevación de la presión arterial asociada al daño endotelial propio de esta enfermedad provocaría una encefalopatía hipertensiva, que sería la causante de

la fase convulsiva característica de esta enfermedad”, manifiesta Lionel Rosales, gineco-obstetra de Integración Médica. Agrega que mientras más precozmente aparezca la preeclampsia, con un alza de la presión arterial por sobre 140/90 y pérdidas de proteínas en la orina, mayor es el riesgo de que se declare eclampsia y sus complicaciones.

Si bien aclara que no hay que confiarse puramente en los síntomas, “ya que, según la literatura, en un 20% de los casos la afectada debuta directamente con una eclampsia”, lo más común es que los signos de esta patología sean claros y se pueda detectar el riesgo a tiempo, mediante un control adecuado de la presión arterial, exámenes de sangre, orina y otros, para pesquisar alteraciones hematológicas, hepáticas y neurológicas.

### PRIMERO LA GUAGUA

La alternativa más recurrida ante un cuadro de preeclampsia, es hacer nacer al niño para evitar riesgos. Si el embarazo es aún muy incipiente y la dolencia se encuentra muy avanzada, o con riesgo de agravarse, se recomienda reposo en cama y un control exhaustivo de la presión arterial, la orina y el peso para intentar alargarlo hasta la semana 32 o 34, y si es posible hasta la 36 o 37, a fin de reducir las complicaciones de un parto prematuro. En este lapso es posible administrarle medicamentos a la madre para reducir la presión arterial y

los estados convulsivos, si es que ya se han producido, pero si no surten el efecto deseado, no hay más salida que sacar a la guagua.

“El manejo de la enfermedad depende del deterioro que sus repercusiones multisistémicas generen en la madre y en el feto, y de las semanas de gestación”, explica el doctor Rosales. “En los casos de deterioro de ambos, se aconseja la finalización de la gestación por la vía más óptima, privilegiando la vaginal. En lo posible, se intenta lograr un peso fetal mayor a 2.000 grs. y una edad gestacional de más de 32 semanas”, acota.

En embarazos de menos de 24 semanas con un cuadro de preeclampsia muy severo también se sugiere inducir el parto, y a la embarazada se la trata con inyecciones de esteroides para acelerar la maduración de algunos órganos del niño, como los pulmones, aunque la probabilidad de supervivencia del feto es muy baja.

### COMPLICACIONES POSTPARTO

No está claro por qué se produce la preeclampsia, pero

las culpas generalmente se asocian a problemas vasculares y neurológicos, a una mala dieta y a una predisposición genética.

Otros factores de riesgo son ser adolescente menor de 16 años o tener más de 35, estar embarazada por primera vez, ser de raza negra, sufrir de diabetes sin un adecuado control metabólico, padecer hipertensión arterial preexistente, tener daño renal crónico, enfrentar un embarazo múltiple o haber padecido preeclampsia en una gestación anterior, ya que este cuadro tiene una recurrencia cercana al 65%.

Los signos y síntomas de la preeclampsia desaparecen -generalmente- por completo a las 6 semanas después del parto, aunque existen casos en los que se manifiestan en el postparto, donde la hipertensión arterial empeora en las primeras horas o días del puerperio y, si no se controlan, pueden desencadenar una eclampsia. “En estos casos, esta no está necesariamente asociada a una preeclampsia previa durante el embarazo”, explica el doctor Rosales.



## ¡ILLEGÓ EL MOMENTO DE NACER!

### Distintas formas de parto

EL NACIMIENTO DE UN HIJO ES UNO DE LOS MÁS MÁGICOS PARA UNA MAMÁ, DANDO LA BIENVENIDA A QUIEN SERÁ UNA DE LAS PERSONAS MÁS IMPORTANTES DE SU VIDA. YA SEA POR CESÁREA, UN PARTO NORMAL O UNO NATURAL, LO ESENCIAL ES QUE AL FIN HAN TERMINADO LOS MESES DE ESPERA.



En Chile la tasa de cesáreas supera el 40% (incluso en el sector privado puede llegar al 70%), mientras que la Organización Mundial de la Salud (OMS) sólo la justifica en un 10 a 15% de los casos. Lo cierto es que el parto vaginal tiene su romanticismo y la mayoría de las embarazadas espera poder experimentarlo. Sin embargo, ambas formas de nacer tienen sus pros y contras, además de indicaciones específicas según las características de la gestación, las condiciones de la guagua y la madre, entre otros factores.

#### PARTO NATURAL

La corriente que defiende el nacimiento sin intervención médica -y sin ningún tipo de medicamento- es cada vez más fuerte en nuestro país, haciendo que el parto en casas o lugares acondicionados exclusivamente para este fin haya dejado de ser un hecho aislado. Se recomienda que quienes quieran intentar este nacimiento, hayan llevado un embarazo sin complicaciones, que el parto se desarrolle entre las semanas 37 y 42, y que cuenten con una excelente red de apoyo, ya sea por parte de la pareja o de la familia.

En primer lugar, hay que tener claro que no todas las mujeres pueden dar a luz de esta manera. Frente a esto, es primordial comprender que a nivel fisiológico el dolor que experimenta la madre es muy distinto al que sentiría si el proceso fuese inducido, ya que tiene un origen natural que produce la disminución del aporte de oxígeno a la musculatura uterina, el estiramiento cervical, vaginal y perineal. Otro aspecto a considerar es el plan de parto. Este es el mapa de navegación que guiará el

nacimiento, y se elabora a partir de los requerimientos que la madre estime que serán indispensables en dicho instante como, por ejemplo, música, olores, que no se intervenga, libre movimiento, estar acompañada, etc.

Asimismo, el haber realizado durante el embarazo algún tipo de ejercicio contribuye al curso natural de este proceso. A nivel psicológico se sugiere hacer conscientes aquellos aspectos no resueltos o situaciones que puedan provocar conflictos internos en la madre.

En cuanto a las posiciones que facilitan la expulsión, el nacimiento y el alumbramiento (salida de la placenta), algunos de estos son:

<sup>1</sup> Posición cuclillas: abre la pelvis a su máxima capacidad, además de ayudar a la rotación del bebé y su descenso.

<sup>2</sup> Posición semi-sentada: el acompañante puede sostener a la futura madre desde las axilas y motivarla a inclinar la pelvis, que sirve para la apertura del útero en su zona más estrecha.

<sup>3</sup> Posición sentada: buena para descansar y para la realización de masajes.

<sup>4</sup> Posición en cuatro: puede servir para evitar episiotomías cuando el parto debe desarrollarse acostada.

<sup>5</sup> Posición acostada sobre un lado: sirve para retrasar un proceso expulsivo que está yendo muy rápido.

## PARTO NORMAL

Es la opción más utilizada por las mujeres. Se diferencia del parto normal porque aquí las embarazadas deciden que se les aplique una anestesia epidural, que adormece el cuerpo desde la cintura hasta los pies, para así evitar el dolor producido por la posición de la guagua.

Lo que demore el trabajo de parto depende de cada una. Sin embargo, independiente del tiempo, la dilatación ocurre en tres fases. La primera se conoce como latente o temprana, que se inicia cuando el cérvix se dilata hasta los 2 centímetros. Antes de abrirse, el cuello del útero debe pasar por el proceso de acortamiento progresivo. Luego viene la fase activa, que es cuando el cuello del útero se dilata entre 4 y 8 centímetros, haciendo que las contracciones sean más intensas y molestas. Por último, está la fase de transición, en la cual la dilatación del cérvix es total, hasta los 10 centímetros. Las contracciones se repiten cada 2 o 3 minutos. Esta etapa es muy cansadora y se pueden sentir mareos, náuseas, ganas de evacuar, dolor en el recto o calambres en los glúteos.

Las contracciones serán intensas y ayudarán al proceso de dilatación. Si esta no se inicia en los tiempos adecuados o existe alguna patología, se induce mediante gel de prostaglandinas, por amniorrhexis o con oxitocina, que es una hormona natural que estimula el parto.

El nacimiento puede durar entre 30 minutos y 2 horas, y se inicia una vez que el cuello del útero se ha dilatado completamente. Se debe estar alerta a las indicaciones de la matrona, además de inspirar profundo y pujar con fuerza tras cada contracción. Aquí la matrona auscultará los latidos de la guagua.

Durante esta fase se puede efectuar una episiotomía (incisión de unos 2 o 3 centímetros, que va de la vagina al recto) para ampliar el canal de salida y evitar desgarros musculares de esa zona. Cuando haya salido la

cabeza, hay que dejar de pujar, puesto que tu hijo ya está listo para que lo saquen.

Luego del nacimiento, en un lapso de 5 a 30 minutos, comenzará la expulsión de la placenta y otros anexos fetales mediante contracciones. A su vez, la matrona realizará suaves masajes en el fondo del útero para facilitar su salida. El útero continuará contrayéndose. Y en cuanto suturen la incisión, podrás tener a tu bebé en brazos.

## LA CESÁREA

Fue creada como una alternativa al parto normal en el instante en que se presentan problemas durante la gestación. Una de las principales ventajas de esta es que puede ser programada, evitando el nacimiento en alguna fecha complicada o poco práctica. En cuanto a las desventajas se encuentran que el tiempo de recuperación es más lento, y que la cicatriz puede tardar 2 semanas en sanar. Este método se recomienda cuando:

- \* Se producen enfermedades en el embarazo.
- \* Si hay patologías en el feto, como cordón umbilical enrollado en el cuello.
- \* Se perciben problemas durante el parto.
- \* Si no hay contracciones al instante del parto y la inducción no surte efecto.
- \* La guagua sufre las horas del trabajo de parto y no pasa por la adaptación de los huesos de la cabeza.

Una vez en el pabellón, el doctor esperará que a la mamá le den algunas contracciones y luego se aplicará anestesia y se iniciará la operación. Como la intervención es relativamente rápida, podrás sostener a tu hijo en brazos, mientras el equipo médico cierra la incisión.

## OTRAS ALTERNATIVAS DE PARTO A CONSIDERAR

### Con apego

\* Algunas clínicas ofrecen una pieza que simula la calidez del hogar y la cama será el lugar donde nacerá.

\* Durante el nacimiento pueden estar presentes los familiares más cercanos.

\* Quien lo reciba puede ser la madre con su pareja.

\* El proceso será supervisado por el gineco-obstetra, en caso de que surja algún inconveniente.

### En el agua

\* A partir del quinto mes se debe asistir a cursos de capacitación.

\* Se realiza en una tina con agua templada y en centros especializados.

\* Algunos expertos afirman que este parto resulta menos traumático para el hijo, ya que el agua simula el líquido amniótico.

\* El gran beneficio es el vínculo que se genera entre madre e hijo.

\* Algunos doctores no lo aconsejan, puesto que aún no existe un

control total de ciertos riesgos, tales como ahogo por inhalación de agua. Las escasas publicaciones disponibles evidencian mayor peligro de asfixia perinatal.

### En cuclillas

\* No se lucha contra la fuerza de gravedad, como ocurre en el parto normal y la cesárea.

\* Afirmada de una barra, la embarazada se pone en cuclillas para dar a luz. También se puede estar sentada en una silla con forma de media luna.



## NEONATÓLOGO: el primer doctor de tu hijo



ESTE ESPECIALISTA SE CONVERTIRÁ EN TU GRAN ALIADO, YA QUE ESTARÁ CONTIGO EN LA SALA DE PARTO PARA VIGILAR EL NACIMIENTO Y EXAMINAR POR PRIMERA VEZ A TU GUAGUA. CONFÍA EN ÉL, YA QUE SE PREOCUPARÁ QUE TODO SALGA BIEN EN ESTE MOMENTO TAN IMPORTANTE.

Con la colaboración de Alma Muñoz, pediatra del Hospital de Carabineros.



Una pieza fundamental durante el parto es el neonatólogo. Él debe estar presente en el instante del parto, vigilando que el cambio de la vida intrauterina a extrauterina se desarrolle normalmente. Si todo sale bien, se encargará de poner a tu hijo sobre tu pecho, para que se inicie el apego. Asimismo, se cerciorará de que esté respirando bien, que llore, que se ponga rosado, que tenga una buena actividad espontánea y sea reactivo.

Luego le hará el examen físico y neurológico correspondiente para verificar su condición de salud y certificar que todo esté normal. El neonatólogo es quien efectúa, además, la ligadura del cordón en la base con una pinza. Si tu guagua presenta alguna complicación durante el parto, será él quien deberá intervenir para facilitar su nacimiento. Por esto debe estar previamente informado de todo lo relacionado con tu hijo y su diagnóstico prenatal.



También es el encargado de conversar con ustedes, papá y mamá, para contarles cómo se encuentra su bebé, les dará las instrucciones para la lactancia si aún no ha mamado, y los autorizará para ir a la habitación.

Mientras estás internada, el neonatólogo hará alrededor de tres visitas a tu recién nacido, al menos una vez al día hasta que te den de alta, ya que pueden aparecer algunas enfermedades que en las primeras horas de vida no se perciben. En el instante del alta, te entregará todas las indicaciones necesarias. Al mismo tiempo, resolverá dudas sobre el aseo de tu hijo, los cuidados que debes tener en casa, la calefacción y cómo dormir, entre otros. Y los citará a un siguiente control dentro de 10 días.

### ¿ES NECESARIO QUE LO CONOZCAS ANTES?

Si antes del nacimiento tienes diagnóstico de alguna patología o malformación de tu guagua, es bueno tener una entrevista con él previa al parto. Esto te permitirá informarte del pronóstico y de lo que deberá recibir tu hijo al nacer, según su patología.

Por el contrario, si está sano, dependerá de si eres primípara o no. En el primer caso, normalmente este especialista trabaja con tu obstetra y es él quien te lo recomienda. Si tienes dudas o preguntas para el neonatólogo, puedes pedirle una entrevista, pero la mayoría de las veces no es necesario, ya que lo conocerás en el instante del parto y podrás resolver ahí tus dudas. La matrona del equipo también te puede entregar información, si es necesario.



### LLEGÓ LA HORA DE IR AL DOCTOR

El primer control será esencial, puesto que ahora cambios de especialista y en ese momento surgirán los primeros lazos en la relación con el pediatra. Finalmente será uno más de la familia y un orientador en la supervisión de la salud de tu hijo, en el diagnóstico y en el tratamiento oportuno de sus enfermedades. Las consultas dependerán de varios factores: la edad, estado de salud y condición. Durante el primer año, los doctores aconsejan un control mensual. Cuando cumpla los 2 años, se sugiere que se realicen cada 3 y 6 meses.

Es buena idea que ustedes lleven un cuaderno para anotar los controles, las preguntas que tengan y donde el pediatra pueda escribir las medidas, diagnósticos e indicaciones de la guagua. Así recordarán las patologías que su hijo ha tenido, las vacunas, tratamientos y remedios.



## ORGANIZA

### los temas legales

LAS MADRES TRABAJADORAS VAN EN AUMENTO EN EL PAÍS, POR ESO QUE ES IMPORTANTE QUE ESTAS CONOZCAN UNA SERIE DE DERECHOS QUE LAS RESPALDAN DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO, PARA ASÍ EVITAR MALENTENDIDOS Y MALOS RATOS.



A la hora de conocerse un embarazo, todas las mujeres que trabajan en Chile obtienen una serie de derechos de carácter irrenunciable, ya sea que desempeñen funciones en la administración pública— municipalidades o empresas del Estado— como para aquellas que obran en compañías privadas. Es necesario que manejes algunos conceptos básicos, a fin de evitar cualquier malentendido con tu empleador.

#### CHECKLIST DE TUS DERECHOS

♦ **Descanso prenatal (6 semanas antes de la fecha tentativa del parto o en la semana 34):** para hacer efectivo este beneficio, el doctor o matrona debe certificarlo, extendiendo una licencia, la cual entregará -tú o un tercero- a tu empleador antes de 48 horas de haber sido otorgada, si trabajas en el sector privado, y 72 horas si lo haces en el ámbito público.

♦ **Enfermedad durante la gestación:** puedes extender tu descanso prenatal, acreditando con una licencia médica la condición compleja de tu embarazo.

♦ **Término de contrato durante el embarazo:** si tu empleador quiere desvincularte, deberá obtener una autorización de un juez, la que se entregará en estos casos: si se terminó la labor por la cual te contrataron, si fuiste contratada por plazo fijo y este se cumplió, por conducta inmoral grave de tu parte, o por incumplimiento grave de las obligaciones que imponía el acuerdo.

♦ **El fuero maternal es un derecho que protege a las mujeres:** desde el inicio del tu estado hasta un año después de que termine tu postnatal (1 año y 3 meses de tu hijo). Este beneficio irrenunciable te permite mantener tu trabajo durante todo ese periodo. No es necesario contar con un tipo específico de contrato: este puede ser indefinido, a plazo fijo, por obra determinada, etc.

♦ **El postnatal no son vacaciones:** estos derechos son independientes. Si ambos coinciden, las segundas puedes tomarlas a continuación del postnatal o en una fecha acordada con tu empleador.

♦ **Si tu trabajo perjudica tu salud y la de tu hijo puedes pedir cambios:** si tus labores requieren de fuerza, si debes estar mucho tiempo de pie, si trabajas de noche o con horas extraordinarias, debes presentar un certificado médico a tu empleador solicitando que te cambie de puesto, conservando el mismo sueldo y las condiciones anteriores.

♦ **También existe el postnatal parental:** (12 a 18 semanas) este extiende el postnatal, que es de 12 semanas si decides reintegrarte a tu trabajo bajo modalidad de jornada completa, o de 18 semanas si optas por trabajar media jornada. Esta regalla puede ser conferida al padre por la madre a partir de la séptima semana.

♦ **Si tu hijo menor de 1 año se enferma:** uno de los derechos de toda madre es a cuidar y criar a sus hijos. Para ello, debes presentar a tu empleador un certificado del pediatra o médico tratante, donde se especifique la necesidad. Esta ley también estipula que el papá pueda asistirlo con derecho a licencia.

♦ **La sala cuna es un derecho:** el código del trabajo estipula que el empleador debe tener una sala cuna o pagar por una cuando en la empresa trabajan 20 o más mujeres bajo contrato, aunque se encuentren distribuidas en varias sucursales o locales. Si el lugar se encuentra lejos de la oficina, la compañía debe pagar los pasajes de micro para el traslado y considerar como trabajado este lapso. El recinto debe estar inscrito en la Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI). En caso de que elijas otra sala cuna, la organización no está obligada a pagarla, lo mismo ocurre si dejas a tu hijo en casa con una nana.

♦ **Tienes por derecho una hora diaria para alimentarlo (hasta los 2 años):** este tiempo puedes tomarlo de una sola vez o dividirlo en dos medias horas. En la eventualidad de tener un parto múltiple, la hora de alimentación se multiplica por el número de hijos.

♦ **El padre también tiene sus beneficios:** acorde a la ley 20.047 cuenta con un derecho irrenunciable pagado de 5 días hábiles por el nacimiento de un hijo. Este podrá tomar esta licencia, y presentarla ante su empleador a contar del momento del parto en adelante o repartir los días por separado, dentro del primer mes del niño.

♦ **El papá tiene derecho a subsidios maternales o permisos en casos de emergencia:** a sea por el fallecimiento de la madre en el parto o a causa de este, antes de finalizar el periodo postnatal, o si el hijo menor de 1 año está enfermo y ha sido autorizado por la madre para cuidarlo, mediante una carta notarial.



#### ¿CUÁL ES SU APELLIDO?

En algunos casos y por diversas razones existen padres que deciden no participar del embarazo y/o crianza de sus hijos. Si te enfrentas a un cuadro como este es importante que conozcas los pros y contras de incluir al progenitor del niño al minuto de inscribirlo en el Registro Civil. Sabemos que los trámites legales y procesos judiciales son duros, pero son experiencias que son inevitables. Frente a ellas es mejor informarse para tomar la decisión correcta tanto para la madre como para el hijo.

♦ **Inexistencia del padre:** en caso de que no se tenga información o que haya decidido no reconocer al niño, la madre puede inscribirlo bajo el nombre que desee.

♦ **Permisión alimenticia:** para exigir este beneficio es necesario que la persona demandada se encuentre registrada como padre o madre en el certificado de nacimiento del menor. Otra posibilidad es establecer una demanda en contra de los abuelos.

♦ **Para salir del país:** si la madre quiere sacar al menor del país, deberá contar con un permiso del padre si el niño no tiene la mayoría de edad. Esto también se aplica a todos los trámites que se realicen en el Registro Civil, como solicitud y retiro de pasaporte. Por el contrario, si el niño no posee el reconocimiento paterno, no hay necesidad de permisos.

♦ **Exigencias:** en caso de que el padre reconozca al hijo, pero no mantenga ningún tipo de contacto con él o con la madre, se puede exigir la pensión de alimentos hasta los 28 años del niño, además de derechos hereditarios por muerte paterna y eventuales derechos hereditarios por fallecimiento de los abuelos.





## EL FUNDAMENTAL APOYO de la matrona

EN ESTA ETAPA DE LA VIDA NECESITARÁS DE MUCHA AYUDA, Y ELLA ES UNA PIEZA IRREEMPLAZABLE EN ESTE ROMPECABEZAS, SOBRE TODO PARA AQUELLAS MUJERES QUE NO CUENTAN CON UN GINECO-OBSTETRA DE CABECERA, YA QUE SERÁ QUIEN SUPERVISARÁ EL EMBARAZO Y DERIVARÁ A UN ESPECIALISTA DE SER NECESARIO, PERO ES EN LA RECTA FINAL Y EN EL PARTO CUANDO ADOPTARÁ UN PAPEL TRASCENDENTAL. SERÁ LA COMPAÑERA QUE TE ENTREGARÁ TODA LA INFORMACIÓN QUE NECESITES Y TAMBIÉN LAS RESPUESTAS PRECISAS ACERCA DE LOS CAMBIOS POR LOS QUE ATRAVESARÁS.



### DURANTE LA GESTACIÓN

<sup>1</sup>El número de consultas con ella dependerá de cuánto apoyo requieras, y de lo avanzado de tu estado.

<sup>2</sup>Te explicará cómo es el trabajo de parto y te preparará para saber reconocer los signos y síntomas cuando llegue el ansiado día.

<sup>3</sup>En cada control, ella te irá señalando la evolución de estos meses y qué hacer si hay náuseas, aparición de estrías y dolores de espalda, entre otros. Será quien te alerte si ve que algo no anda bien, para que acudas a tu médico, y también te enseñará ejercicios físicos para el pre y postparto.

### EN EL PARTO

<sup>4</sup>Es a ella a quien debes llamar cuando empieces con las contracciones, y quien diagnosticará el trabajo de parto.

<sup>5</sup>Es la encargada de coordinar con el equipo todo lo necesario, desde la clínica hasta el pabellón.

<sup>6</sup>La matrona te dirá cuándo debes pujar y cómo respirar durante el parto, mientras te acompaña emocionalmente y te dice lo que debes hacer para que las molestias pasen. Aparte, chequeará que la monitorización fetal esté dentro de los parámetros normales.

<sup>7</sup>Es crucial en el momento del apego entre tu hijo y tú, puesto que te enseñará las técnicas de lactancia, las que pueden ser decisivas para el éxito de esta etapa.

Además de orientarte en todo lo que será el periodo de puerperio, hará una evaluación de las condiciones en que quedó tu piso pélvico después del parto, asesorándote con ejercicios y, si es necesario, enviándote donde un especialista.



## VAMOS A LA CLÍNICA

### tiempo de contracciones

ES COMPLEJO DISTINGUIR ENTRE UNA MOLESTIA NORMAL DE AQUELLA QUE MARCA EL INSTANTE DE TENER A TU HIJO. NO TE PREOCUPES, JUNTO A LOS EXPERTOS TE ENTREGAMOS ALGUNOS CONSEJOS PARA QUE APRENDAS A DISTINGUIR LOS DOLORS AL MOMENTO DE DAR A LUZ.



Algunos los definen como grandes retortijones, y para otras es imposible quitar la imagen "de película", donde una mujer gritando descontrolada, pero no es así. Estos dolores se asemejan a los de la menstruación, donde tu gualita se pone dura y se siente un malestar en la zona pélvica. Estas molestias, conocidas como contracciones de Braxton Hicks, se manifiesta alrededor de la semana 6, y son imperceptibles en un inicio. A medida que se acerca la fecha de parto, su intensidad y fre-

cuencia será cada vez mayor, preparando para el músculo uterino. Lo esencial es que las reconozcas en el instante indicado para actuar a tiempo y sin alarmarte.

#### ¿LLEGÓ LA HORA?

Tu cuerpo eliminará días antes del nacimiento el tapón mucoso, una secreción blanca amarillenta, y que puede tener estrias de sangre. Si empiezas a tener dos o tres



contracciones en un periodo de 10 minutos y con una duración de 25 a 30 segundos cada una, es porque se ha iniciado el trabajo de parto. Mide el tiempo entre una y otra, para asegurarte que llegó la hora. Si no es así, lo más probable es que llegues a la clínica y te digan que aún queda. Las contracciones uterinas, además de empujar al feto hacia la zona baja de la pelvis, ayudan a que se genere dilatación y se dé el nacimiento.

Si estás segura de que llegó el gran día, llama a tu matrona para evaluar las condiciones y determinar si debes ir al centro asistencial. Si es tu primera vez, el trabajo de parto puede durar entre 8 y 12 horas, pero si has tenido hijos antes, este puede ser de 6 a 8 horas. En caso de cesárea, se aconseja que igual tengas contracciones, puesto que ayudan a la maduración de los pulmones de tu guagua y a la preparación del útero.

#### ¡PON ATENCIÓN!

<sup>1</sup> Disfruta de un baño con agua tibia. Esto te relajará y favorecerá las contracciones.

<sup>2</sup> Cuando comiencen los dolores tendrás al menos 2 horas para llegar al hospital o a la clínica. No será como en las películas, donde la embarazada debe correr.

<sup>3</sup> La persona que te lleve, deberá manejar con calma para evitar cualquier tipo de accidente.

<sup>4</sup> Estar informado sobre la última etapa del embarazo y los síntomas del trabajo de parto te ayudará a vivir el proceso más tranquila.

#### POSTURAS QUE AYUDAN

<sup>1</sup> Recuéstate en el suelo con un cojín debajo de la cabeza. Apoya las plantas de los pies en la pared y sube y baja como si caminaras por ella.

<sup>2</sup> Acostada en el suelo boca arriba con las piernas separadas y flexionadas, levanta la pelvis durante unos segundos y vuelve de nuevo a la posición inicial.

<sup>3</sup> Ponte de pie con las piernas separadas, flexiona ligeramente las rodillas para estar más cómoda, y camina cada 2 minutos.

<sup>4</sup> Siéntate en el suelo y flexiona las rodillas con las piernas abiertas. Equilibra ligeramente tu cuerpo hacia adelante y mueve las rodillas como si quisieras tocar el suelo con ellas.

<sup>5</sup> Ponte sobre tus rodillas en el suelo, échate hacia delante y apoya las manos en el piso (como si fueras a gatear). Mira al suelo y arquea la espalda con la pelvis hacia adentro.

<sup>6</sup> Siéntate sobre una pelota de gimnasia. La idea es que no sobrecargues las piernas con tu propio peso y puedas moverte encima de este objeto sin gran esfuerzo.

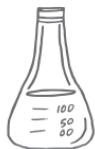


# CÉLULAS MADRE:

## Protección desde el primer momento

ES IMPRESIONANTE CÓMO UNA PARTE TAN PEQUEÑA DE NUESTRO ORGANISMO PUEDE GENERAR CAMBIOS VITALES EN EL FUTURO. ESTE ES EL COMIENZO DE LA HISTORIA DE TRATAMIENTOS QUE PUEDEN SALVAR VIDAS Y AYUDAR EN LA VEJEZ, CONSERVANDO MATERIAL DESDE EL PARTO.

Por Javiera Dyarzún Knittel



Con el propósito de resguardarse ante la contingencia incierta de enfermedades futuras, son cada vez más las parejas que optan por almacenar las células madre desde su recién nacido, obteniendo con ello un verdadero 'seguro biológico' idóneo para revertir y aliviar patologías tan diversas como el mal de Crohn y lesiones articulares. Y es que las ya populares células madre poseen la increíble capacidad de regenerar prácticamente todo tipo de tejidos, por ello son utilizadas con gran potencialidad en distintas terapias. De acuerdo a los estudios de SouthGenetics (especialistas en la conservación de células madre), estas se emplean como tratamiento para más de 80 enfermedades, pudiendo ser usadas tanto en procedimientos autólogos, es decir, en el mismo individuo del cual se extrajo la muestra, o en sus padres, hermanos o algún familiar cercano.

Pero, ¿qué son las células madre? En términos simples, son células básicas que, a diferencia del resto, tienen habilidades especiales, pues poseen la aptitud para

transformarse en células especializadas, pudiendo adquirir la función de cualquier otra que el cuerpo necesite. Además, poseen la facultad de autorenovarse, o sea, pueden dividirse y hacer copias de sí mismas.

Las células madre pueden extraerse de múltiples fuentes: médula ósea, tejido adiposo e incluso de los dientes de leche. Pero, sin duda alguna, las más efectivas son las que se sacan durante el parto, de la sangre que queda en el cordón umbilical del recién nacido y la placenta. Este primer fluido es rico en células madre hematopoyéticas o sanguíneas, que son responsables de la regeneración de todos los componentes de la sangre. Asimismo, tiene la facultad de regenerar la médula ósea y el sistema inmunitario cuando este se encuentra deprimido. Junto con lo anterior, es necesario tener presente que las células del cordón umbilical son vírgenes, ya que anteriormente no han estado sometidas a ningún agente invasivo. Por estas razones, el nacimiento constituye el mejor momento para optar por la custodia de las células madre.



### ¿Dónde se guardan? Bancos privados v/s públicos

Una vez que las células madre son recolectadas, hay dos opciones de preservación: a través de bancos privados -también llamado bancos familiares- o mediante aquellos de acceso público. La principal diferencia entre ambos radica en que en los primeros existe la seguridad de que las células serán 100% compatibles con el hijo del cual fueron extraídas y, asimismo, hay una alta probabilidad de que puedan servir a la madre, padre y hermanos.

Por otro lado, en los de acceso público la posibilidad de que una muestra sea compatible es muy escasa. Además, el tiempo de espera para encontrar una muestra de células madre que sirva puede extenderse considerablemente, perjudicando el diagnóstico del enfermo y el valor es sumamente elevado.



CARACTERÍSTICAS	BANCOS FAMILIARES	BANCOS PÚBLICOS
<b>Uso de la muestra</b>	La muestra es de uso exclusivo de la familia	La muestra está a disposición de cualquier persona que lo requiera
<b>Tiempo de reacción</b>	La muestra está disponible inmediatamente	Es necesario buscar una muestra compatible
<b>Compatibilidad de la muestra</b>	Es 100% compatible con el recién nacido y en un alto porcentaje con el resto de la familia	Puede ser compatible solo para una persona en particular y no para sus familiares
<b>Búsqueda de donantes</b>	No es necesaria	Un 30% de las búsquedas arroja resultados positivos
<b>Costos</b>	El costo de extracción procesamiento y criopreservación es menos conveniente que adquirir una muestra pública	El costo de una muestra bordea los 40 mil dólares

## 10 CONSEJOS PARA UN baby shower inolvidable

QUEDAN 7-8 SEMANAS PARA DARLE LA BIENVENIDA AL NIÑO O NIÑA QUE ESTÁ POR NACER, PERO ES HORA DE QUE DISFRUTES JUNTO A TUS MÁS CERCANOS LO LINDO DE SER MAMÁ. A CONTINUACIÓN, TE DAMOS ALGUNAS IDEAS PARA QUE SE TE HAGA MÁS FÁCIL CELEBRAR ESTE ENCUENTRO PRE-GUAGÜITA.

Por Patricia López Stahlie



### DECIDE, ESCOGE Y PIDE

Determina el presupuesto: ten en cuenta a cuántas personas quieres invitar, la comida y la decoración. Elige el lugar, aunque lo mejor es hacerlo en tu casa o en la de una amiga o conocida, así todas estarán más cómodas. ¡Pide ayuda! Al estar en los últimos meses de embarazo, necesitarás que te colaboren con los preparativos.

### DECORACIÓN

La creatividad es el límite. Lo general es ambientar en rosado si es niña o en azul si es niño. Pero si quieres ser original o el sexo de tu guagua es sorpresa, las opciones son miles: desde animales hasta personajes entretenidos.

### LISTA DE INVITADOS

Anticipate avisando a familiares y amigos cercanos. La invitación puedes hacerla creativa, ya sea en forma de mamadera o chupete, o más tradicional a través de un mail o por medio de una de las tantas páginas web que existen para eso. Esta última es más económica, ecológica y divertida, gracias a los muchos efectos que llevan como música, fotos y videos.

### ¿QUÉ COMER?

Puedes preparar desde pequeños sándwiches, cupcakes, pastelitos, galletas, e incluso, tener paletas de dulce y algodón de azúcar. Una idea entretenida es personalizar el momento con la decoración, sea con platitos de guaguas y smoothies en tarros de colados o en mamaderas.



### MÚSICA Y JUEGOS

\***Infaltables.** Puedes dejar una lista de Spotify perfecta para la ocasión y escoger algunos de los siguientes juegos:

\***¡Porque yo lo digo!** Pídeles a los invitados que escriban en un papel una frase o consejo para los padres. Mézclalos en un recipiente y haz que cada persona saque uno e intente adivinar quién lo escribió.

\***Todo sobre mamá.** Prepara una lista de preguntas sobre la futura madre y solicita respuestas a los invitados para compáralas con lo que dijo la festejada.

\***Twister de embarazadas.** Haz que todos se pongan globos inflados debajo de las poleras y que luego jueguen Twister. Puedes dar premios a la pose más retorcida, o a quien lleve la mayor cantidad de globos debajo de una camisa.

\***Creador de nombres.** Anota los nombres de los padres y toma el tiempo, entre cinco a 10 minutos. Pídeles

a los invitados que vean cuántos nombres pueden crear utilizando solo las letras de los nombres de los papás.

### LA LISTA DE REGALOS

Ayuda a tus invitados a decidir qué regalarte. Haz una lista con todas las cosas que necesitas y que cada uno se anote con algo, así no tendrás tantas cosas repetidas y te llegará aquello que de verdad te hace falta. Además cuéntale a tus amigas sobre tu código del Club Bebé Falabella.

### EL REQUERDO

Sin duda las fotos son un elemento esencial para tener un bonito recuerdo de esta celebración. En vez de contratar a un fotógrafo profesional, una alternativa divertida es conseguirte una polaroid. Así, cualquiera puede ser fotógrafo, además que las imágenes se imprimen en el instante, haciendo que todos se puedan llevar una para recordar este momento.

## LA MALETA DE TU GUAGUA para el gran día



ES HORA DE IR DE COMPRAS. FIJA ESTA ACTIVIDAD UN PAR DE SEMANAS ANTES DE LA FECHA TOPE DE PARTO, PARA QUE TU RECIÉN NACIDO TENGA LISTO LO QUE NECESITARÁ DURANTE SU ESTADÍA EN LA CLÍNICA. TE DEJAMOS UN CHECKLIST PARA QUE NO TE FALTE NADA.



### LO QUE DEBES INCLUIR EN LA PRIMERA MALETA DE TU HIJO:

1 Cuatro a seis pañales de gasa, o más conocidos como tuto.

2 Un chal o saquito (para el día del alta).

3 Cuatro a seis camisitas (de algodón o fibra natural).

4 Dos paquetes de pañales desechables para recién nacido.

5 Cuatro a seis piluchos de manga corta o larga (de algodón o fibra natural).

6 Cuatro a seis ositos (de algodón o fibra natural).

7 Seis pares de calcetines (de algodón o fibra natural)

8 Mantitas de algodón.

9 Dos pares de mitones para que no se rasguñe.

10 Dos gorritos de algodón.

11 Chupete.

12 Ropita adecuada para llevarlo a casa



LUCKY BABY



BURT BEES



MEYAMO



NATURSUTTEN



ADEN AND ANAIS



DISPONIBLE  
yolabello.com



MEYAMO



THE DIDA



LUCKY BABY



YAMP



LUCKY BABY



YAMP BY KARYN COO



PIGEON



MEYAMO



YAMP



MEYAMO



ADEN AND ANAIS



## ¿QUÉ LLEVO?

### Tu maleta para la clínica

EL DÍA Y LA HORA DE IR A LA CLÍNICA NADIE LO TIENE 100% SEGURO; ES POR ESO QUE ES MEJOR PREVENIR QUE LAMENTAR Y, PARA EVITAR IMPREVISTOS, LO MEJOR SIEMPRE SERÁ PREPARAR CON TIEMPO LAS COSAS QUE TENDRÁS QUE LLEVAR. DISFRUTA TRANQUILA ESTE MOMENTO Y EVITA LAS CARRERAS LOCAS.



LO BÁSICO QUE DEBES CONSIDERAR A LA HORA DE ORGANIZAR TUS COSAS ES LO SIGUIENTE:

\* Cuatro camisas de dormir. Se recomienda no llevar pijama para facilitar el aseo genital. Preferentemente de algodón (el satín o raso hacen transpirar) y que tenga botones en la parte del busto, esto para que te sea más fácil dar papa. Lo ideal es que sea muy cómoda y permita bajar o subir de la cama cuando haya visitas.

\* Sostenes de lactancia para amamantar sin problemas.

\* Absorbentes de leche y toallas higiénicas.

\* Zapatillas de levantarse y bata.

\* Útiles de aseo personal. Generalmente las toallas son parte del servicio y hay que preguntar por el secador de pelo.

\* Faja postparto. Consultar antes a tu ginecólogo si es conveniente utilizarla. Si es así, ver si alguna amiga puede prestártela para no tener que comprarla.

\* Ungüento o crema por si se te hieren los pezones. Consultar esto con tu matrona.

\* Ropa para el día de salida. Algo cómodo y de preferencia maternal.



STEFANO COCCI



JJCOLE COLLECTIONS



BEBESIT



MADREMIA



DR. BROWN'S



UNIMOM

DISPONIBLE  
folabello.com



MEDELA



TOMMEE TIPPEE



MEDELA



NUK



EDDÄ



I LOVE LOU



AMPHORA



NALA MATERNITY



# LLEGÓ EL MOMENTO

## de ser papá

SI EL PADRE DE TU HIJO TE HA ACOMPAÑADO DURANTE TODOS ESTOS MESES, ÉL SERÁ UNA DE LAS PERSONAS QUE DESEARÁS QUE ESTÉ CONTIGO EN EL INSTANTE DEL NACIMIENTO, ENTREGÁNDOTE COMPAÑÍA, CONFIANZA Y FUERZA EN UN HITO EN LA VIDA DE AMBOS.



Una de las preguntas más frecuentes entre los hombres es cómo apoyarte en ese minuto. Lo mejor que puede hacer es seguirte la corriente en todo, que te hable, te haga cariño y te transmita su energía y amor.

No eres la única que se encuentra asustada. Él también tendrá sus aprensiones y dudas que deben ser muy similares a las tuyas. Debes tratar de comprender la falta de intuición que probablemente tendrá a la hora de tratar contigo y con el recién nacido. Dile con peras y manzanas lo que esperas de él, sé clara de cómo quieres que participe en cada etapa. Con la colaboración de Mercy Iriarte, psicóloga de Clínica Vespucio, te damos algunas ideas de lo que puede pasar con el padre en el minuto del nacimiento.

### ¿QUÉ LE PUEDE PASAR A ÉL?

Existen tres tipos de reacciones comunes por parte del papá 'ad portas' del parto:

1.El que se mantiene alejado: como es algo que no puede controlar, lo deja en las manos de expertos. Le hace caso al doctor en todo y no pregunta mucho.

2.El participativo: quiere tomar el control de la situación y muchas veces esta actitud lo hace cometer errores, ya que no tiene idea de cómo proceder. Se pone hiperactivo, un poco malhumorado e impaciente.

3.El ansioso: lo manifiesta con agresividad, irritabilidad y mucha preocupación, siendo la característica principal que no deja de gritarle a todo el que le hable.

### 100% APOYO

Su papel durante el embarazo es importantísimo, y aún más en el instante de las contracciones, puesto que tanto el rol del marido o pareja como el del futuro padre es el de protector, cuidador y contenedor. Es él quien te puede ayudar a estar más calmada, a respirar y a tomar el tiempo que transcurre entre una y otra, por lo que también debe estar tranquilo y transmitirte por medio de palabras y acciones.

En caso de una cesárea, puede relatarte lo que está sucediendo (salió la cabecita, ahí viene, etc.), mientras te da ánimo y te hace cariño o toma tu mano. Además, en algunas ocasiones participa cortando el cordón umbilical, secando a la guagua y acompaña al neonatólogo en el primer examen físico. Todo esto hace que se conecte con su hijo y que el apego se haga efectivo, porque al fin lo tiene a su lado y lo puede sentir.

Es preferible que el padre no sea quien tome las fotos o grabe el instante, ya que no estará totalmente pendiente del nacimiento. Es mejor pedirle al anestesiista o a alguna enfermera que lo haga. Eso sí es fundamental que donde esté no incomode a los profesionales.

# ÍNDICE



## RECIÉN NACIDO

- 149 - BIENVENIDO AL MUNDO
- 153 - EL MILAGROSO PRIMER MOMENTO TRAS DAR A LUZ
- 156 - PREMATUROS: UNA BIENVENIDA APRESURADA
- 159 - CINCO DUDAS SOBRE EL PERCENTIL

## LACTANCIA

- 164 - JUSTO Y NECESARIO: ALIMENTANDO A UN RECIÉN NACIDO
- 166 - LO MEJOR DE LA LECHE MATERNA
- 169 - ¿QUÉ COMER DURANTE LA LACTANCIA?
- 170 - ¿CÓMO TENER UNA BUENA LACTANCIA?
- 174 - LECHE FÓRMULA: ALTERNATIVA PARA UNA LACTANCIA DIFERENTE
- 176 - ¡LECHE Á LA CARTE! MAMADERAS & SACALECHE

## EN CASA

- 180 - EN CASA
- 182 - ¡ALERTA! LLEGÓ LA HORA DE CAMBIARLO

- 184 - RECIÉN NACIDO CON ESTILO
- 186 - ¡VAMOS A BAÑARNOS!
- 188 - SOÑANDO JUNTO A MAMÁ Y PAPÁ
- 191 - ¡LLEGÓ LA HORA DE LA CAMA!
- 192 - SE BUSCA PEDIATRA
- 194 - BUSCANDO EL COCHE PERFECTO
- 196 - ¡ADIÓS MAMÁ! ¿QUIÉN ME CUIDARÁ?
- 198 - BABY ON BOARD. SEGURIDAD EN EL AUTO
- 201 - FESTEJANDO SU PRIMER AÑO DE VIDA

## SALUD

- 207 - ¿SE PUEDE PREVENIR LA MUJERTE SÚBITA?
- 208 - ¡DETECTA A TIEMPO LA DISPLASIA DE CADERAS!
- 210 - LOS CÓLICOS Y REFLUJOS DEL RECIÉN NACIDO
- 212 - ¿TU HIJO TIENE ALERGIA ALIMENTARIA?
- 214 - ¡LLEGÓ LA HORA DE LAS VACUNAS
- 217 - ¡HORA DE COMER!

- 221 - ¡NIÑOS A GATEAR!
- 222 - ¿CÓMO DISTINGUIR LAS PESTES INFANTILES?
- 225 - CAMINANDO POR PRIMERA VEZ
- 226 - COMO PECES EN EL AGUA
- 229 - PROTEGIDO BAJO LOS RAYOS DEL SOL
- 230 - CUIDA SU SONRISA
- 235 - CONOCIENDO LAS ENFERMEDADES INFANTILES MÁS COMUNES
- 238 - DULCES Y SALADAS TENTACIONES

## MAMÁ POSTPARTO

- 242 - LA VIDA DESPUÉS DEL EMBARAZO
- 245 - CONSEJOS PARA MADRES PRIMERIZAS
- 246 - DEPRESIÓN POST PARTO: UNA CONDICIÓN CADA DÍA MÁS COMÚN
- 248 - PUERPERIO: "LA CUARENTENA" DE MAMÁ
- 250 - ¡ATENCIÓN! PREVENGAMOS LA MASTITIS PUERPERAL
- 252 - MATERNIDAD Y PAREJA EN PERFECTO EQUILIBRIO

# RECIÉN NACIDO





## BIENVENIDO AL MUNDO

COMIENZA UNA NUEVA ETAPA EN TU VIDA. TE HAS CONVERTIDO EN MAMÁ Y FINALMENTE CONOCER A ESA PERSONITA QUE ESPERASTE POR MESES. LO SOSTIENES EN TUS BRAZOS Y SIENTES UN SINNÚMERO DE EMOCIONES INDESCRIPCIÓNES.

Con la colaboración de Ricardo Salinas, pediatra-neonatólogo de Clínica Alemana.

### TU PRIMER ENCUENTRO CON EL RECIÉN NACIDO

<sup>1</sup> Si el nacimiento es por parto normal, el obstetra extraerá al bebé de tu útero y limpiará su carita para permitirle respirar bien; si hay excesivas secreciones, lo entregará al neonatólogo para que con una perita aseee su zona bucal y nasal. Si la condición del recién nacido lo permite, irá directo a tu pecho para empezar el apego. Lo envolverán con sábanas o toallas tibias y te pedirán que lo seques, que sientas cómo se mueve y llora. El papá también podrá ayudar en este proceso. Después le pondrán una pulsera en su mano y/o pie (dependiendo de la clínica), donde se identificará a tu hijo con su sexo, peso, fecha y hora en que nació, además de tu nombre.

<sup>2</sup> Cuando la guagua esté fuera de tu guatita, el gineco-obstetra hará la ligadura del cordón y el neonatólogo medirá el Test de Apgar al minuto y a los 5 minutos.

Si no hay complicaciones, después podrán estar con el recién nacido 20 o 30 minutos más. En tanto, el médico asistirá el alumbramiento, que es la salida de la placenta y, si hizo episiotomía (incisión que va, generalmente, desde la vagina hacia el recto o en forma lateral, de unos 2 o 3 cms.), pondrá los puntos y terminará con la atención del parto.

3. Cuando te estén limpiando, tu hijo estará en la cuna bajo calor radiante, donde le harán el examen físico, el aseoo ocular y le administrarán unas gotas de antibióticos para prevenir oftalmopatía neonatal gonocócica, una grave enfermedad producida por el gonococo. Le ligarán el cordón cerca del ombligo, le darán la vitamina K para impedir el sangramiento en sus primeros días, lo pesarán, medirán su altura, su circunferencia de cráneo y controlarán su temperatura, frecuencia respiratoria y cardíaca. Después le pondrán ropa y se lo entregarán nuevamente.

<sup>4</sup> A ti te pasarán una nueva camisa para que puedas

estar cómoda y limpia. Luego podrás iniciar la lactancia y los trasladarán a una pieza.

Si el nacimiento es por cesárea, el procedimiento no será muy diferente. El recién nacido saldrá de tu vientre a través de la vía abdominal, será recibido por el neonatólogo y puesto sobre tu pecho, pero por menos tiempo, ya que estarás un poco incómoda y sin espacio para moverte y sostenerlo con tranquilidad. Luego en la cuna radiante le harán los exámenes. Antes de separarse de ti, y en presencia del padre, le pondrán la pulsera con su identificación. Mientras tanto, el obstetra te extraerá la placenta, limpiando la cavidad uterina y luego sellará el útero. Hará el cierre quirúrgico y limpiará tu piel. Cuando estés lista, de inmediato pondrán a tu hijo en contacto piel a piel para continuar con el primer apego (que será más breve por la cirugía), y se irán a la habitación donde podrás amamantarlo.



En caso de que nazca por parto normal, irá girando para pasar por el canal del parto, por lo que los huesitos de su cabeza se acomodarán para disminuir de diámetro, pero eso no le hará daño. A lo más se le formará un chichón que rápidamente desaparecerá. Si el nacimiento es por cesárea, no sentirá esto, pero sí notará un cambio brusco entre el útero y el exterior, por lo que tu guagua llorará. Una vez que te sienta, se tranquilizará. Se sentirá protegido y te reconocerá al escuchar los latidos de tu corazón, tu voz y manos. El cariño del papá también lo ayudarán a comprender que ustedes fueron los que lo acompañaron por 9 meses, quienes le hablan y estimularon.

## SUS PRIMEROS EXÁMENES

El neonatólogo chequeará cada parte del cuerpo del recién nacido, cabeza, cuello, tronco, abdomen, genitales y extremidades. Revisará que su cavidad oral esté sin fisuras y que el ano esté permeable, también observará si existe alguna malformación, si hay algún signo que oriente a enfermedad y, finalmente, examinará las reacciones neurológicas.

Lo evaluarán con el Test llamado Apgar o resumido FETIC: F por frecuencia cardíaca (que se puede apreciar a través del cordón umbilical); E por esfuerzo respiratorio; T, el tono muscular; I, irritabilidad o su reacción

frente a los estímulos; y C, el color de piel y mucosas. Normalmente, este examen se mide al minuto de vida y luego a los 5 siguientes. Este test describe la condición en que está después del parto; si es muy bajo el puntaje asignado será un indicio de que se requieren maniobras de reanimación. El valor del Apgar al minuto no se correlaciona con pronóstico.

Según el examen físico y condición al nacer, el doctor decidirá si está apto para irse contigo, o si requiere de exámenes adicionales u hospitalización.

Cuando tu guagua cumpla como mínimo 40 horas de vida, le tomarán un examen que se llama TSH y PKU. Este necesita solo unas gotitas de sangre, con las que se podrán descartar dos enfermedades: el hipotiroidismo congénito y la fenilcetonuria. Patologías tratables y que, si son diagnosticadas de manera temprana, no producirán daños como retraso mental.

Si ustedes quieren, también pueden saber si su hijo sufre otras dolencias de manera precoz como enfermedades metabólicas, fibrosis quística, hiperplasia suprarrenal congénita con otras gotitas de sangre, gracias al examen IVX o tándem metabólico.

Antes de irse a la casa pueden evaluar la audición de tu hijo con un test de emisiones otoacústicas. No produce dolor y, si tiene algún problema, se puede iniciar el tratamiento tempranamente.



## EL MILAGROSO PRIMER momento tras dar a luz

ESE PRIMER CONTACTO PIEL CON PIEL QUE PERMITE EL VÍNCULO DE SEGURIDAD Y AUTOESTIMA QUE PERDURARÁ PARA TODA LA VIDA, HACE QUE LOS PRIMEROS 60 A 90 MINUTOS POSTPARTO SEAN TRASCENDENTES PARA LA MADRE E HIJO. TE CONTAMOS MÁS SOBRE ESTE EMOTIVO ESTADO.

Por **Javieria Oyarzún Knittel**



Atrás parece haber quedado la imperiosa necesidad de practicar procedimientos médicos inmediatamente después del parto. En lugar de ello emerge una tendencia que va al alza y que los especialistas denominan 'la hora sagrada después de dar a luz'. Como su nombre lo indica, luego del parto existe un espacio de tiempo, que se prolonga entre 1 hora a 90 minutos, en el que el contacto piel con piel entre madre y recién nacido prevalece por sobre las rutinas médicas aplicables al caso. De esta manera, y si la salud de la mujer así lo permite, se prescinde de toda intervención clínica para dejar que madre e hijo tomen contacto de forma inmediata.

Tal como indica Constanza Soto Conti, médico del Hospital Materno Infantil Ramón Sardá de Buenos Aires, y principal promotora de esta teoría, los minutos iniciales son un periodo sensible durante el cual el contacto estrecho entre la madre y el recién nacido sano puede tener efectos positivos de largo plazo, como una mayor seguridad y mejor tolerancia a la angustia de la separación. Es en ese preciso instante en el que se establece lo que se conoce como impronta afectiva, que favorece el fortalecimiento del nexo entre ambos.

De acuerdo con los especialistas y partidarios de esta teoría, si el parto se desarrolla con normalidad, el recién nacido no requiere de asistencia médica urgente, no es esencial medirlo, pesarlo o tomarle la temperatura de forma inminente. En lugar de aquello, recomiendan posicionarlo desnudo sobre el torso materno; una vez ahí, y gracias a la sustancia grasosa que recubre su piel, el bebé reptará instintivamente hacia el pecho mater-

no, donde, impulsado por los reflejos de búsqueda, se dirigirá a la areola y comenzará a succionarla. Precisamente, una de las grandes virtudes de este método, es promover el inicio precoz de la lactancia.

Del mismo modo, los doctores adeptos a esta corriente sugieren prolongar el corte del cordón umbilical hasta que este deje de latir, puesto que la sangre que el cordón irriga desde la placenta hacia el recién nacido le permitirá incorporarse de mejor manera al mundo que lo rodea.

La hora sagrada después de dar a luz es crucial para entablar un lazo afectivo profundo. Durante estos minutos madre e hijo se miran mutuamente, olfatean por primera vez y experimentan el contacto piel con piel.

Diversos estudios afirman que al situar al recién nacido desnudo sobre el torso de la madre se ayuda a estabilizar su respiración y oxigenación, se conservan sus niveles de glucemia, estabiliza su presión arterial, reduce las hormonas del estrés, disminuye el llanto, evita la hipotermia y promueve el inicio precoz de la lactancia materna.

Las mujeres embarazadas padecen de hiperosmia fisiológica o especial sensibilidad del olfato, por lo que oler el cuerpo desnudo de su criatura después del parto incrementa la producción de oxitocina, hormona que junto a la endorfina provocan apego intenso, dependencia y enamoramiento mutuo entre madre e hijo.



## PREMATUROS: una bienvenida apresurada

PARA QUE LA GESTACIÓN DEL BEBÉ SE COMPLETE Y NAZCA EN LAS MEJORES CONDICIONES, SE DEBE ESPERAR ALREDEDOR DE 9 MESES O 40 SEMANAS DENTRO DEL ÚTERO. SIN EMBARGO, HAY VECES EN QUE SE ADELANTA EL NACIMIENTO INVOLUNTARIAMENTE, COMPLICANDO UN POCO SU SALUD. EN ESTE CASO, SI ES QUE SUCEDIÓ ANTES DE LAS 37 SEMANAS, CORRESPONDE A UN NIÑO PREMATURO.

Con la colaboración de Bernarda Contreras, pediatra de Clínica Indisa.

Acorde a los registros, el 10% de los partos se anticipa de manera precoz, entre los que están los prematuros tardíos (entre 34 y 37 semanas), que son considerados de bajo riesgo, y los prematuros menores de 32 semanas, en los cuales el peligro es mayor. En estas situaciones, los centros hospitalarios están acondicionados para recibirlos y entregarles todos los cuidados necesarios. Esto puede ser causado por varias patologías, como algunas infecciones o malformaciones, pero la mayoría de las veces no hay una razón definida.

### UN DIFÍCIL EMBARAZO

Si la mamá tiene algún problema en el embarazo, entre las 24 y 34 semanas le recetarán corticoides para frenar los posibles riesgos de un parto prematuro, y también para que madure el sistema respiratorio del bebé y mejoren sus posibilidades de sobrevivir.

Durante mucho tiempo se intentó definir la causa de este problema, pero fue imposible determinarlo. Aun

así, hay condiciones que afectan la gestación como enfermedades que tenga la madre, sean estas renales, cardíacas, respiratorias, anemia o diabetes. Sin embargo, el único antecedente que califica a una mujer como ciento por ciento riesgosa de presentar un parto prematuro, es que haya presentado previamente un embarazo de pretérmino, es decir, que se haya producido el parto anterior a las 34 semanas.

Lo aconsejable es evitar lo más posible un parto prematuro. Esto se puede lograr mediante reposo y medicación útero inhibidora endovenosa u oral, dependiendo de la gravedad. Si no se puede retrasar este, es importantísimo que el lugar donde se tenga a la guagua cuente con todo lo necesario, o sea, doctores y un equipo adecuado.

### RECIÉN NACIDO PREMATURO

Un bebé que pesa menos de 1.500 gramos tiene un riesgo de morir en su primer año de vida 180 veces



superior al de un neonato con un peso mayor a 2.500 gramos. Además, los prematuros son 17 veces más propensos a enfermarse. En estos casos, se deberá hospitalizar porque el niño no podrá alimentarse del pecho de su madre ni por mamadera y requerirá de una incubadora que lo ayude a regular su temperatura y función respiratoria.

Mientras menos edad gestacional tenga, inferior será su peso -seguramente no más de 2,5 kilos- y le costará más controlar y conservar una temperatura estable, así como succionar y tragar, pues estos reflejos aparecen generalmente entre las 34 y 36 semanas. Además, presentará problemas para respirar solo, pues sus pulmones no habrán evolucionado del todo, y requerirá oxígeno e, incluso, ventilación mecánica hasta que sean capaces de funcionar sin apoyo. Cuando todo esté en orden y su peso bordee o supere los 1.800 gramos, tenga coordinación de la succión y termorregulación, aunque sea antes de cumplir las 40 semanas, podrá salir de la incubadora.



Otros de los inconvenientes que se producen es que el vínculo temprano entre padres e hijo no es tan fuerte, por lo que es esencial que los adultos no se desanimen, lo acompañen, le hablen y le hagan cariño cada vez que se pueda, contribuyan en su asistencia y hagan todo lo posible para estar más presentes. Hoy existen métodos para estimularlo sensorial y motoramente, que contribuirán a que su sistema nervioso madure de forma correcta y a prevenir alteraciones. En algunas clínicas practican una técnica de apego llamada 'skin to skin' (piel con piel), que potencia el contacto con la mamá, lo cual le ayudará a subir de peso, a disminuir el periodo de hospitalización e, inclusive, a estimular la bajada de leche, puesto que 'rompe el hielo' que podría provocar el que esté en incubadora.



## CINCO DUDAS

### Sobre el percentil

UNA DE LAS PRINCIPALES PREOCUPACIONES MATERNAS ES QUE LOS NIÑOS CREZCAN SANOS Y FUERTES. ¿CÓMO SABER QUE SE ENCUENTRAN DENTRO DE LOS RANGOS NORMALES? A TRAVÉS DE LA COMPARACIÓN CON EL RESTO DE LA POBLACIÓN INFANTIL DE IGUALES CARACTERÍSTICAS SE HAN CREADO UNA SERIE DE PARÁMETROS. ¿CUÁLES SON? TE CONTAMOS MÁS SOBRE ELLOS.

El percentil es una medida que se usa para valorar el crecimiento de un niño en comparación con otros de su misma edad y condiciones generales (raciales, socioeconómicas, etc.). Con la ayuda del doctor Miguel Saavedra, pediatra de Clínica Vespucio, sabrás cómo calcular este rango.

#### ¿CÓMO SE MIDE?

El percentil (P) se construye ordenando a 100 niños desde el menor al mayor (sea peso, talla o perímetro cefálico) de modo que el P1 es el primer infante y el P100 es el último. Por ejemplo, cuando el menor está en el percentil 25 de altura, significa que, de cada 100 niños de su edad, 75 son más altos que él y 24 son más bajos. Por el contrario, si está en el percentil 90 de altura, se deduce que de cada 100, solo 10 miden más, por lo que habría 89 más bajos.

#### ¿CUÁL ES EL RANGO NORMAL?

En base a lo anterior y considerando el mayor número de niños posibles y que representan una comunidad, se han construido tablas o gráficos, siendo los más

utilizados los de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Todos los infantes en sus controles sanos son pesados y medidos, tanto de altura como de su perímetro craneano. Luego se comparan los datos con los esperados según tablas de crecimiento de la OMS. Se considera normal entre los P25 a 75, y estarán en zona de riesgo bajo el P25 hasta el 10 o sobre el P75 hasta el 90. Por lo anterior será anormal bajo el P10 o sobre el P90.

#### ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE PREOCUPACIÓN?

En el caso de que el peso esté bajo el P25 debe evaluarse el riesgo de caer en desnutrición y si está sobre el P75, se debe tener cuidado con la obesidad. Entonces, se dirá que desnutrición es bajo el P10 y obesidad sobre el P90.

En el caso de la talla, si está bajo el percentil 10 deberán evaluarse posibles enfermedades que puedan llevar a enanismo y si está sobre el P90, ciertos males que produzcan tallas excesivamente altas. En el caso

del perímetro cefálico se aplica el mismo raciocinio. No obstante, siempre deberán tenerse en cuenta todas las condiciones particulares de cada menor, ya que estas tablas solo son de referencia.

### ¿CÓMO DETERMINAR LA TALLA A FUTURO?

Una estimación bastante adecuada está basada en la talla de ambos padres. Para calcular cuánto puede esperarse según su genética hay dos fórmulas:

Niños:  $\text{talla del padre} + \text{talla de la madre en centímetros, dividido por } 2 + 6,5 \text{ cms.}$

Niñas:  $\text{talla del padre} + \text{talla de la madre, dividido por } 2 - 6,5 \text{ cms.}$

La altura final real puede tener una diferencia de +/- 5 cms. aproximadamente.

También debe tenerse presente la rapidez con que se produce el desarrollo puberal, puesto que esto es uno de los principales condicionantes.

### ¿PUEDO HACER ALGO PARA CAMBIAR SU CURSO?

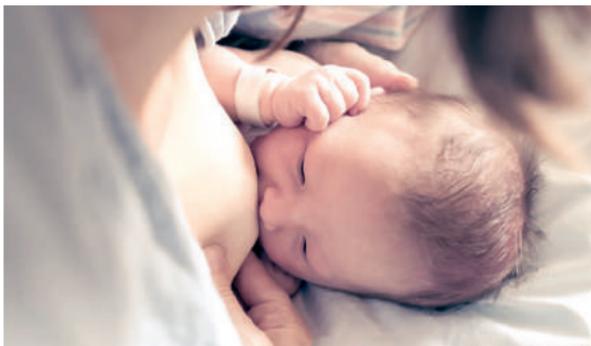
Lo más importante es tener hábitos de vida adecuados. Dentro de estos encontramos dormir las horas necesarias; se sabe que la hormona del crecimiento se produce preferentemente entre las 20 horas y las 2 de la madrugada. Tener una dieta balanceada, incluyendo sus distintos nutrientes (evitando azúcar, grasas excesivas o déficit de ingesta de carnes), y realizar actividad deportiva regular, es decir al menos tres veces a la semana, ayudarán a que tu hijo crezca como corresponde, al mismo tiempo que se podrán evitar trastornos del peso y optimizar la talla.

Puede ser útil, en algunos casos, incluir en la dieta un mayor aporte de calcio, zinc y otras vitaminas (aunque esto no tiene un impacto significativo).

Si la condición del niño se encuentra en las zonas de riesgo, es necesario consultar con su pediatra para decidir la conveniencia de una visita a un endocrinólogo infantil.

LACTANCIA





## JUSTO Y NECESARIO

### alimentando a un recién nacido

UNO DE LOS TEMAS MÁS RELEVANTES DURANTE LAS PRIMERAS ETAPAS DE LA MATERNIDAD ES LA LACTANCIA. LA LISTA DE BENEFICIOS ES CONOCIDA Y, POR LO MISMO, PUEDE TRANSFORMARSE EN UN PROBLEMA SI NO LOGRAS VIVIRLA CON ÉXITO. ¿CÓMO ADAPTARSE A LA DEMANDA DEL RECIÉN NACIDO? A CONTINUACIÓN, TE ENTREGAMOS UNA PAUTA DE LOS PRIMEROS MESES PARA QUE SALGAS VICTORIOSA EN ESTA VERTIGINOSA ETAPA.



También conocidas como crisis o brotes de crecimiento, quienes han amamantado saben que hay periodos en los que pareciese haber un desajuste entre lo que el recién nacido quiere y lo que efectivamente produces. Esta situación puede generar dos reacciones: la primera perjudica la lactancia, pues tú buscarás evitar los llantos a toda costa, incorporando rápidamente la leche de relleno, mientras que la segunda se basa en la libre demanda, lo que puede ser extremadamente agotador. Sin embargo, y para tranquilidad de las madres primerizas, todo se adapta. ¿Cómo? Te lo contamos a continuación.



#### ENTRE LOS DÍAS 17 Y 20

En esta etapa ya viviste la bajada de la leche y de seguro experimentaste una lactancia exitosa, en la que tu hijo te demandó cada cierta cantidad de horas que tú ya conocías y que te permitieron organizarte. Pero, de pronto, vuelves a cero y tu recién nacido no quiere soltarte, aumentando repentinamente el número de tomas.

Lo cierto es que este es un proceso natural, que se

da porque el menor ya ha recuperado su peso de nacimiento y ahora necesita que incrementes la producción de leche. Pero transcurridos entre 3 y 4 días muy intensos en términos de demanda, todo se normaliza y las tomas volverán a ser más espaciadas.

#### ENTRE LOS DÍAS 42 Y 49

Nuevamente se produce una crisis cuando tu hijo cumple cerca del mes y medio de vida. ¿Cómo te darás cuenta? Igual que en el caso anterior, pues comenzará a acrecentar el número de tomas, y esta vez es probable que este cambio venga acompañado de una conducta más irritable, en donde el menor está más nervioso, llora al pecho y tensa las piernas, entre otras reacciones. Si bien no se sabe con certeza qué provoca esta situación, se cree que además de requerir mayor volumen de leche, esta experimenta un cambio en su composición, lo que modifica su sabor, haciéndola más salada. Esta variación no será permanente, por lo que la paciencia es fundamental para afrontar con éxito el nuevo requerimiento.

#### ENTRE LOS DÍAS 90 Y 94

El recién nacido está creciendo y junto a él lo hace su cerebro, el que está mucho más reactivo a los múltiples estímulos que enfrentan sus sentidos. Por esta razón, cuando tiene cerca de 3 meses de vida aparecerá la tercera crisis o brote de crecimiento. ¿Qué ocurre en esta oportunidad? Se distancian las tomas de leche, lo que para muchas madres es interpretado como rechazo al pecho. Al insistir, el niño se aleja y se genera así un círculo vicioso que es estresante para ambos, pues además es muy probable que los senos estén mucho más blandos, provocando la sensación de escasez láctea. Pero, esto no es así, debido a que el cuerpo ya sabe cuándo el menor quiere leche, por lo que solo la produce en el momento exacto de la succión. El problema es que el reflejo de eyeción tarda cerca de 2,2 minutos en producirse, lo que induce a un descontento en el lactante, que estaba acostumbrado a alimentarse apenas se cumplía del pecho. Ahora necesita de este tiempo previo para que baje la leche, y este proceso de adaptación también conlleva paciencia para garantizar el éxito.



#### ¿CÓMO SUPERAR ESTAS CRISIS?

<sup>1</sup>Dar pecho siempre en un ambiente tranquilo, silencioso y ojalá en penumbra para evitar cualquier estímulo distractor.

<sup>2</sup>No se debe forzar al menor para conseguir que mame, puesto que lo más probable es que se logre el efecto contrario, provocando un rechazo innecesario hacia el pecho.

<sup>3</sup>Se debe tratar de anticipar la toma, para que comience lentamente y sin desesperación. Si el recién nacido tiene mucha hambre, su tolerancia a la espera será sin duda menor.

<sup>4</sup>Si bien son momentos de mucha tensión, se sugiere cultivar la paciencia, debido a que es la única manera de asegurar que el menor tendrá una lactancia extendida a los meses que lo requiera.





## LO MEJOR DE la leche materna

LA MEJOR ALIMENTACIÓN PARA UN NIÑO DURANTE SUS PRIMEROS MESES DE VIDA SIEMPRE SERÁ AQUELLO QUE LE PROPORCIONA SU MAMÁ. SI BIEN EXISTEN MUJERES QUE NO PUEDEN U OTRAS QUE NO LES GUSTA EL AMAMANTAMIENTO, SIEMPRE SERÁ LA OPCIÓN MÁS ÓPTIMA. POR ESTA RAZÓN, AQUÍ TE DAMOS ALGUNOS CONSEJOS.

Por Marcela Niernann Peralta



A simple vista, este procedimiento puede parecer difícil, pero es más simple de lo que crees. Además, aparte de lograr darle leche materna a tu hijo, que puede que no se acople bien a tus pechos, puede servir para prevenir el endurecimiento de tus senos, aumentar la producción de leche y, también, tener extra para cuando no estés en casa. Asimismo, le ofreces la posibilidad a que el papá, tu pareja u otro adulto importante, comparta el momento de la alimentación cuando tú no puedas hacerlo.

Puedes sacarte leche de forma manual o mecánica, comenzando con una baja intensidad e ir incrementándola gradualmente hasta el máximo hasta que no provoque dolor.

Antes de empezar con cualquier método, conviene realizar un masaje suave sobre el pezón y areola. Primero se observa que esta última se arruga, al volver a alisarse se inicia la bajada de la leche y puedes empezar a extraerla.



### EXTRACCIÓN MANUAL

Una de las ventajas de usar este método es que no es necesario comprar un extractor, se puede efectuar en cualquier lugar y puede ser menos molesto. Escoge un sitio tranquilo y cómodo y sigue estos pasos:

<sup>1</sup>Lávate las manos y busca un recipiente donde guardar la leche.

<sup>2</sup>Aplica calor local en los pechos y con la yema de los dedos, masajéalos suavemente en forma circular, fro-tando los pezones para estimular la bajada de la leche.

<sup>3</sup>Pon el dedo pulgar en el borde superior de la areola y el índice y medio en el extremo inferior de esta, formando una letra C y fijándote que haya una línea semi recta entre los dedos y el pezón.

<sup>4</sup>Comprime rítmicamente, empujando el pecho ligeramente hacia la pared del tórax y luego intentando juntar los dedos 'dentro' de la mama.

<sup>5</sup>Debes ir cambiando los dedos alrededor del pecho para buscar los conductos que aún tengan leche y así irá saliendo, y también evitar dañar la piel.

<sup>6</sup>Repite hasta que salga poca leche y cambia al otro pecho. No te desesperes si al principio solo aparecen unas gotitas, con la práctica será cada vez más fácil.

<sup>7</sup>Si lo que buscas es juntar leche para guardarla o dársela en mamadera, continúa la extracción hasta que ya no broten más que gotitas. Por el contrario, si quieres aliviar la congestión mamaria, continúa solo hasta que sientas el alivio.

<sup>8</sup>Se recomienda no dejar pasar más de 4 horas entre extracciones para evitar que disminuya la producción de leche.

<sup>9</sup>Al terminar la extracción, debes rotular la mamadera con la fecha y hora de esta.

### ¿USAR SACALECHES?

Esto depende meramente de cada una. En el mercado existen muchos tipos de extractores, por ello te aconsejamos que preguntes a otras mamás cuáles han usado y cómo les ha funcionado. Este sistema reemplaza al método manual, las sugerencias son las mismas, e incluso puede ser más fácil y rápido de realizar. Además, puede ayudarte a incrementar la producción de leche en caso de que no tengas suficiente. Recuerda leer bien las instrucciones antes de comenzar. Se aconseja esterilizar (hervir por 10 minutos) una vez al día los utensilios usados.

### CONSERVARLA Y DESCONGELARLA

Para almacenar la leche materna puedes usar recipientes de vidrio o de plástico duro que resistan el agua caliente y la esterilización, deben tener tapa con cierre hermético. También puedes emplear bolsas de plástico hechas especialmente para este propósito. En cada envase congela solo la cantidad que toma tu guagua, y no olvides etiquetarlo con la fecha de extracción para que vayas empleando la más antigua.

Si la dejas a temperatura ambiente, se debe consumir dentro de las siguientes 8 a 12 horas. Si la almacenas en el fondo del refrigerador, sin congelar, durará alrededor de 7 días. No la pongas en la puerta, ya que la temperatura es muy variable. Por otro lado, si la congela, la durabilidad de la leche dependerá del tipo de refrigerador. Si se congela en uno de una puerta, durará 14 días. Si es de dos, puede perdurar hasta 3 meses. Los congeladores independientes alcanzan temperaturas aún más bajas, por lo que puede guardarse incluso por 6 meses.

Para descongelarla, lo ideal es dejarla en el refrigerador durante la noche. Una vez que esté completamente descongelada, puedes entibiarla dejándola un momento bajo la llave de agua caliente. También puedes usar un calentamamaderas, o bien hacerlo a baño María. Evita el uso de microondas y la exposición directa al fuego, puesto que el calor excesivo destruye las enzimas y proteínas.





## ¿QUÉ COMER durante la lactancia?

AL IGUAL QUE DURANTE EL EMBARAZO, LOS ALIMENTOS QUE INGERIAS DURANTE EL AMAMANTAMIENTO DE TU HIJO AFECTARÁN DIRECTAMENTE SOBRE LOS NUTRIENTES Y BENEFICIOS DE LA LECHE. SI BIEN EXISTEN NUMEROSOS MITOS EN TORNO A QUÉ DEBES COMER MIENTRAS ESTÁS AMAMANTANDO, EN ESTE REPORTAJE RESOLVEMOS ALGUNAS DE LAS DUDAS MÁS COMUNES EN TORNO A ESTA MARAVILLOSA ETAPA.

Por Javier Oyarzún Knittel



Con frecuencia escuchamos que cuando las mujeres están amamantando, deben cuidar su alimentación a fin de asegurar una buena calidad de la leche. En efecto, al igual que durante el embarazo, las madres deben seguir una pauta nutritiva saludable, en la que se incluyan todos los grupos de alimentos sin distinción. "La leche materna tiene macro y micronutrientes, la cantidad y variedad de su contenido estarán en directa relación con lo que consume la madre. Por ejemplo, es muy conocido que las mujeres asiáticas cuyas dietas son ricas en pescado, tienen alto contenido de DHA en su leche materna. La sugerencia es que las madres que darán pecho tengan una alimentación saludable e ingieran abundante agua, de manera de alcanzar un buen contenido de nutrientes en su leche materna", señala Ximena Vázquez, pediatra especialista en nutrición de Clínica Indisa.

Durante el periodo de amamantamiento, las madres deben vigilar los sabores de lo que comen o beben, aquello no incidirá de forma alguna en la calidad de la leche, pero sí será percibido positiva o negativamente por el lactante. "La leche materna también presenta olores y sabores distintos acorde a los diferentes alimentos que come la madre," asegura la profesional. Así, al ingerir gran variedad de sabores, se está dando al bebé un adelanto de los alimentos que podrá consumir en el futuro, facilitándose de esta forma el posterior proceso de alimentación complementaria. Por lo anterior, no temas incluir en tu menú platos ricamente condimentados.

Cierto es que a lo largo de esta etapa la madre debe incrementar su ingesta calórica. Como regla general,

las mujeres que dan pecho necesitan 500 calorías más que aquellas que no lo hacen y 15 gramos de proteínas adicionales. Además, las necesidades de vitaminas y minerales se acrecientan en un 25 a 50%, por lo que la selección alimenticia en esta etapa es de especial importancia.

Para mantener una dieta equilibrada y adecuada a la lactancia, Ximena Vázquez aconseja aumentar el consumo de frutas y verduras de todo tipo (todos los días, a lo menos dos porciones de verduras y dos a tres de frutas), preferir productos lácteos bajo en grasas (a lo menos dos veces al día), ingerir legumbres (uno o dos veces por semana), incluir carnes y pescado (dos veces por semana), mientras que el consumo de los hidratos de carbono como arroz, pastas, papas, pan debe ser moderado.

### ALIMENTOS CON SELLO ROJO

Mientras estés amamantando, debes procurar disminuir la ingesta de los siguientes alimentos:

<sup>1</sup>Grasas saturadas como la leche entera, mantequilla, frituras y embutidos.

<sup>2</sup>Azúcares como bebidas de fantasía, chocolates, repostería.

<sup>3</sup>Aji y pimienta.

<sup>4</sup>Alcohol.





## ¿CÓMO TENER una buena lactancia?



LA LLEGADA DE UN NUEVO INTEGRANTE A LA FAMILIA GENERA CAMBIOS EN LOS RITMOS, COSTUMBRES Y FORMAS DE VER EL MUNDO. EL ALIMENTAR A TU HIJO ES PARTE DE UNA MARAVILLOSA ETAPA DE TU VIDA, SOBRE TODO SI ERES PRIMERIZA. TE DEJAMOS UNA SERIE DE CONSEJOS PARA VIVIR ESTA EXPERIENCIA DE LA MEJOR FORMA POSIBLE.

Con la colaboración de Rodrigo Ríos, pediatra de Clínica Vespuccio.



La leche materna tiene muchos beneficios, contiene diversos nutrientes como proteínas, azúcares y grasas naturales, además de la mayoría de las vitaminas que tu hijo requiere para crecer sanamente. Está disponible en todo momento, posee la temperatura ideal, sus propiedades inmunológicas son increíbles y, al mismo tiempo, fortalece el vínculo con tu guagua. No obstante, para que este proceso se realice como corresponde, es de suma importancia que quieras hacerlo y que no te sientas obligada.

### LA ALIMENTACIÓN EN SIETE PASOS

**\*Comodidad ante todo:** es esencial que te sientas a gusto. Para esto puedes adoptar distintas posiciones, como estar recostada de lado, sentada en la cama o en una silla con los brazos y la espalda bien apoyados, sin inclinarla hacia tu bebé. No absorbas el peso de tu hijo, apóyalo en alguna almohada o en la misma cama. ¡Cada vez será más fácil!

**\*Ubicación:** para situar a tu guagua correctamente, debes acomodar su cabeza en el pliegue del codo, en el lado en que le darás pecho, descansando su cuerpo en el resto del brazo. Lo puedes contener afirmando lo desde la espalda.

**\*Postura boca:** debes tener claro que cuando sienta hambre su boca te buscará, así que no lo hagas tú; cuando esto suceda, sus labios deben estar frente al pezón y areola de tu pecho, de tal forma que no deba esforzarse ni girarse para poder tomarlo.

**\*Pecho:** para darle firmeza, debes tomarlo con la mano opuesta haciendo una C con los dedos, quedando el pulgar en la parte superior y el resto de los dedos por debajo. Cuando tu recién nacido esté listo para amamantarlo, le puedes estimular el labio inferior con la punta del pezón para que abra la boca. ¡Ojo! No desueldes la

areola, puesto que gran parte de esta también debe ser introducida en la boca de tu hijo.

**\*Succión:** si ves un movimiento rítmico en la sien y en orejas, y las mejillas infladas lo está haciendo bien.

**\*Duración:** la leche materna está distribuida de tal forma en tu pecho, que al inicio de la mamada esta contiene más lactosa y agua, mientras que al final es rica en grasas. Para que tu hijo obtenga todos los nutrientes necesarios debe vaciar el pecho; sin embargo, con uno por amamantada bastará. La idea es que dure 15 minutos en promedio, ya que a partir de los 7, recién empezará a salir la grasa. Repite este proceso cada 2 o 3 horas, alternando los pechos al inicio de cada succión.

**\*Para finalizar:** separa los labios de tu bebé con el dedo meñique, introduciéndolo entre las encías, y saca el pezón para evitar cualquier daño.

### ETAPAS DE LA LECHE MATERNA:

1. El calostro: se conoce como la 'primera leche' y corresponde a una sustancia amarillenta, muy concentrada y nutritiva, rica en proteínas y con alto contenido en defensas. Las mamás lo producen acercándose al final del embarazo. Es ideal para la nutrición inicial de tu hijo, pues su composición satisface sus requerimientos. Lo generarás los 3 o 4 primeros días después del nacimiento, en cantidades suficientes para satisfacer sus necesidades.

2. La leche de transición: aparece después del quinto día hasta el día 15 tras el parto, con mayor consistencia, grasa, vitaminas y calorías.

3. La leche madura: surge posteriormente y acompañará a tu guagua durante toda su etapa de lactancia, idealmente hasta que cumpla 6 meses.

### LACTANCIA NOCTURNA EN 10 CONSEJOS

**1. No le des de comer a menos que sea necesario.** Si el recién nacido no pide ser alimentado hay que dejarlo que duerma hasta que despierte porque tiene hambre. Esto tiende a ser cada 2 o 3 horas. Sin embargo, los bebés que presentan problemas de peso tienen que ser despertados a intervalos regulares. Si notas que tu hijo no pide regularmente comida durante la noche, es necesario que lo consultes con su médico tratante.

**2. No prendas las luces:** para dejar en claro que es de noche y así crear un ambiente que induzca el buen dormir, debes resistirte a la tentación de encender las luces de la pieza de tu guagua. Una alternativa es utilizar un espantacucos o un foco de baja intensidad, para que así no te tropieces cuando vayas a su dormitorio y puedas alimentarlo tranquilamente.

**3. Ponte cómoda:** todos sabemos que despertar cada 3 horas no es grato ni reconfortante, por lo mismo, para hacer esta tarea más amena, es bueno que encuentres una postura en la que te sientas cómoda. No es necesario que amamantes a tu hijo en la cama. Si te resulta más cómodo en una silla, entonces hazlo. Este punto es muy importante, ya que mientras tú te sientas a gusto, tu guagua también lo estará y le podrás transmitir una sensación de confort y contención mientras lo alimentas.

**4. Evita la interacción con el niño:** si le hablas o mantendrás despierto y estmulado, cuando debería estar listo para descansar. Una vez que termine de comer, debes dejar al niño suavemente en su cuna. Si lo notas inquieto, acaricia su frente o tararea una canción para que se calme y vuelva a dormir. No se aconseja levantarlo nuevamente, a no ser que realmente muestre algún tipo de molestia o debas cambiarle su pañal.



...zzz



**5. Mantén cerca a tu guagua:** durante los primeros días de vida de tu hijo se recomienda tener la cuna del recién nacido en tu pieza, ya que así él se sentirá más seguro junto a ti y, a la vez, permitirá que sea más rápido y eficiente atenderlo cuando sienta hambre o le moleste algo. Además, la Organización Mundial de la Salud aconseja que los niños duerman en la misma habitación de sus padres durante los primeros 6 meses.

**6. Cuidado con los cólicos:** entre los intervalos de succión de la leche y el tragarla, les tiende a entrar aire a su estómago, lo que se transforma en molestos gases. Antes de volver a acostarlo debes frotar su espalda para que bote este aire y pueda dormir con tranquilidad. Si estos 'chanchitos', como son conocidos cotidianamente, quedan atrapados en su estómago, se sentirá incómodo, lo que puede traducirse en una eterna noche de llantos.

**7. Solo cambia su pañal si es necesario:** muchas veces se cree que es mejor mudarlo después de alimentarlo, pero esto solo se debe hacer si es necesario, ya que este trámite lo despierta y estimula y costará mucho más que se quede dormido. Hay veces en que el menor se queda dormido mientras está comiendo y si sientes que se le mojó el pañal, hay que tratar de cambiarlo sin moverlo mucho para que no se despierte.

**8. Sé organizada:** antes de acostarte deja todos los implementos necesarios tanto para la lactancia como para el cambio de una o más mudas. Esto te ayudará a ser más eficiente al tener todo a mano. Si debes utilizar relleno, deja las medidas listas y el agua en un termo, para que en un par de minutos tengas todo listo, y así alimentarlo sin que se despierte por completo. También es bueno tener un vaso de agua a mano por si sientes la necesidad de hidratarte durante la lactancia.

**9. Oculta el reloj:** aunque es muy tentador contar con un cronómetro en el que puedas ver el tiempo y los segundos que pasan, esperando el momento en que tu hijo se despierte por comida; este es un grave error, porque al final los minutos que podrías emplear en dormir, los pierdes mirando el reloj. Además, cuando ves la hora que es y sigues despierta alimentando a tu guagua, sentirás el estrés del poco tiempo que queda para dormir antes que amanezca. ¡Dile adiós al reloj!

**10. Pide ayuda:** si para ti es muy difícil despertar cada 3 horas para darle de comer a tu hijo, no tiene nada de malo que dejes una mamadera preparada para que tu pareja también pueda alimentarlo. Es mucho mejor cuando se turnan, porque así lograrás una mejor calidad de sueño y al día siguiente despertarás con más energía para darle todos los cuidados que requiere tu hijo. El vínculo que generas con tu guagua no solo es a través de la lactancia, sino también mediante mimos y el constante cariño que le entregas. Además, puede ser sumamente satisfactorio para el niño y su padre compartir ese momento de alimentación. A la vez, es una forma de complementar el nuevo núcleo familiar.

#### ¿QUÉ DIFICULTADES PUEDEN HABER?

**\*Dolor:** es el síntoma principal en la mayoría de los problemas de la lactancia. La causa más frecuente es el mal acoplamiento de la boca al pecho para mamar.

**\*Grietas en el pezón:** si es que tienes este problema, debes mejorar ante todo la técnica de lactancia para que tu guagua se acople bien y no las produzca. También puedes usar cremas cicatrizantes, como aquellas que contienen lanolina que no requieren retirarse antes de amamantar, o crema de matco que sí se debe lavar antes de hacerlo.



**\*Congestión mamaria:** se produce por un vaciamiento infrecuente o insuficiente de las mamas, y la prevención consiste en utilizar una buena técnica de lactancia y dar de mamar con una frecuencia adecuada (cada 3 o 4 horas).

**\*Mastitis:** es la infección y/o inflamación que enrojece, provoca dolor, incrementa el volumen y endurece la mama, principalmente, por la abundancia de leche. Es acompañada por un malestar general, cansancio y fiebre. Se trata con antiinflamatorios y antibióticos que debe recetar el ginecólogo. No debes dejar de dar papa, pues succionar contribuye al vaciamiento del pecho y no es peligrosa para tu hijo, producto de las propiedades antibacterianas que contiene la leche. Es aconsejable que antes de amamantar te realices un masaje para que no sea tan doloroso. En caso de presencia de pus, se sugiere suspender la lactancia, puesto que puedes necesitar de una punción o tratamiento quirúrgico. Si es así, es esencial que la leche sea extraída por otros medios, ya que no es bueno que se acumule, y en combinación con eso, puedes emplear calor local que sirve para dilatar los conductos dentro de la mama para que la leche fluya mejor. Estos son casos excepcionales. Para evitar la mastitis, se sugiere una buena técnica de vaciamiento y un prolijo cuidado de los pezones, entre otros.

#### DAIOS INTERESANTES

\*No dejes que la leche esté por más de 4 horas en tus pechos, ya que esto inhibe su producción, pudiendo agotarla.

\*Para saber si tu hijo está quedando satisfecho, debe hacer pipí en al menos seis pañales y presentar deposiciones dos o tres veces al día.

\*Los sacialeches pueden ser muy útiles para las mamás trabajadoras, o en caso de que debas hacer algún trámite; no obstante, debes tener claro que la leche materna dura 4 horas a temperatura ambiente a menos de 25°C, 48 horas en el refrigerador y 3 meses en el freezer. Para no confundirte, la recomendación es marcarlas por separado.

#### LOS BENEFICIOS PARA TI

\*Las hormonas que liberas al dar pecho contribuirán a la rápida contracción de tu útero, permitiendo que vuelva a su tamaño normal.

\*El amamantamiento consume las grasas acumuladas durante el embarazo, por lo que te ayudará a bajar de peso.

\*Provoca un cierto grado de anticoncepción.

\*Tendrás mayor apego con tu guagua.

\*No tienes que llevar mamaderas, medidas de leche y agua hervida a todas partes. Y en términos económicos, el costo es cero.

\*Minimiza las probabilidades de padecer cáncer de ovario y de mama.

\*Las hormonas de la lactancia hacen que tengas un aspecto físico más bello, vital y armónico.



## LECHE FÓRMULA: alternativa para una lactancia diferente

AMAMANTAR A TU HIJO TIENE UNA CANTIDAD INCUESTIONABLE DE BENEFICIOS PARA ÉL, PERO EXISTEN OCASIONES EN QUE POR DISTINTAS CIRCUNSTANCIAS NO SE PUEDE LLEVAR A CABO ESTE PROCESO Y SE DEBE RECURRIR A LA LECHE ARTIFICIAL. CONOCE ALGUNAS DE SUS VARIETADES Y NO TE EQUIVOCAS A LA HORA DE IR A COMPRAR.



### DISTINTOS TIPOS DE FÓRMULA

**Leche para prematuros:** es rica en hierro y calcio, y posee una mezcla de grasas vegetales y lácteos que entregan los nutrientes indispensables para los primeros 3 a 12 meses de vida -o el tiempo que estime el pediatra dependiendo de cuán prematura fue tu guagua y cuánto pesó al nacer- y para una correcta función digestiva y metabólica, por lo que también es apta para los recién nacidos de bajo peso.

**Leche de inicio o tipo 1:** se la pueden dar

hasta los 6 meses de vida. Aporta una gran cantidad de nutrientes para el buen desarrollo. Se emplea leche de vaca para elaborarla, la cual es modificada para disminuir la concentración de proteínas, reemplazar parte de la grasa láctea por vegetal y adicionar lactosa y vitaminas. Las diferencias entre marcas se generan por el número de nutrientes que le agregan los fabricantes, que pueden ser nucleótidos, que mejoran su respuesta inmune y desarrollo intestinal; carnitina, para la maduración del cerebro, sistema nervioso central y composición de las membranas celulares; y taurina, que favorece su vista.

**Leche de continuación o tipo 2:** los niños comienzan a tomarla a partir de los 6 meses hasta cumplir 1 año. Se adapta a los requerimientos de una alimentación mixta, puesto que estará empezando a comer alimentos sólidos como frutas, verduras y cereales. Pero como estos aportan menos calorías que la leche, este tipo contribuye con más nutrientes que la de inicio, sumando vitaminas y lactosa. Algunas marcas son ricas en lactobacilos, que sirven para tránsito intestinal, reforzando el sistema inmunológico.

**Leche sin lactosa:** aquí el azúcar de la leche es sustituido por otro tipo de hidrato de carbono, y es aconsejado para aquellas guaguas que presentan una deficiencia genética o adquirida como resultado de una diarrea crónica o aguda. Debe ser consumida solo por un tiempo determinado, hasta que el bebé recupere la actividad enzimática, ya que la lactosa contribuye a absorber el calcio y el magnesio.

**Leche A.R.R:** es la indicada para aquellos bebés que regurgitan, es decir, que devuelven el alimento del estómago a la boca. Esta está espesada con harina de semilla de algarrobo o almidón precocido, reduciendo el número de episodios. Algunos gastroenterólogos indican que, al ser más espesa, se demora más en abandonar el estómago y ser absorbida por el cuerpo, incrementando la posibilidad de que se devuelva, por lo que en ciertos casos podría ser contraproducente.

**Leche apta para errores metabólicos:** esta se toma en caso de que alguna enzima no funcione bien en el cuerpo del pequeño. Debes consultarlo con el pediatra antes, puesto que depende de cada situación.

**Leche de proteínas modificadas:** es leche de vaca modificada, por lo que contiene los nutrientes que requiere tu hijo. Es adecuada en caso de ser alérgico a las proteínas de la leche de vaca o si tiene problemas de absorción intestinal. Las proteínas de este producto están predigeridas mediante hidrólisis, teniendo como objetivo facilitar la digestión y su absorción.

**Leche de soya:** no contiene lactosa y sus proteínas son de origen vegetal, por lo que es aconsejada en caso de ser intolerante a la lactosa, o que sufra de alergia a las proteínas de la leche de vaca. Sin embargo, se ha descubierto que en muchos casos esta alergia se



replica también con la soya, por lo que su uso es cada vez más restringido. No es una leche en sí, pero está enriquecida con hierro, calcio, zinc, metionina, L-carnitina y taurina. Tu hijo puede tomarla si el pediatra así lo aconseja. Posee un bajo nivel en grasas y a veces se utiliza para tratar diarreas prolongadas y presencia de eczemas.

### OJO CON...

**Debes echar la medida de agua hervida que indicó el pediatra y esperar a que la temperatura haya bajado un poco para que añadas la fórmula de leche.**

**Idealmente esta debe estar a 37°C para que pueda tomársela.**

**El agujero del chupete de la mamadera debe ser el indicado, ya que no puede salir mucha leche ni tampoco solo aire.**

**Las sobras de leche jamás se deben guardar, puesto que a temperatura ambiente se echa a perder fácilmente.**

**La mejor forma de calentar las papas es a baño María.**

**El uso de cereales depende de la leche que esté tomando, generalmente no es aconsejable antes de los 6 meses.**

**Los saborizantes tampoco son buenos hasta después del año, ya que son ricos en azúcares y grasas. Sin embargo, el pediatra es quien lo debe autorizar.**

**Por último, hay que tomar todas las medidas de higiene, así evitarás traspasarle alguna infección digestiva.**

## ¡LECHE "Á LA CARTE"!

## Mamaderas &amp; sacaleche



A LA HORA DE COMPRAR TIENES ANTE TI GRAN CANTIDAD DE DISEÑOS, TAMAÑOS, MATERIALES Y COLORES; CADA CUAL POSEE SUS CARACTERÍSTICAS, POR LO QUE ES FUNDAMENTAL QUE PRUEBES CUÁL SE ADECUA MÁS A LAS NECESIDADES Y GUSTOS DE TU HIJO. PARA AYUDARTE TE ENTREGAMOS ALGUNAS BUENAS OPCIONES.



1. No compres mamaderas que estén elaboradas con policarbonato, material que, si bien es casi irrompible, cuando se ve expuesto al calor emite una sustancia tóxica.

2. Ten presente que será tu guagua quien decida cuál le satisface más y cuál no, lo mismo ocurrirá con el chupete, por lo que no compres muchas, ni todas iguales puesto que, si no se adapta a estas, tendrás que deshacerte de ellas.

3. Prefiere aquellas llamadas 'anticólicos', especialmente durante la primera etapa de alimentación que es cuando los niños se ven afectados por este malestar.

4. La mamadera que adquieras debe ser resistente al proceso de esterilización y de fácil lavado y armado.

5. En cuanto al sacaleche, hay versiones tanto manuales como eléctricas. Las segundas permiten agilizar la extracción, que por lo general no supera los 20 minutos.

6. El uso del sacaleche puede contribuir a incrementar la producción de leche en caso de que no tengas suficiente. Debes intentar con esto antes de desistir y comenzar a darle 'relleno'.



MEDELA



MEDELA



PHILIPS AVENT



PHILIPS AVENT



MEDELA



MIMIJUMI



MEDELA



LUCKY BABY



PHILIPS AVENT



PHILIPS AVENT



PIGEON



UNIMOM



MEDELA



# TRIMESTRE A TRIMESTRE

## En casa

ES HORA DE VOLVER A CASA, Y SABEMOS QUE SE VIENE LA PARTE MÁS DIFÍCIL, PERO ENTRETENIDA DE LA MATERNIDAD. ES PARA ESTO QUE QUEREMOS DERRIBAR ALGUNAS DE LAS ADVERTENCIAS QUE RECIBISTE DURANTE EL EMBARAZO, SIGUIENDO ALGUNOS SIMPLES CONSEJOS PARA QUE DISFRUTES AL MÁXIMO CADA SEGUNDO DEL NUEVO INTEGRANTE DE LA FAMILIA.



### LACTANCIA

La mejor alternativa para tu recién nacido siempre será la lactancia materna, pero existen diversos factores que pueden retrasar la bajada de la leche. Para reducir el estrés y disfrutar al máximo esta experiencia, define con el pediatra alguna opción de relleno que puedas utilizar en casos de extrema urgencia.

### LIMPIEZA DEL CORDÓN

Entre el día 10 y 15, tu guagua perderá el cordón umbilical, pero hasta que eso no ocurra, una correcta limpieza es fundamental para que este proceso concluya exitosamente. ¿Cómo hacerlo? Muy simple. Toma con mucho cuidado la zona seca, levántala ligeramente y limpia su base con un algodón con alcohol. Esto debes hacerlo después de cada muda. Una vez que se desprendida, podrás por fin darle su primer baño.

### SU PRIMER BAÑO

Meter a tu hijo por primera vez a su tina será una actividad que podrás realizar solo cuando haya botado el cordón umbilical.

### MUDA

En la clínica de seguro te enseñaron cómo mudar a tu guagua, y ya has tenido un par de días para practicar con la supervisión de una enfermera, pero siempre es bueno reforzar algunos puntos relevantes para su

correcta ejecución. Durante el primer mes de vida usa exclusivamente agua tibia y algodón para evitar irritar su piel. Una vez limpia la zona, cubre ligeramente con alguna crema para coeduras. Te aconsejamos que mudes a tu hijo antes de cada toma de leche, ya que si lo realizas posterior a esta, puedes provocarle vómitos, producto del movimiento y levantamiento de piernas.

### UÑAS

Es normal que las guaguas nazcan con uñas medianamente largas, lo que puede ser peligroso para su piel, puesto que al no controlar los movimientos tienden a tocarse la cara, provocándose rasguños. Te sugerimos comprar un cortaúñas infantil, que facilita la tarea y arregla este problema.

### VÓMITOS

No te asustes si tu recién nacido regurgita un poco de leche tras las tomas, pero si el vómito es explosivo y en grandes cantidades, acude a su pediatra.

### MUCOSIDADES

Es normal que los bebés boten mucosidades los días posteriores al parto, puesto que es la manera natural que tienen para eliminar secreciones que permanecen en los conductos nasales. Si estas obstruyen su nariz impidiéndole que respire bien, la puedes limpiar con suero fisiológico y aspirar la mucosidad con una pera de goma o un aspirador nasal.



### ENTRETENCIÓN

Al principio el bebé dormirá gran parte del tiempo, pero durante sus minutos activos utilizará elementos como móviles con sonido o sillitas nido que vibren, se muevan o tengan luces y colores.

### TEMPERATURA DEL HOGAR

Esta debe ser pareja y cercana a los 21°C. Cuando uses calefacción, recuerda ventilar los espacios todos los días, para lo cual te sugerimos trasladar al menor a otra habitación por 15 minutos, abrir ventanas y dejar que el aire circule al interior de la casa.

### SUENO

Unos de los principales cambios que vivirás con la llegada del nuevo miembro de la familia, y para lograr llevarlo de la mejor forma posible, es fundamental entender que sus constantes despertares son normales y no significan que estés haciendo algo mal. El consejo es simple: duerme cada vez que puedas y nuevamente mucha paciencia.

### CÓLICOS

Muy dolorosos para tu hijo, pero con un poco de observación podrás reconocerlos fácilmente: tu pequeño tenderá a doblar sus piernas en dirección al abdomen (subiéndolas rápidamente), lo que viene acompañado de un llanto de dolor. Si tu hijo los padece, practícale masajes para ayudarlo con la digestión y en caso de ser persistentes, recurre al pediatra.

### LLANTOS

Es la forma que tiene de comunicarse contigo, por lo que debes sacarte de la cabeza la idea de que está tratando de llamar la atención o manipularte. Cuando llore, responde de inmediato, pues así le demostrarás que lo quieres y entiendes. Es esencial saber que existen diversas razones: hambre, frío, calor, sueño, dolor, malestar e incluso cuando requieren de una muda.

### DEPOSICIONES

Durante los primeros 15 días la frecuencia y la consistencia serán variables, pero debes ser prácticamente líquidas, y el color irá cambiando desde el verde oscuro hasta un amarillo algo dorado. En caso de alimentación con fórmula, puede que las heces se endurezcan un poco; pero si tu guagua muestra incomodidad, dolencias o estitiquez, consulta inmediatamente al doctor.

### COCEDURAS

La piel de tu guagua es muy sensible, por ello tienes que tomar en cuenta los tips sobre su muda, pero además hay otros factores que pueden provocarle coeduras. Entre ellos, los más comunes son los pañales, elaborados en algunas ocasiones con elementos que irritan su piel, para lo que puedes aplicarle cremas, y si no hay mejoras, considera otra línea o marca. Otro elemento de irritación pueden ser las deposiciones del niño, las que al ser muy ácidas provocan un sarpullido. En este caso debes revisar su alimentación.

# ¡ALERTA!

## llegó la hora de cambiarlo

UN SONORO LLANTO ACOMPAÑADO DE UN OLOR INCONFUNDIBLE. FELICIDADES, HA LLEGADO LA HORA DE MUDAR A TU GUAGUA. ¿CÓMO Y CUÁNDO LIMPIARLO? AQUÍ TE DAMOS ALGUNAS SUGERENCIAS PARA QUE CONTROLES ESTE FACTOR A LA PERFECCIÓN Y TE AHORRES UNOS CUANTOS ARREBATOS.



En primer lugar, te recomendamos utilizar pañales que se adapten al porte y necesidades de tu guagua, para así evitar filtraciones. De esta misma manera, es fundamental contar con un espacio especial para realizar esta acción donde, además de poder ubicar a tu hijo, tengas todos los implementos necesarios tales como agua tibia, algodón, vaselina, talco y crema antiocecuras, entre otros. Las toallitas húmedas las puedes usar recién cuando tu hijo cumpla 15 días de vida, puesto que antes puede producirle alergia.

Es esencial que elijas un mudador que sea adecuado a tu altura, ya que pasarás muchas veces al día por él y tu espalda puede salir perjudicada en caso que sea muy bajo. Y no dejes nunca al recién nacido solo, aunque tenga pocos días de vida, ya que puede rodar y caer.

Si bien previo a abandonar la clínica te enseñarán a realizar este procedimiento, la práctica te permitirá perder los miedos y de seguro terminarás siendo toda una experta. Oportunidades de hacerlo tendrás de sobra, ya que se recomienda, sobre todo al comienzo, hacerlo antes o después de cada comida, según sea necesario.

### PASO A PASO:

\*Retira el pañal sucio y bótolalo idealmente en una bolsa plástica, para que pueda ser desechada a la brevedad.

\*En las niñas, debes tomar un algodón humedecido con agua tibia y limpiar desde la zona inguinal hacia abajo. Toma uno nuevo y repite el procedimiento al otro lado. Luego limpia la zona media, separando los pliegues suavemente.

\*En los niños, asea los pliegues inguinales al igual que las mujercitas, pero la región genital se debe limpiar desde la punta del pene hacia abajo, y luego hazlo con sus rugosidades. No se debe bajar el prepucio.

\*Tras la limpieza, toma el pañal, estíralo y separa las barreras de los costados.

\*Ubícalo debajo de la cintura de tu hijo y acomódalo para que, especialmente en las piernas, no le apriete.

\*Verifica que ninguna parte del pañal haya quedado hacia adentro y ¡listo! Puedes vestir a tu guagua.

### PARA TENER EN CUENTA

\*Si el cordón umbilical aún no se desprende, el pañal no debe cubrirlo ni rozarlo, así evitarás una infección. Hoy en día hay pañales especiales para esta etapa.

\*Respecto a las cremas antiocecuras, existen de varios tipos que pueden ser distinguidas por su envase y alcance (prevención y/o curación). Pueden ser en pomos o con una esponja para aplicarla.

\*Al principio ocupará cerca de ocho pañales diarios y a partir del octavo mes comenzará a usar entre cuatro y cinco al día. Para este periodo hay varias clases de pañales en el mercado, dependiendo de la necesidad de tu bebé.

# RECIÉN NACIDO con estilo



SABEMOS CUÁNTO TE EMOCIONA LA LLEGADA DE TU HIJO. ES POR ESO QUE TE AYUDAMOS A ELEGIR LO ESENCIAL PARA VESTIRLO DURANTE SUS PRIMEROS MESES. PILUCHOS, CALCETINES, GORRITOS Y MUCHO MÁS. UNA GUÍA DE ESTILO PARA EL MÁS PEQUEÑO DE LA CASA.



BAMBINO



ADEN AND ANAIS



ADEN AND ANAIS



LUCKY BABY



MEYAMO



MEYAMO



YAMP



DISPONIBLE  
yolabella.com



YAMP



LUCKY BABY



LUCKY BABY



YAMP



FICCUS



MEYAMO



CONIGLIO



LUCKY BABY



MEYAMO



CLOUD B



LUCKY BABY



LUCKY BABY





## ¡VAMOS A BAÑARNOS!

HAN PASADO ENTRE 10 Y 15 DÍAS DESDE EL PARTO, A TU HIJO SE LE HA CAÍDO EL CORDÓN Y EL OMBLIGO ESTÁ SECO. ESTA ES LA SEÑAL PARA QUE COMIENCES A PREPARAR EL BAÑO DE TU GUAGUA. EXPERIENCIA QUE SERÁ EMOCIONANTE, ASÍ ES QUE PREPARA LA CÁMARA, PORQUE DE SEGURO QUERRÁS REGISTRAR EL MOMENTO.

Con la colaboración del doctor Daniel Garbarro, coordinador médico de pediatría de Clínica Vespucio.



Hay niños a los que les encanta bañarse, mientras que otros no hacen más que llorar y gritar al solo contacto con el agua. En ambos casos, es importante que tengas algunas consideraciones antes de iniciar la tarea, por lo que a continuación te damos algunos consejos para que no tengas problemas.

En términos prácticos, una guagua no necesita bañarse más que una o dos veces a la semana, ya que no se ensucian mucho, pero si debes lavarle frecuentemente las manos y limpiarle cuidadosamente el área genital siempre que le cambies el pañal. Sin embargo, si deseas hacerlo a diario o día por medio, no hay inconveniente.

nientes, más aún si aprovechas de generar apego, el cual se produce al tomarlo, abrazarlo, darle besos y acariciarlo, todas conductas que puedes reproducir a la hora del baño, causando respuestas neuroquímicas específicas en su cerebro.

Los doctores aconsejan que este hábito se realice antes de la comida, porque así su guatita no estará llena, y que solo dure unos minutos. Luego, dale de comer y acuesta a tu hijo, de este modo dormirá relajado, limpiquito y podrá acostumbrarse a la rutina.

### PASOS A SEGUIR

\*Debes tener todos los elementos que necesitas en el lugar donde lo bañarás: los pañales, cremas, toallas, pijama, etc. La habitación debe estar a unos 22 a 25°C, mientras que el agua tiene que estar agradable al tacto (templada entre los 35 y 37°C). Para que estés más segura, puedes verificarla con un termómetro de baño.

\*El agua de la tina no debe superar los 4 a 8 centímetros de profundidad, dependiendo de su altura, así no correrás riesgos. La bañera debes ponerla en un lugar seguro, que se mantenga firme y no se voltee. Dentro de una tina grande o sobre la cama pueden ser algunas opciones.

\*Cuando introduzcas a tu hijo en la tina, debes sostenerlo firme por la espalda y afirmar su cabeza con una mano para que con la otra, lo jabones y laves de manera suave, para que así entre en confianza con esta nueva rutina. El secado debe hacerse con mucho cuidado, especialmente en los pliegues de la piel.

\*Las orejitas deben quedar bien secas. No es recomendable usar cotonitos, pues le podrían causar daños en la membrana timpánica.

\*Si es invierno, es mejor que le laves el pelo fuera de la tina y antes de meterlo. Deberás afirmarle el cuerpo con tu brazo y sostenerle el cuello con la mano. Jabónalo, enjuágalo y sécalo rápidamente para que no pierda el calor, y luego mételo en la bañera y lávale el cuerpecito.



\*Tienes que estar muy atenta y nunca dejarlo solo, porque puede sufrir algún accidente.

\*Si es verano, lo puedes bañar a diario, pero solamente tres veces a la semana podrás aplicarle shampoo y jabón, para así evitar alguna irritación cutánea.

\*Los talcos y colonias no son aconsejables. Si tiene descamación, le puedes aplicar vaselina líquida.

### BENEFICIOS DEL BAÑO

1. Ayuda a que tu hijo concilie un sueño tranquilo y profundo.
2. Se enfermará menos y su desarrollo muscular se verá beneficiado, junto con su autoestima.
3. Es bueno para solucionar problemas o incomodidades que le generan los gases, como el estreñimiento.
4. Regula su función respiratoria, circulatoria y gastrointestinal.
5. Estimula el sistema inmunológico y propicia un mejor desarrollo del sistema nervioso.
6. Cuando comiencen a salir sus dientes, estos aliviarán las molestias.

## SOÑANDO JUNTO a mamá y papá

EL PRIMER INSTINTO DE UNA MADRE SIEMPRE SERÁ ACOSTAR A SU HIJO SOBRE EL PECHO, Y SI EL CANSANCIO ES MUCHO, INCLUSO PUEDE HACERLO DORMIR EN SU CAMA. ESTO ES LO QUE SE CONOCE COMO "COLECHO", UNA TENDENCIA NATURAL QUE VA EN ASCENSO, Y QUE DA SOLUCIÓN A LAS LARGAS NOCHES DE INSOMNIO.

La cama de los papás siempre es más calentita y cómoda para los niños, por lo que no es extraño que cuando están tristes o muy cansados pidan dormir en ella. Esta realidad comienza a experimentarse desde que los hijos son recién nacidos y -lejos de ser un capricho- tiene una interesante explicación psicológica.

De partida, los bebés no han desarrollado el concepto de espacio-tiempo, por lo que la lejanía física con las figuras paternas representa una distancia inmedible que les generará angustias y, por ende, llantos. Por otra parte, tampoco tienen percepción temporal, es decir, el presente es su única realidad y que un minuto de ausencia para ellos puede ser realmente una eternidad.

Teniendo esto claro, es necesario además saber que la

cercanía madre-hijo es fundamental para su desarrollo, confianza y seguridad. Incluso se hace imprescindible acompañarlos durante el sueño, lo que recibe el nombre de colecho.

### BENEFICIOS DEL COLECHO

Colechar significa dormir con los hijos, ya sea en la misma cama o bien adosando una cuna al lugar donde descansan los padres. No hay una edad máxima para practicarlos, más bien dependerá de las necesidades de cada menor, pero los beneficios más importantes se observan en recién nacidos.

Esto, debido a que son ellos quienes están aprendiendo a vivir y el contacto con la madre les enseña mucho más

de lo que uno imagina. De partida, se ha demostrado científicamente que reduce las probabilidades de sufrir el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL). Por lo mismo, la Unicef constantemente reafirma su apoyo a esta práctica y la aconseja abiertamente.

Por otra parte, el colecho también ayuda a regular la temperatura. Se ha visto que, si la del niño sube, la de la madre desciende para compensar el alza. Asimismo, se desarrolla una mayor conexión materna, ya que está más alerta de las necesidades de su hijo, mejora la estabilidad cardiorrespiratoria y oxigenación del bebé, se logran despertares sincronizados, disminuyen los episodios de llanto y se favorece la lactancia. La explicación a esto último se basa en que los menores que colechan son amamantados de forma más seguida (casi el doble), ya que la madre puede hacerlo incluso durmiendo y en un ambiente tranquilo y familiar para ambos.

Otros de sus beneficios es que el recién nacido alcanza un sueño más profundo, tranquilo y reparador, y si bien despierta más seguido a alimentarse, se duerme con mayor rapidez, y que el colecho refuerza el vínculo afectivo, logrando mejor comunicación e interacción familiar.

Por último, varios estudios han encontrado efectos positivos a nivel psicológico sobre los menores que practicaron colecho en su primera infancia. Entre ellos destaca una mayor autoestima, mejor autocontrol, más

tolerancia al estrés y un elevado nivel de optimismo y felicidad. Basado en lo anterior, el colecho representa una excelente instancia para acompañar a los hijos en el sueño, pero es importante recalcar que debe hacerse siempre y cuando ambos padres estén de acuerdo, y se tengan claras las contraindicaciones (ver recuadro), ya que de lo contrario esta práctica podría significar un riesgo para el lactante.

### CONTRAINDICACIONES DE COLECHAR

- \* Si los padres están muy cansados.
- \* Si han consumido drogas.
- \* Si han bebido alcohol.
- \* Si se padece de obesidad.
- \* Si se utiliza un colchón de agua.
- \* Si la cama tiene muchas frazadas y/o almohadas que pudieran sofocar al recién nacido.
- \* Si se acopla una cuna y los colchones no quedan a la misma altura o no se unen bien, dejando un espacio entre ambas camas.



## ¡ILLEGÓ LA HORA de la cama!

PARA LOGRAR QUE LOS NIÑOS TENGAN UN DESCANSO REPARADOR Y, DE ESA FORMA, DESARROLLEN PLENAMENTE SUS HABILIDADES, ES IMPORTANTE QUE DESDE EL PRIMER MOMENTO SE ESTABLEZCAN BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO. ¿CUÁNTAS HORAS DE SUEÑO NECESITA TU HIJO? ¿CÓMO SE CREA ESTA RUTINA? KARINA ROSSO, NEURÓLOGA INFANTIL DE CLÍNICA SOMNO RESUELVE NUESTRAS DUDAS.

Es vital crearles a los recién nacidos una rutina para la hora de dormir, desarrollando hábitos que le permitan experimentar una transición entre el movimiento diurno y la tranquilidad para quedarse dormidos. Los horarios de ir a la cama y de levantar a tu hijo deben ser respetados por todos los que vivan con él.

Su reloj biológico tiene una gran influencia en los despertares y somnolencia. Por otro lado, la siesta lo ayuda a que posea energía. Intenta, incluso para esta hora, crear oscuridad, puesto que incrementa la generación de melatonina, que es la hormona corporal del sueño.

**¿Cuántas horas debe dormir un niño acorde a su edad?** Los pequeños, en general, requieren más horas de sueño que un adulto, teniendo un rango de normalidad muy amplio. Así, por ejemplo, los menores de 3 meses debieran dormir, idealmente, entre 14 a 17 horas, con una cantidad mínima aceptable de 11 horas y un máximo de 19 horas. Entre el año de vida y los 2 años, el rango ideal es de 11 a 14 horas, con un mínimo de 10 y un máximo de 18 horas.

**¿Qué hacer si el niño se despierta por las noches? ¿cuáles podrían ser las causas?** El sueño está compuesto por cinco a siete ciclos, que duran entre 60 a 90 minutos cada uno, entremedio de estos es normal que el menor tenga un sueño más superficial, durante el cual, si no están las condiciones ideales o las que acostumbra a tener, va a tender a despertar. Por ejemplo, si suele alimentarse durante las noches, tenderá a despertar por hambre; si se quedó dormido en los brazos y al despertar está en un lugar distinto o desconocido, es posible que llore; si no aprende a ser capaz de conciliar el sueño, exigirá -ge-

neralmente mediante llantos- la presencia de alguno de sus padres. Además de estas causas, hay otros motivos de despertares, tales como los terrores nocturnos y las pesadillas.

### CREANDO UNA RUTINA DE SUEÑO

Los hábitos de sueño son fundamentales, sobre todo en los primeros años de vida. Dentro de estos se aconsejan:

<sup>1</sup>Al momento de conciliar el sueño, los niños deberían estar en su cuna o cama, por lo que se sugiere evitar que se queden dormidos en brazos, coche, u otros y durante los despertares tratar de no pasarlo a la cama de los padres.

<sup>2</sup>Mantener un horario relativamente fijo para iniciar la rutina de sueño, el cual puede tener una variación de una hora durante los días de semana y hasta dos los fines de semana en los infantes mayores.

<sup>3</sup>Crear una rutina de sueño, es decir, hacer una especie de ritual previo a dormir, que involucre disminuir los estímulos sonoros y luminosos al mínimo. También se pueden incluir cantos, cuentos u oraciones, con el propósito que el menor vaya asociando que ya es hora de ir a la cama.

<sup>4</sup>El dormitorio de los pequeños debe ser acogedor, con ropa de cama adecuada, evitar el sobrecalentamiento, adecuar las condiciones según cada infante, por ejemplo, en caso de miedo a la oscuridad se puede implementar una luz muy tenue para producirle un ambiente seguro.



## SE BUSCA PEDIATRA

UNO DE LOS PERSONAJES IMPORTANTES EN LOS PRIMEROS AÑOS DE TU HIJO SERÁ ESTE ESPECIALISTA. POR ESO QUE LA ELECCIÓN DE UNO EN PARTICULAR ES UNA DE LAS DUDAS MÁS COMUNES ENTRE LAS MADRES, SOBRE TODO LAS PRIMERIZAS, PUESTO QUE ÉL SERÁ EL ENCARGADO DE SEGUIR EL DESARROLLO DE TU HIJO Y DE ESTAR PENDIENTE ANTE CUALQUIER EVENTUALIDAD QUE SURJA EN CUANTO A SU SALUD. TE ENTREGAMOS ALGUNOS CONSEJOS PARA ALIVIANAR LA BÚSQUEDA.

Por Marcela Niemern Peraltá



Para muchas mujeres este tema puede convertirse en un estrés innecesario, e incluso comienzan su búsqueda antes de que la guagua nazca. ¡No te adelantes! Con el embarazo y el nacimiento ya tienes suficientes preocupaciones, por lo que esto es algo que puedes dejar para después. Con la ayuda de Eugenio Saavedra, pediatra de Clínica Indisa, te damos algunas directrices para que esta elección sea más fácil.

### ¿EN QUÉ COSAS SE DEBE FIJAR UNA MADRE AL ESCOGER UN PEDIATRA?

Este es un motivo frecuente de preocupación de los padres. Es una decisión importante, pues será el médico más cercano a estos en el proceso de crecimiento y desarrollo del niño. Será quien los guíe en las pautas de alimentación y cuidados generales, quien supervise



que esté al día su esquema de inmunizaciones (vacunas) y solución los problemas de salud que inevitablemente presentará en su niñez.

### ¿CUÁNDO SE DEBE COMENZAR CON ESTA BÚSQUEDA?

No es necesario iniciar una búsqueda precoz ni coordinar entrevistas previas para conocer al médico. Habitualmente los padres solicitan una hora al pediatra basados en su intuición, o por recomendaciones de amigos que ya han pasado por esta experiencia. Las mamás 'perciber' si se ha producido una buena conexión entre ellos y el doctor, si ha habido 'química' o no y ahí deciden si continúan con este pediatra o no.

### ¿QUÉ REQUISITOS DEBE CUMPLIR?

En primer lugar, lo ideal es que sea pediatra, vale decir un médico que ha hecho una especialización formal en un centro calificado. Esto significa que ha tenido un periodo de formación supervisada y evaluada constantemente, además de contar con la experiencia de turnos de urgencia y residencia, lo que conllevará conocimientos sólidos y esto se traducirá en experticia. ¿Qué piden los padres? En primer lugar, empatía. Que sea capaz de ponerse en su lugar, escucharlos y responderles adecuadamente sus consultas y dudas. Acompañarlos en este proceso y estar disponible para consultas de alguna urgencia. Ojalá tener a mano su número telefónico, WhatsApp o correo electrónico. Esta es una especialidad con una dinámica diferente, por lo que se requiere tener fácil contacto. Esta generosa disposición del médico debe tener como contrapartida la responsabilidad y criterio de los padres para saber utilizar estos medios de comunicación y no saturarlo con consultas que bien se pueden solucionar o conversar en los controles del niño.

### ¿QUÉ MÁS HAY QUE TENER EN CUENTA?

La elección de este médico variará acorde al lugar de nuestro país en el que se está viviendo. Las posibilidades de acceso a la salud son muy disímiles según donde se resida. No es lo mismo vivir en una gran ciudad a hacerlo en una localidad rural o semirural, en donde no existen muchas alternativas y hay que confiar en el equipo de salud de ahí. Asimismo, otro factor esencial y real a considerar es que los padres deberán conocer cómo opera su sistema de salud. Si le permite acceder a una libre elección total o los restringirá a un sistema cerrado, en donde las posibilidades son más limitadas.

Debemos recordar que el pediatra cumple funciones tanto mientras el niño está sano, en temas relacionados con su crecimiento y desarrollo, como también cuando se enferma. Eso sí, si las patologías son más complicadas y necesitan de especialistas, él ocupará la función de médico de cabecera, coordinador y persona de confianza de la familia.

### ES IMPORTANTE QUE...

Al momento de acudir a una consulta pediátrica, los padres dejen de lado cualquier distractor de la atención y se centren en ella. En este instante lo esencial será su hijo. Apagar el celular y estar atentos a lo que ocurre. Es la hora para conversar las inquietudes, mirarse a los ojos y preguntar, y es obligación del médico contestar en forma clara para que no queden dudas sin resolver. En esta relación una adecuada comunicación es imprescindible.





## BUSCANDO EL coche perfecto

TU HIJO NO PASARÁ TODOS LOS DÍAS DE SU VIDA DENTRO DE TU CASA, POR LO QUE ES INDISPENSABLE QUE ESCOJAS ESTE ARTÍCULO CUIDADOSAMENTE. AQUÍ PASARÁ VARIAS HORAS, YA QUE ADEMÁS DE SACARLO A PASEAR EN ÉL, TE PERMITIRÁ MOVERLO POR DISTINTOS SECTORES DE LA CASA PARA QUE TE ACOMPAÑE Y ESTÉ SEGURO, PERO, ¿CUÁL ESCOGER? EL MERCADO OFRECE UNA VARIADA GAMA DE DISEÑOS PENSADOS PARA LA COMODIDAD Y NECESIDADES DEL BEBÉ. AQUÍ TE DAMOS ALGUNAS IDEAS.



A la hora de comprar un coche, toma en cuenta los siguientes consejos para que su elección sea la más adecuada para tu hijo:

\*Debe contar con un cinturón de seguridad de tres o cinco puntas, resistente para evitar deslizamientos y/o accidentes.

\*Sus ruedas han de ser anchas, para asegurar así su estabilidad.

\*Debe tener frenos con sistema de fijación firme y de rápida reacción.

\*Además, debe ser liviano para que lo puedas manejar mejor. Su sistema de plegado también debe ser fácil de utilizar.

\*Los hay para todos los gustos y usos, por lo que podrás seleccionar el que mejor se adapte a tus requerimientos.



BEBÉSIT



BEBÉSIT



BEBÉSIT



GRACO



INFANTI



BEBÉSIT



KIDSCOOL



BABY WAY



GB



BEBÉSIT



BEBÉGLO



INGLESINA

DISPONIBLE  
folabella.com

# ¡ADIÓS MAMÁ!

## ¿Quién me cuidará?

SE TERMINÓ EL POSTNATAL Y ES HORA DE REGRESAR AL TRABAJO, TEMA QUE TE PUEDE GENERAR ESTRÉS Y ANGUSTIA. PARA EVITAR ESTOS SENTIMIENTOS, LO MÁS ACONSEJABLE ES QUE MEDITES LAS ALTERNATIVAS PARA EL CUIDADO DE TU GUAGUA MIENTRAS NO ESTÁS EN CASA. YA SEA SALA CUNA, UNA NANA O DEJARLO CON ALGÚN PARIENTE, SIEMPRE DEBES PROCURAR EL BIENESTAR DE TU HIJO.



Sabemos que este proceso será difícil para los dos, sobre todo si pasaron mucho tiempo juntos, pero debes comprender que la reincorporación a la vida laboral no será un obstáculo para su relación. Lo importante es que no te sientas culpable por dejarlo y que tomes la decisión que te haga sentir más segura y tranquila, sabiendo que va a estar bien cuidado.

### ¿EN UNA SALA CUNA?

Una de las opciones es que quede a cargo de profesionales, quienes se preocuparán de su atención, desarrollo y estimulación, además de integrar a tu hijo y hacerlo socializar con otros niños. En cuanto al gasto, puede resultar más conveniente que contratar una nana todos los días.

Es aconsejable que la sala cuna quede cerca de la casa

o del trabajo de alguno de ustedes. Asimismo, tendrás que informarte si es reconocida por la Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI) y/o por el Ministerio de Educación, ya que es un aval en caso de surgir alguna irregularidad.

Se sugiere que visites varios lugares, te cerciores de cómo funcionan y si cuentan con la infraestructura adecuada. Estos son algunos de los factores esenciales que debes considerar:

1. Asegúrate de que las profesionales sean reconocidas, con una trayectoria que las acredite. Por norma, tiene que haber una educadora cada 20 niños, y una auxiliar cada cuatro o cinco menores, por lo que hay que preguntarlo al momento de la visita.
2. Los sitios donde tu hijo deba estar gran parte del

día deben ser espaciosos, ventilados, con mucha luz, calefacción y bien decorados. No debe haber muchos ventanales ni escaleras que puedan presentar algún peligro.

3. Debes averiguar si realizan actividades físicas y en qué sitios las llevan a cabo. Es vital que las tareas educativas sean mediante material llamativo y estimulante.

4. Los baños deben estar en excelente estado, con buenas condiciones para que lo muden y aptos para que lo ayuden a dejar los pañales.

5. Es necesario preguntar si hay algún encargado de los sitios donde comerá, ya que debe que ser muy higiénico.

6. La comunicación entre la sala cuna y tú pareja debe ser muy buena. Deben tener una libreta donde anoten sus actividades, además de reuniones y constantes entrevistas entre ustedes y la institución.

7. En la sala cuna estará más expuesto a contagios de enfermedades, puesto que tendrá contacto con otros niños. En invierno deberás abrigo apropiadamente y dejarlo en casa cuando esté enfermo para no infectar a sus compañeros.

8. Debes saber que será normal que durante los primeros días le cueste adaptarse, por lo que llorará más. Si es mucho, y dura varios días, es preferible consultarlo con un especialista.

### ¿AL CUIDADO DE LA NANA?

También puede ser una opción dejarlo en casa, para lo que es fundamental que entrevistes a varias mujeres para que tengas una idea más clara de lo que buscas. Se sugiere pedir antecedentes a otras personas. Si crees que es una decisión muy compleja, puedes hablar con un psicólogo que esté capacitado en psicodiagnósticos para efectuar test detallados acerca de la personalidad de un individuo, que te entregarán datos relevantes sobre su comportamiento, que pudieran influir en su conducta y desempeño como ser muy im-

pulsiva, agresiva, descuidada, etc.

Cuando ya elijas a la persona, debes entrenarla para que sepa cuáles son las rutinas de tu hijo, ver si ella se acostumbra a este y viceversa, y que sepa lo que hay que hacer frente a una emergencia. Si tienes un listado con todos los síntomas, sabrá cómo reaccionar, previniendo y adelantándose a alguna enfermedad. Además, es mejor si cuenta con los números de teléfonos importantes para avisar alguna situación crítica.

Deberás enseñarle todo lo referente a la alimentación, las técnicas de higiene, cómo preparar las comidas y conservarlas, etc. Ellas también tendrán que incentivar al menor, por lo que será tu labor darle a conocer los métodos para que estimule a tu hijo cuando jueguen.

Sobre todo, será fundamental la buena comunicación entre la nana y ustedes. Para conseguirla, tanto tú como tu pareja deben hacer preguntas para así saber cómo estuvo el día. También es esencial que le aclaren que tu hijo es prioridad, antes que el ase. Si la limpieza es esencial para ti, es mejor que contrates a alguien exclusivamente para las tareas del hogar.

### ¡ATENCIÓN!

No es común, pero ustedes deben saber que el niño puede ser maltratado, tanto física como psicológicamente. En estos casos tendrá conductas extrañas como ser sumiso con la nana, perder o incrementar su apetito, presentar más pataletas, estar más aislado, tener pesadillas durante las noches o hacerse pipí, además de rasguños, golpes, fracturas o moretones. Por lo que si hay alguna señal de agresión, es fundamental que la tomes en cuenta. Cualquier cambio en la actitud de tu guagua puede significar que algo le suceda.

De ser así, se recomienda que ustedes hablen con la nana para tener más información. Si se necesita de pruebas concretas, en el mercado pueden encontrar variados dispositivos de seguridad, como cámaras y micrófonos.

EN CASA



## BABY ON BOARD: Seguridad en el auto



DESDE EL MOMENTO EN QUE TU HIJO DEJA LA CLÍNICA, TU VEHÍCULO DEBE CONTAR CON UNA SILLA PARA ÉL. CADA VEZ QUE SALGAS, TU GUAGUA TENDRÁ QUE ESTAR EN ELLA. ES POR ESO QUE LA ELECCIÓN DE ESTE SOPORTE ALGUNAS VECES PUEDE SER UN POCO AGOBIANTE, YA QUE EL MERCADO CUENTA CON MUCHAS OPCIONES. PARA FACILITARTE LA TAREA, TE DAMOS ALGUNOS TIPS PARA TENER EN CUENTA.



\*Los niños de 0 a 8 meses deben utilizar el 'huevoito'. Este tiene un arnés que afirma al recién nacido y se sujeta al auto a través de su cinturón de seguridad. Se instala mirando hacia atrás y le servirá hasta que pese cerca de 10 kilos.

\* A partir de los 8 meses hasta más o menos los 3 años, la silla será un poco más grande, debido a que ya tiene más control sobre su cuello. Después de que cumpla 1 año, podrá ir mirando hacia adelante. Lo ideal es que posea un arnés de cinco puntas. Esta la podrá usar hasta los 3 años o hasta que pese 18 kilos.

\*Para niños sobre 18 kilos hay sillas que vienen con respaldo y protecciones laterales, que los mantendrán seguros hasta que hayan alcanzado más de un metro de altura. El mercado también ofrece alzadores de asientos para los que pesan entre 15 y 25 kilos, que les permiten utilizar el cinturón del auto sin resgos.

### ¿CÓMO INSTALARLA?

\*En el auto la silla debe estar siempre en el asiento de atrás; jamás se debe poner en un asiento que posea airbag o en una tercera corrida.

\*Debes ajustarla muy bien al asiento, moviéndola para ver que no se desplace por más de 2 centímetros.



EN CASA

DISPONIBLE  
fotobello.com



BEBESIT



BEBESIT



INFANTI



BEBESIT



BEBESIT



MI FOLD



BEBESIT



BEBESIT



KIDSCOOL



BRITAX





## FESTEJANDO SU PRIMER año de vida

YA HAN PASADO 12 MESES DESDE QUE LO TUVISTE POR PRIMERA VEZ EN TUS BRAZOS Y HA LLEGADO ESA CELEBRACIÓN TAN ESPERADA Y QUE NO SABES CÓMO ORGANIZAR. REVISÁ ESTE CHECKLIST CON ALGUNOS TIPS PARA QUE TODO SALGA A LA PERFECCIÓN Y SEA INOLVIDABLE PARA TODOS.



Para comenzar a tirar líneas sobre este evento tan esperado, escoge un lugar que sea familiar para el festejado, como el patio de tu casa o de algún conocido, así evitarás que se sienta extraño. Trata de decorar lo más simple posible, manteniendo todo en la misma gama de colores. Adorna una mesa y en ella pon lo que vas a tener para comer y tomar, considerando siempre a quienes van a ser los invitados.

Recuerda que estás celebrando su primer cumpleaños, y que los niños de esta edad pueden ser un poco mañosos. Por esta razón, no prepares cosas muy elaboradas, y haz todo en pequeñas porciones. A los menores les gusta picotear la comida, y no siempre terminan lo que empezaron.

Los helados de sabores básicos, la fruta, las palomitas de maíz y los tan de moda cake pops y cupcakes, son algunas de las alternativas que te recomendamos tener para esta ocasión tan especial. Decóralos y preséntalos de forma entretenida y te aseguramos que tendrán mucho éxito entre los más pequeños.



### ESTE ES SU DÍA, POR LO QUE HAZLO SENTIR COMO UN REY.

Creá un espacio especialmente para el cumpleaños, una silla decorada y una corona o un gorro de algún personaje que le encante. Puede que no entienda mucho de qué se trata todo esto, pero sí se dará cuenta de que es una ocasión un tanto distinta. ¡No te olvides de los invitados! A esta edad los más chicos siempre quieren lo que tiene el otro, por lo que es necesario que le tengas un gorrito a cada niño que asista y así no se lo quiten al cumpleañosero.

Uno de los principales detalles de la celebración es la torta. Hoy en día se han transformado en verdaderas obras de arte, donde la decoración del pastel es protagonista. Existe un sinfín de colores, formas, tamaños y, lo más importante, figuras que acompañan todo esto. Desde ositos y animalitos hasta su superhéroe favorito, te aseguramos que pasarás toda una tarde eligiendo.

Para que todo salga perfecto, selecciona una vela con un gran número uno. Lo más probable es que no la sople, sino que la agarre con la mano y quede todo manchado. Pero, sin lugar a dudas, este será un día inolvidable.



EN CASA

# BOHO



# NAVY

EN CASA



# Sweet



# Fantasy



SALUD





## ¿SE PUEDE PREVENIR la muerte súbita?

DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA ES UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE FALLECIMIENTO, Y AUNQUE SE DESCONOCE QUÉ ES LO QUE LA ORIGINA, EXISTE FORMAS DE LUCHAR CONTRA EL TRISTE DESENLACE. ¡SIGUE ESTOS CONSEJOS!

Por Javier Oyarzún Knittel



Se conoce con el nombre de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) -también llamado 'muerte de cuna'- al deceso repentino e inesperado de un menor de 1 año, no siendo posible determinar la causa exacta de su fallecimiento aun cuando exista una rigurosa investigación médica.

Si bien esta afección es imprevisible, los especialistas concuerdan que tendría su origen en vulnerabilidades subyacentes de la guagua como falta de desarrollo del sistema respiratorio y en factores externos de riesgo como dormir boca abajo o en una cama demasiado blanda. En base a lo anterior, la Academia Americana de Pediatría (AAP) ha formulado un listado de recomendaciones tendientes a prevenir la muerte súbita.

<sup>1</sup>Acostumbra a tu hijo a dormir boca arriba. Esta es la medida más eficaz al momento de evitar la muerte súbita, y se estima que a partir de la promoción de esta campaña, las muertes por SMSL han disminuido en un 50%.

<sup>2</sup>Utiliza una superficie firme para dormir. Es esencial que el colchón de la cuna sea plano y precópite de que las sábanas se ajusten correctamente a él. En ningún caso emplees protectores de colchón esponjados o colchonetas. Asimismo, las almohadas, mantas y otros objetos blandos deben mantenerse fuera de este espacio a la hora de dormir.

<sup>3</sup>Durante los primeros meses de vida, tu hijo debe dormir en tu misma habitación, pero debe hacerlo en su propia cuna para evitar que aumenten los riesgos de sufrir SMSL o asfixia. Si quieres dormir junto a él, la mejor alternativa es disponer de una cama de colecho.

<sup>4</sup>Descarta totalmente el uso de sillas especiales para que la guagua se mantenga en una determinada posición o productos comercializados con la promesa de disminuir el riesgo de muerte súbita, puesto que se ha comprobado que son inseguros, ineficaces e incluso vitalmente peligrosos.

<sup>5</sup>Se responsable con los cuidados prenatales. Una adecuada atención es esencial para asegurar el bienestar de tu hijo y reducir las probabilidades de que nazca de forma prematura, uno de los factores de riesgo del SMSL.

<sup>6</sup>No fumes durante ni después del embarazo. Se calcula que una tercera parte de las muertes en lactantes podrían haberse evitado si las mujeres no hubieran fumado durante la gestación. Por otra parte, es imprescindible mantener al bebé en un ambiente libre de humo de cigarrillo, ya que los riesgos de muerte súbita se intensifican considerablemente por la exposición a este.

<sup>7</sup>Amamanta a tu guagua. La lactancia contribuye a la disminución de algunas infecciones de las vías respiratorias. Dar papa por un periodo de 4 a 6 meses, aminora en un 70% la posibilidad de sufrir una muerte súbita.

<sup>8</sup>Ofrécele un chupete o mamadera. Si tu pequeño ya tiene más de 1 mes de vida, pásaselo al acostarse. De acuerdo con los informes de la AAP la succión de estos elementos favorece la apertura de las vías respiratorias y evita que el menor caiga en un sueño demasiado profundo.

<sup>9</sup>Evita cubrirle la cabeza y abrigarlo demasiado. Si quieres arroparlo, no uses gorras ni cobertores adicionales, solo vístelo con ropa más gruesa.



## ¡DETECTA A TIEMPO LA displasia de caderas!

PESE A LO ALARMANTE DE SU DIAGNÓSTICO, ESTA ENFERMEDAD ES CADA VEZ MÁS COMÚN ENTRE LOS RECIÉN NACIDOS Y CON UN TRATAMIENTO ADECUADO PUEDE REVERTIRSE AL CORTO PLAZO.

Por Javier Oyarzún Knittel



Conocida también con el nombre de displasia evolutiva o del desarrollo de la cadera, es una de las anomalías más frecuentes en las guaguas. Se manifiesta en aproximadamente tres de cada 1.000 menores, siendo más común en mujeres que en hombres y se presenta, mayoritariamente, en la cadera izquierda. Esta afección consiste en el retardo del desarrollo de los elementos que conforman la articulación de las caderas. En concreto, la displasia se

produce en aquellos casos en los que la cabeza del fémur y la cavidad de la pelvis donde esta se aloja no encajan de forma correcta, provocando, en consecuencia, que el hueso superior de la pierna tienda a salirse de su radio, desacomodo que puede ser temporal o, en casos más graves, definitivo. Evidentemente, esta patología puede generar dolor, cojera y limitación en la movilidad del menor, por eso es fundamental su detección y tratamiento.

de manera preventiva y como parte de la rutina médica, inmediatamente después del parto el neonatólogo debe proceder a realizar las maniobras de Ortolani y Barlow, a fin de detectar si el recién nacido detenta o no una irregularidad en la articulación de las caderas. La primera permite comprobar si ya hay luxación (dislocación del hueso de la cadera), mientras que la segunda sirve para verificar si hay probabilidad o no de que se pueda producir una. Ambas prácticas consisten en una serie de movimientos que se efectúan con el niño tumbado boca arriba. A través de breves flexiones y aberturas de piernas se examina el estado de las caderas del bebé. Cabe precisar que la mitad de los casos de displasia se diagnostica tempranamente gracias a estas maniobras. Finalmente, para tener certeza de que el menor efectivamente sufre de este mal, es necesario efectuar una radiografía de cadera o pelvis.

No obstante la evaluación preventiva, algunas guaguas nacen con las caderas aparentemente normales, pero estas no evolucionan correctamente en el transcurso del tiempo. Por ello resulta esencial respetar las visitas a los controles pediátricos. En ese sentido, si el niño ya ha superado la barrera de los 2 meses de edad, es imprescindible poner atención a los siguientes signos:

<sup>1</sup>Una pierna parece ligeramente más corta que la otra.

<sup>2</sup>La piel de un muslo presenta pliegues extras.

<sup>3</sup>Al cambiarle el pañal, es posible notar que una cadera no se abre tanto como la otra.

<sup>4</sup>El espacio entre las piernas parece más ancho de lo normal.

En cualquiera de estos casos, se debe acudir con prontitud al médico con objeto de que lleve a cabo los exámenes pertinentes.

Afortunadamente, la displasia de caderas es una anomalía que debidamente atendida tiene buen pronóstico. El tratamiento a seguir dependerá de la edad del niño y la gravedad de su desviación. Así, en la eventualidad de que el recién nacido no presente luxación, bastaría con utilizar doble pañal para mantener el fémur dentro de la cavidad del hueso de la cadera. En tanto que en caso

de displasia moderada a grave se sugiere iniciar un tratamiento ortopédico y/o quirúrgico. El diagnóstico precoz, idealmente antes de que la guagua comience a gatear o ponerse de pie, y el manejo del tratamiento oportuno de la displasia permiten disminuir significativamente su evolución y consecuencias.

### POSIBLES CAUSAS

Las razones por las cuales se origina la displasia de cadera en recién nacidos no están del todo claras; sin embargo, se consideran como factores predisponentes, entre otros, los siguientes:

<sup>1</sup>Antecedentes familiares de displasia.

<sup>2</sup>Elevado peso de la guagua.

<sup>3</sup>Ser el hijo primogénito.

<sup>4</sup>Nacimiento en posición de nalgas.

<sup>5</sup>Poca cantidad de líquido amniótico.

<sup>6</sup>Hipertensión arterial materna.



## LOS CÓLICOS Y REFLUJOS del recién nacido

DOLORES EN LA GUATITA Y REGURGITACIONES EN LOS PRIMEROS MESES DE VIDA SON ALGO NORMAL. POR ESO TE ENTREGAMOS ALGUNOS DATOS DE CÓMO REACCIONAR Y ESTAR ATENTOS A LAS PATOLOGÍAS ASOCIADAS.

Con la colaboración de Pamela Marchant, gastroenteróloga infantil de Clínica Tabancura // Blanca Ossa, enfermera matrona UC, consultora de Lactancia Internacional Certificada IBCLC. Fundadora de Apechuga (Facebook: apechugachile).



Los cólicos afectan a entre el 10 y 20% de los recién nacidos, está definido como una crisis de dolor transitoria, espasmódica y repetida. Los cólicos se traducen en llanto, enrojecimiento de la cara, transpiración y contracción del cuerpo, dándose principalmente entre las siete y las 10 de la noche, periodo llamado popularmente como 'la hora de las guaguas'. Por lo general, aparecen un poco antes del primer mes, aumentando las posibilidades si el niño es alimentado con leche de fórmula, y se reducen espontáneamente entre el cuarto y sexto mes de vida.

Si bien es una situación común y normal, aunque a veces difícil de manejar, hay que estar atentos de que no sea algo patológico. Si el dolor aparece a cualquier hora del día y se altera la alimentación y la vida normal del menor y su familia, puede haber otras causas, como alergia a la proteína de la leche de vaca o un reflujo gastroesofágico con esofagitis.

### ¿CÓMO MANEJARLOS?

Si estás amamantando, quizá los alimentos que estás ingiriendo le están causando problemas a tu hijo. Por esta razón, evita los que le puedan estar provocando gases como las legumbres, brócoli, repollo, etc. Prueba suprimiendo algunos días ciertas comidas, por ejemplo, los lácteos, y así descartar alergias o intolerancias. Si toma leche de fórmula y crees que esa marca le ge-

nera el dolor de guata, prueba con otras y siempre evita sobrealimentarlo.

Además de prescindir de los alimentos que le pueden provocar gases, aprende una buena técnica de expulsión de estos, así le evitarás también el reflujo y la acidez. Por otro lado, una alternativa para calmar el llanto y la irritabilidad son las caricias terapéuticas. Pon a tu hijo boca abajo y masajea su espalda con algún aceite especial durante 15 minutos. Este simple acto puede tranquilizarlo y hacerlo dormir como un angelito.

### REFLUJO: la leche que sube y que baja

Este es el retorno involuntario del contenido del estómago hacia el esófago, que en algunas ocasiones llega hasta la boca, lo que se llama regurgitación. Se produce por una inmadurez de la parte inferior del esófago, donde hay un esfínter que actúa como una válvula que se abre para que el alimento pase al estómago y luego se cierra para evitar que este se devuelva. Este último órgano almacena la comida, la bate y combina con los jugos gástricos, para luego enviarla de a poco al intestino delgado. En los primeros meses de vida, cuando el estómago está haciendo esto, el esfínter se abre y sale el contenido hacia la boca.

El reflujo alcanza su peak entre el primer y cuarto mes de vida, y tiende a desaparecer a partir del sexto.



Si después de esa edad la situación persiste, el niño se atraganta con la leche que devuelve, los ácidos estomacales suben al esófago produciendo acidez, hay mal incremento de peso y estatura, o existen complicaciones bronquiales a repetición, agneas, tos crónica u obstrucción, se podría tratar de un reflujo patológico, que requiere de tratamiento, ya sea con medicamentos o cirugía.

Lo mejor que puedes hacer para disminuirlo es conservar a tu hijo en posición vertical después de alimentarlo, evita moverlo demasiado y hazlo eructar varias veces mientras toma la papa. Es bueno también que le des la comida más fraccionada y en menor cantidad, y que duerma con la cabecera de la cuna ligeramente elevada (unos 45° aprox.).

### TIPS PARA EVITAR LOS CÓLICOS DE TU GUAGUA

\* Conocer a su hijo. Fijarse en cómo le afectan los

alimentos nuevos que se van incluyendo en su dieta, eliminando aquellos que aparentemente le provocan gases.

\* Evitar alimentos irritantes como el café, té, bebidas cola y chocolate.

\* Practicar el colecho seguro y usar el contacto piel a piel como medida para ayudar a calmarlo.

\* Hacerle masaje abdominal 2 a 3 veces diarias. Para esto, usar movimientos circulares alrededor del ombligo, en el sentido de las agujas del reloj; descansando las manos en su vientre para relajarlo, y apoyando firmemente sus rodillas en la guatita para ayudarlo a eliminar gases.

\* Preferir siempre la leche materna por sobre la de fórmula. En caso de que el pequeño requiera suplementos de leche de fórmula, hablar con su pediatra para que aconseje cuál usar.



## ¿TU HIJO TIENE alergia alimentaria?

SE ESTIMA QUE EN CHILE ENTRE 2,5 Y EL 7% DE LOS MENORES DE 5 AÑOS POSEEN CIERTO RECHAZO A LA INGESTA DE ALGÚN ALIMENTO CONSIDERADO ALÉRGENO. ¿CÓMO IDENTIFICAR LOS SÍNTOMAS? ¿QUÉ DEBO HACER? ¿CUÁLES SON LOS COSTOS ASOCIADOS? RESPONDEMOS ALGUNAS DE LAS GRANDES PREGUNTAS DE ESTA CRECIENTE AFECCIÓN.



De seguro has escuchado o tienes un caso cercano de un menor, incluso recién nacido, que haya sido diagnosticado con alergia alimentaria, pero, ¿qué significa esto? Que ante la ingesta de algún alimento específico su organismo reacciona de forma adversa, produciendo manifestaciones digestivas, respiratorias y/o dermatológicas.

Para conocer más de cerca la realidad que viven tanto los niños diagnosticados con esta patología como

sus padres, recurrimos a la Fundación Creciendo con Alergias, entidad cuyo objetivo principal es ayudar a todas las personas afectadas a tener una calidad de vida digna y segura.

### ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES ALERGIAS QUE AFECTAN A LOS NIÑOS?

En Chile, por lo general, la primera alergia que se detecta es a la proteína de la leche de vaca (APLV). Sin



embargo, los menores son diagnosticados por presentar algún tipo de rechazo a diversos alimentos, siendo los principales el huevo, la soja, los frutos secos, el maní, el pescado, los mariscos y el trigo. Estos son parte de los conocidos a nivel mundial como 'grandes ocho alérgenos'.

### ¿CÓMO PUEDEN LOS PADRES DARSE CUENTA QUE SU HIJO SUFRE DE ALGÚN TIPO DE ALERGIAS ALIMENTARIA?

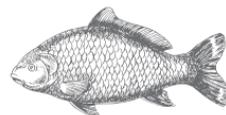
Existen ciertos síntomas que pueden llevar a sospechar de este mal. Los más comunes son dermatitis atópica, cólicos constantes, diarrea, deposiciones con sangre, vómitos explosivos y angiodema. Cada uno de ellos de manera independiente no es un indicador de la existencia de una alergia alimentaria, por lo que ante cualquier sospecha se sugiere consultar a un doctor para que realice el diagnóstico y pida los exámenes que considere necesarios.

### ¿A QUÉ EDAD SUELE DIAGNOSTICARSE?

Lo ideal es que se haga lo antes posible, es decir, en los primeros días de vida. Eso ayuda a comenzar el tratamiento de forma temprana, pues mientras antes se trate esta enfermedad, mejor es el pronóstico.

### ¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO?

Este intenta eliminar de la dieta el alérgeno que está causando la reacción. Por ejemplo, si es a la proteína de la leche de vaca, entonces se debe excluir dicho alimento de la dieta junto a todos sus derivados, como la mantequilla y el yogur. La forma de enfrentar la dieta dependerá de la edad del niño con alergia. En el caso de los lactantes, es la madre quien deberá realizar la



exclusión para no traspasar la proteína a través de la leche materna, mientras que los menores que se alimentan con fórmula deberán optar por aquellas tratadas para dicho fin. En los menores que ya comenzaron a comer, la dieta deberá excluir el alimento que les produce alergia. Hay que ser cuidadosos y siempre tener la guía de un pediatra o especialista, ya que al ser una dieta restringida, pueden faltar en ella algunas vitaminas o minerales esenciales para el crecimiento.

### ALERGIAS ALIMENTARIA VS. INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Es importante mencionar que la alergia alimentaria debe diferenciarse de la intolerancia a los alimentos. Esta última es una respuesta física anormal a un alimento o aditivo alimentario y no tiene que ver con una respuesta del sistema inmune. Un ejemplo de ello son las personas con intolerancia a la lactosa de la leche, la cual es causada por la ausencia o disminución de una enzima llamada lactasa, que descompone el azúcar de esta.





## LLEGÓ la hora de las vacunas

DESDE SU INVENCIÓN LAS INYECCIONES SON MEDICAMENTOS BIOLÓGICOS QUE, APLICADOS A PERSONAS SANAS, ACTÚAN GENERANDO DEFENSAS CONTRA UNA SERIE DE ENFERMEDADES. ¿CUÁLES DEBES PONERLE A TU HIJO? AQUÍ TE DEJAMOS UN LISTADO SEGÚN SU EDAD.

Con la colaboración de Clínica Indisa.



Las vacunas son medicamentos creados a partir de agentes infecciosos, tratados e inactivados para eliminar la capacidad de producir la enfermedad, estimulando la respuesta protectora del sistema inmunológico de la persona que ha sido vacunada. Se aplican a través de inyecciones y las que componen el Plan Nacional de Inmunización son:

\***BCG:** o antituberculosis, se pone durante la estadía

del recién nacido en la maternidad. Tendrá una pequeña cicatriz en el brazo izquierdo, que podría brotar desde el primer mes de vida.

\***Pentavalente:** es una inyección que incluye cinco vacunas contra la difteria, tétano, tos convulsiva, hepatitis B e influenza tipo B. Se pone a los 2, 4, 6 y 18 meses. Puede tener fiebre por 2 o 3 días, irritabilidad, presentar una pequeña hinchazón roja y un poco de dolor.



\***Polio oral:** inyección contra la poliomielitis que se suministra a los 2, 4, 6 y 18 meses. Generalmente no produce reacciones.

\***Tres vírica:** vacuna contra el sarampión, la rubéola y las paperas. Se pone a los 12 meses y en primero básico. Entre los 5 y 10 días después de administrada puede haber fiebre moderada, romadizo, inflamación de ganglios y pintas rosadas en la piel.

\***Neumocócica:** inyección contra la bacteria neumococo que origina neumonía, meningitis, artritis, otitis, etc. Se pone a los 2 y 4 meses, y luego se administra un refuerzo a los 12 meses. Puede haber dolor en la zona inyectada.

\***dTp (acelular):** se coloca cuando tu hijo ya está en el colegio, en primero y octavo básico, para prevenir difteria, tétanos y coqueluche.

\***Papiloma humano (VPH) tetravalente:** se administra a niñas desde los 9 años de vida, en cuarto básico, con una dosis de refuerzo a los 12 meses. Está destinada a proteger contra cáncer cérvico uterino y verrugas genitales.

### OPATIVAS

\***Hepatitis A y B combinada:** se aplica en dos dosis, a los 0 y 6 meses. Para los que ya pasaron esa edad, el esquema de vacunación es de tres dosis, a los 0, 1 y 6 meses después de la inicial.

\***Influenza:** aconsejada para todos los niños y se debe poner todos los años.

\***Hepatitis A:** requiere de dos dosis separadas por 6 meses, se lleva a cabo a partir del primer año de vida y será inmune por 20 años o más.

\***Varicela (peste cristal):** se puede aplicar a partir del primer año de nacido. Antes, deberá ser consultado con el pediatra, sobre todo en caso de que se haya estado expuesto a contagio.

\***Neumocócica conjugada 13 valente:** está destinada a proteger a menores desde los 2 meses hasta los 9 años de edad, su esquema de vacunación

depende de la edad de inicio, pero para los más chiquitos son cuatro dosis que se aplican a los 2, 4, 6 y un refuerzo entre los 12 y 15 meses.

\***Meningocócica conjugada 4 valente conjugada con CRM197:** se puede administrar desde los 2 meses de vida, para prevenir enfermedad invasora de los serogrupos A, C, W e Y.

\***VPH bivalente:** se puede administrar a niñas desde los 9 años de vida, en esquemas de dos o tres dosis. Está destinada a proteger contra cáncer cérvico uterino.

### PARA NO OLVIDAR...

\* Tienes que guardar el carnet de vacunación que entregan en los vacunatorios, ya que así tendrás los registros claros y sabrás qué inyecciones ha recibido y cuándo debes volver a vacunar a tu hijo.

\* No impide la vacunación si está resfriado o es alérgico a la leche, a proteínas de animales, al polvo, polen o colorantes. Tampoco si está tomando vitaminas o hierro.

\* Está contraindicada la vacunación si está con fiebre, si ha tenido alergias graves con la misma vacuna, si ha presentado una reacción severa con el huevo y le van a poner la vacuna contra la influenza o tres vírica.

\* Tienes que hacer que tu hijo se sienta seguro en el momento en que lo vacunen, haciéndole cariño y diciéndole frases que lo calmen.

\* Una buena idea es que llesves su juguete preferido, también servirá su tuto.

\* Las vacunas no se adelantan, pues hay que cumplir con el plazo de 45 días entre una y otra.





## ¡HORA de comer!

LA LECHE SIGUE SIENDO UNA PARTE IMPORTANTE DE SU ALIMENTACIÓN, PERO TU HIJO ESTÁ CRECIENDO Y QUIZÁS SEA EL MOMENTO DE VARIAR SU DIETA. ¿QUÉ ES MEJOR PARA SU ORGANISMO? AQUÍ TE CONTAMOS SOBRE ESTA NUEVA ETAPA.



Ha llegado la hora de comenzar a preparar a tu hijo para nuevos sabores, ya está más grande, responde bien a los estímulos, se expresa y ya puedes decir si es un poco enojón, alegre o conversador, porque parece hablar con sus balbuceos durante todo el día. Reconoce voces y lugares. También están quedando atrás los días en que se alimentaba exclusivamente de leche y empieza a surgir preguntas como, ¿cuándo debo darle otros alimentos? Como es un poco curioso, quiere probar lo mismo que tú y trata de meter su manito a tu plato. A algunos alimentos les hará mosquetitas mientras que otros los recibirá con una gran sonrisa. Saber qué edad es la mejor y conocer cuándo y con qué empezar este nuevo menú, es esencial para no cometer errores que puedan causar molestias e inconveniencias en esta etapa de su desarrollo.

### MOMENTO PARA CADA COSA

Si hay una instancia en la que existe acuerdo como una de las más indicadas para introducir cambios en la alimentación, esa es a los 6 meses. Según nos explica la nutricionista infantil de la Clínica Indisa, Carole Glisser, el mejor momento es "cuando empiezan a salir los primeros dientes, aumenta la percepción sensorial y cambia la ubicación espacial de la lengua. Además, se extingue el reflejo de extrusión, que es cuando se expulsa de la boca cualquier alimento que no sea líquido".

Con relación a lo más indicado para empezar, la es-

pecialista comenta que debes iniciar este proceso en forma paulatina y con una papilla bien preparada y sin grumos. La sal debe quedar fuera y dentro de los ingredientes aconsejados se encuentran, por ejemplo, la acelga o espinaca, zanahoria, zapallo, arroz, papas o fideos y proteína (posta, pollo o pavo sin piel). La experta agrega que hay que "adicionar una cucharadita de aceite crudo antes de servir. En cuanto al postre, siempre ofrecer un puré de fruta (no dar alternativas en base a leche como yogur o flan)". También sugiere dejar fuera la miel, azúcar y los endulzantes. Con el tiempo y cuando su organismo se habitúe a la alimentación, podrás ir alargando la lista de alimentos a consumir e incluir otros como legumbres, huevo y pescado. Lo mismo ocurrirá con las frutas y verduras.

### DE TODO UN POCO

El tiempo juega a favor de una lista de alimentos más larga y variada. Eso porque cuando los niños ya tienen 1 año, su organismo se encuentra más desarrollado. También hay otro factor esencial que aparece en este periodo, y es que tienen más dientes, lo que incidirá en el tipo de preparaciones. "A los 6 meses aparecen los incisivos, en donde la consistencia debe ser la de una papilla suave. A partir del año empiezan a surgir los molares, por lo que ya se pueden dar alimentos más molidos con tenedor a más picados", dice la nutricionista. Añade que cuando los niños han cumplido 1 año hay que ir incorporándolos a la alimentación familiar.



"Esto se realiza de a poco. Hay que recordar que los padres y hermanos son modelos a seguir para los lactantes, por lo que es fundamental que adopten buenos hábitos alimentarios", recalca.

Con calma se podrá introducir al pequeño al mundo de los sabores y aromas, de manera que pueda disfrutar este instante que puede ser tan lúdico como saludable.

#### ¿CÓMO CONTROLA LAS MAÑAS?

Tema aparte son los niños que nunca quieren nada y que le hacen mala cara a todo. Prefieren comer siempre lo mismo o cuando ya van dos cucharadas, no hay forma que vuelvan a abrir la boca. Todo un suplicio para ti, puesto que sufres pensando que se debilitarán y enfermarán. Para la nutricionista infantil Carole Glisser "es normal que los menores experimenten aceptación o negación cuando se incorporan nuevas comidas. El rechazo inicial a los alimentos desconocidos se llama 'neofobia', lo que es un fenómeno esperado y no debiese ocasionar el retiro de él, sino que una insistencia calmada y amorosa. Al menos se debe ofrecer lo mismo unas 15 veces". O sea, mucha paciencia y perseverancia para los papás.

Y si esta 'maña' se extiende hacia la leche, la recomendación es seguir dándosela. Según explica la profesional, "desde los 6 meses el esquema corresponde a una comida y cuatro leches. A los 8, se debe incluir la segunda comida, por lo que serían solo tres maderas. A partir del año se debe suspender gradualmente la leche antes de dormir, por lo que el esquema debiese ser de dos leches y dos comidas".

#### ¿AGUA O JUGO?

Es una pregunta frecuente entre los papás, sobre todo cuando aumenta la temperatura, de qué es más conveniente ofrecer a los pequeños a la hora de hidratarlos. En esto nos ayuda la nutricionista infantil, quien sostiene que lo mejor es acostumbrar a los menores a tomar agua, aunque no limita la ingesta de líquidos solo a ella. "Otra opción son jugos naturales en base a la cocción de frutas o saborizar aguas con rodajas de limón o naranja", dice, y es enfática al afirmar que no aconseja agregar azúcar, miel ni endulzantes a estas preparaciones.

## ¡NIÑOS A GATEAR!

ES UNA DE LAS PRIMERAS ETAPAS DE DESPLAZAMIENTO DE TU HIJO, QUE SEGÚN LOS EXPERTOS TONIFICA LAS EXTREMIDADES DE LA GUAGUA, FAVORECE SU AUTONOMÍA, SEGURIDAD PERSONAL Y PROGRESO INTELECTUAL. ¡VAMOS A GATEAR!



Contrariamente a las creencias populares que consideran el hecho de avanzar en cuatro patas como un acto espontáneo y sin mayor relevancia, el gateo es un proceso trascendental en el desarrollo motor e intelectual infantil. Es por eso que los círculos de pediatras del mundo fomentan esta forma de desplazamiento a ras de suelo.

El acto de gatear permite a los más pequeños fortalecer su sistema motor, siendo una "de las primeras manifestaciones de control voluntario integral del cuerpo y en donde desarrolla el equilibrio sobre sus manos y piernas. Para gatear, la guagua debe coordinar sus sentidos, logrando un movimiento autónomo y armónico que le permite trasladarse y, a la vez, fortalecer la musculatura de los brazos, piernas, espalda y el cuello", señala Verónica Navarrete, psicopedagoga y coordinadora de la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico.

Más allá de sus beneficios fisiológicos, este acto también se encuentra relacionado con el progreso neurológico, "en la medida que se gatea se generan aspectos de transmisión neurológica que permiten y consolidan esta conducta. Por ello se constituye como un potencial del desarrollo integral para las guaguas en una etapa en la que comienza a decidir hacia dónde quiere ir y por dónde hacerlo. Esto es muy relevante en virtud de cómo tomará decisiones en el futuro. En este aspecto, la evolución psicomotora, socioemocional y neurológica se ven favorecidas", precisa la especialista.

Se ha demostrado empíricamente que este acto conecta los hemisferios cerebrales, creando rutas de información cruciales para la maduración de las diversas funciones cognitivas. De esta manera, esta acción determina cuál de los dos hemisferios cerebrales será dominante, además de que disminuye la probabilidad

de sufrir enfermedades oculares como el estrabismo y promueve el futuro aprendizaje de la lectura y escritura.

### ¿CUÁNDO DEBO PREOCUPARME?

El acto de gatear comienza entre los 6 y 8 meses del niño, extendiéndose según el caso hasta el primer año de vida. Si bien los tiempos no son determinantes, si el niño a los 9 meses no muestra intenciones de comenzar a hacerlo es importante consultar con el pediatra para que identifique si se trata de algo normal de su desarrollo, a lo cual recomendará ejercicios de estimulación temprana para ayudar a la maduración del gateo, o si se trata de alguna enfermedad como la displasia acetabular, para lo cual te derivará a un traumatólogo infantil para iniciar el tratamiento específico que corresponda.

### AYUDÁNDOLO EN EL PROCESO

<sup>1</sup> El gateo es un aprendizaje que, como tal, requiere de constancia, repeticiones diarias y paciencia. Para apoyar a tu hijo en esta aventura existen distintas tareas que puedes incluir en su rutina diaria:

<sup>2</sup> Acostúmbalo a estar boca abajo para que empiece a fortalecer los músculos de sus brazos y piernas.

<sup>3</sup> Proporcióname un lugar seguro para gatear. Aléjalo de enchufes y otros artefactos potencialmente riesgosos. Es importante que se desplace de forma autónoma. Incentívalo ubicando sus juguetes favoritos a una distancia necesaria para que se deslice hasta alcanzarlos.

<sup>4</sup> Si tu guagua te ve gatear también querrá hacerlo. Los niños imitan a sus padres.





## ¿CÓMO DISTINGUIR las pestes infantiles?

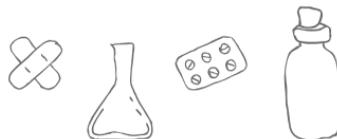
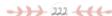
COMUNES ENTRE LOS NIÑOS, EL SARAMPIÓN, RUBEOLA, VARICELA O ESCARLATINA SON RIESGOS QUE DEBES SABER ENFRENTAR LLEGADO EL MOMENTO. ESTOS SON SUS SÍNTOMAS. COMUNES ENTRE LOS NIÑOS, EL SARAMPIÓN, RUBEOLA, VARICELA O ESCARLATINA SON RIESGOS QUE DEBES SABER ENFRENTAR LLEGADO EL MOMENTO. ESTOS SON SUS SÍNTOMAS.

Por Javierra Oyarzún Knittel



Las pestes son exantemas que corresponden a diversas enfermedades infecciosas que se manifiestan con manchas y/o lesiones cutáneas, y se desarrollan principalmente en la edad pediátrica. Entre las más típicas se encuentran el sarampión, la varicela, rubeola y escarlatina.

Si bien es cierto que gracias al Programa Nacional de Inmunizaciones promovido por el Ministerio de Salud las patologías como el sarampión han quedado prácticamente erradicadas, subsiste el riesgo de padecer otras afecciones más habituales como la varicela o peste cristal. Es por eso que hay que prestar



atención a las señales de alerta que evidencian los niños. Los síntomas comunes a todas las pestes son: decaimiento general, fiebre, secreción excesiva de la mucosa nasal y erupciones en la piel. A continuación, te contamos cuál es la diferencia entre estas enfermedades.

### ⚠ Sarampión

Es producido por el virus sarampión. Se propaga por el contacto con secreciones o gotas provenientes de la nariz, boca o garganta de la persona infectada. Esta afección tiene un periodo de incubación de entre 8 a 15 días, se manifiesta usualmente con fiebre alta, congestión nasal, tos, intolerancia a la luz (fotofobia), dolor de garganta y muscular. Después de la fiebre aparecen erupciones en la cara y el cuerpo, además de las manchas de Koplic, que son pequeñas marcas blancas ubicadas en las encías y parte interna de las mejillas. Se trata de una enfermedad viral que ataca fuertemente al sistema inmunológico, facilitando la aparición de convulsiones, otitis y neumonía. Es necesario tener especial cuidado con los menores de 1 año, ya que en este rango etario la infección puede llegar a ser grave y complicarse con una bronconeumonía. Sin embargo, gracias a la política de vacunación existente en nuestro país, los casos de sarampión son prácticamente nulos.

### ⚠ Rubeola

Este es un virus que se transmite por vía respiratoria. Su periodo de incubación es de 14 a 21 días. Su sintomatología es similar a la del sarampión, pero más leve. Luego de la fiebre, aparecen pequeñas erupciones rosáceas en la cabeza, pies y tronco. También se pueden inflamar los ganglios que están detrás del

cuello. Por regla general, la rubeola es de bajo riesgo para quienes la padecen, pero es altamente contagiosa en niños expuestos a otros afectados, sobre todo si asisten a jardines infantiles o colegios. Es necesario tener presente que esta infección es de riesgo para las mujeres embarazadas, puesto que puede producir daños en el feto menor de 16 semanas.

### ⚠ Varicela o peste cristal

Es causada por un virus llamado varicela Zoster. Se propaga principalmente al tocar o inhalar las partículas provenientes de las ampollas de la varicela; esta capacidad de contagio se produce a raíz del líquido contenido en esas heridas. Esta patología tiene un periodo de incubación de 14 a 21 días, se puede presentar con o sin fiebre y el inicio del brote puede ocurrir en cualquier lugar del cuerpo, generalmente en el tronco. El denominado prurito o picazón es un síntoma frecuente que acompaña a la varicela, por eso y para evitar que las lesiones se infecten, hay que mantener las uñas bien cortas. Si bien es cierto que es muy contagiosa, en el 95% de los casos es una afección benigna.

### ⚠ Escarlatina

A diferencia de las enfermedades ya mencionadas, la escarlatina es originada por la bacteria *Streptococcus Pyogenes*. Prolifera por vía respiratoria y suele presentarse con fuerte dolor e inflamación de garganta. Esta patología infecciosa tiene un periodo de incubación de aproximadamente 6 días y sus síntomas son fiebre, dolor muscular, abdominal, de garganta, cefaleas, escalofríos y malestar general. Esta peste se trata con antibióticos que eliminan la bacteria que la causa y que se encuentra alojada en la garganta.





## CAMINANDO POR primera vez

LA EMOCIÓN DE VER A TU HIJO ERGUIRSE Y AVANZAR POR SÍ MISMO, ES ALGO INEXPLICABLE Y QUE MARCA EL INICIO DE UNA NUEVA Y EMOCIONANTE ETAPA DE LA INFANCIA. PARA QUE PUEDES DISFRUTAR TRANQUILA DE ESTE MOMENTO, TE CONTAMOS UNA SERIE DE RESGUARDOS A CONSIDERAR A LA HORA DE EMPEZAR ESTE CAMINO.

Por *Javier Oyarzún Knittel*



Tu hijo ha dejado de necesitar el apoyo de tus manos para seguir adelante, comenzando una fase en la que tanto la autonomía e independencia como el desarrollo físico y psicológico se fortalecen día a día. El entorno cambia, ya que empezará a explorar acercándose a los objetos que le son atractivos, incrementando la preocupación por evitar que acceda a elementos inapropiados.

Cada niño se desarrolla de forma diferente, pero el promedio en el que un infante empezará a ponerse de pie es entre los 8 y 10 meses, pero si en el mes 18 no tiene intención de caminar, es necesario agendar una visita al pediatra.

Pese a que es cierto que el gateo es la fase previa a caminar, hay menores que se saltan esa etapa y pasan directamente a la caminata. Los primeros movimientos del niño serán inestables y las caídas, constantes, por lo que buscará apoyo en sillas, camas e, incluso, paredes.

"No se aconseja el uso de andadores. Estos no cumplen una función de aprendizaje de la marcha, sino que al contrario su uso acarrea muchas desventajas", señala Eugenio Saavedra, pediatra de Clínica Indisa, y entre las cuales destaca el no ejercicio del equilibrio, lo que puede desatar una serie de accidentes tales como: caídas desde escaleras, vuelcos, quemadura y golpes, entre otros.

Una vez que el menor se encuentra listo para andar por sí solo y mantener el equilibrio, está listo para caminar

de manera autónoma. No se debe forzar este proceso, ya que ello incrementará la sensación de inseguridad. Aprender a caminar es un gran paso, por lo que conlleva tiempo, mucha paciencia y dedicación.

### ELIGIENDO EL CALZADO ADECUADO

Al escoger zapatos para sus primeros pasos, es fundamental seleccionar un modelo que le proporcione estabilidad, equilibrio y protección, "que sujete bien el tobillo, por eso se recomienda que sean de 'caña alta', que tenga una horma ancha para que el pie no quede apretado y ojalá sin realce interno. La suela puede ser de cuero o goma, siempre que sea flexible. Lo esencial es que no resbale. Si es de cuero, ojalá que posea algunas partes de goma. Los cierres pueden ser de velcro, hebillas o cordones, pero deben permitir que el calzado abra en forma amplia para que el pie infantil entre fácilmente y no quede en mala posición", precisa Eugenio Saavedra.

### LEJOS DEL PELIGRO

Una vez que el niño se desplace con libertad, querrá experimentar todo lo que hay a su alrededor, por eso es necesario crear un ambiente de estimulación en el que queden fuera objetos peligrosos como enchufes y elementos cortantes. Procura observar tu casa con ojo crítico para retirar todo aquello que pueda ser perjudicial para tu hijo. ¡No bajes la guardia!



## COMO PECES EN EL AGUA

TRAS MESES EN UN ESCENARIO ACUÁTICO, TU HIJO CUENTA CON LAS HABILIDADES PARA AUTORESCATARSE EN CASO DE CAER AL AGUA DURANTE UN DESCUIDO. SIN LUGAR A DUDAS, ESTA HABILIDAD SERÁ DE GRAN UTILIDAD DURANTE LA ÉPOCA DE VERANO, PISCINA Y PLAYA.



Para todo padre el tener agua cerca es motivo de temor o angustia, especialmente si tu hijo no sabe nadar. Sin embargo, esta realidad tiene solución y se llama Infant Swimming Resource (ISR). Esta metodología, que fue creada en Estados Unidos, existe en Chile gracias a una mamá que decidió certificarse y educar a los niños y padres en el autorescate acuático. ¿Su nombre? Lorena Sandoval.

Pero, ¿en qué consiste ISR? En términos simples, se trata de un entrenamiento al que pueden asistir me-

nores desde los 6 meses hasta los 6 años y que propone entrenar a bebés y niños para reaccionar de manera automática en una situación extrema como lo es caerse por accidente a una piscina. "Dependiendo de la edad del menor es la habilidad que se le enseña. Si este tiene entre 6 meses y 1 año, aprende a girarse para quedar flotando de espalda por un largo periodo hasta que llegue un adulto y los rescate", asegura Lorena. Si es mayor de 12 meses, además de mostrarles cómo voltearse, se les enseña una frecuencia denominada: nadar, flotar, nadar, la que consiste en avanzar bajo el



agua con los ojos abiertos en busca de un lugar seguro como la orilla o escalera. Transcurridos cuatro segundos sumergidos, se giran para quedar flotando de espalda, respiran, toman aire, y después continúan nadando y -según la distancia del objetivo- pueden volver a repetirlo todas las veces que sean necesarias.

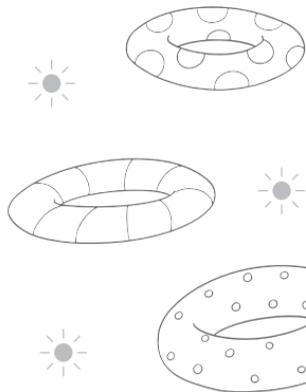
### ¿CUÁNDO EMPEZAR CON EL CURSO?

La experta en el tema sostiene que no existe una edad ideal para realizar el curso, pero que siempre mientras antes, mejor, ya que el niño podrá adquirir a temprana edad los conocimientos imprescindibles para autorescatarse en caso de caer a una piscina. "Si se tiene piscina en casa o si se frecuentan lugares que las tengan, cuanto antes el niño aprenda este método, mejor. Se puede pensar que una guagua de 6 meses está muy lejos de llegar a caer al agua, pero lamentablemente existen casos de bebés de esta edad que gateando han caído", asegura Lorena.

La instructora insiste en que nada reemplaza la supervisión de un adulto cuando hay agua cerca, pero además de estar atentos, hay otra barrera de protección que es fundamental considerar para evitar que los niños sufran un accidente por inmersión: contar con una buena reja perimetral. "En nuestro país hay una escasa cultura preventiva y la mayoría de las personas que tiene piscina no cuenta con una reja que impida el libre acceso a los menores. Además, no basta con cercar el área, también hay ciertas normas que se deben respetar como la altura, la que debe estar entre 1,50 y 1,80 metros y la posición de las barras, que deben ser exclusivamente vertical, ya que una horizontal puede servir de apoyo para que el niño escale y caiga al agua", agrega Lorena Sandoval.

### EL APRENDIZAJE

Dependiendo de la edad y objetivo a aprender, es el tiempo que demoran en adquirir los conocimientos de auto rescate. Las clases de ISR son individuales y en ellas está presente la instructora y el niño. Estas duran 10 minutos y se realizan todos los días, de lunes a viernes en diversas piscinas temperadas que ISR Chile arrienda.



Una vez adquirida la capacidad de autorescate, se recomienda un reforzamiento posterior, no porque se le olvide lo aprendido, puesto que este tipo de aprendizaje equivale a aprender a andar en bicicleta o manejar un auto mecánico, es del tipo propioceptivo, es decir, utiliza todos los sentidos y músculos; sino que por el cambio que experimenta el cuerpo de un menor en el transcurso del tiempo. "El cuerpo de los menores de 3 años se modifica mucho en proporciones y a nivel de desarrollo motriz, entonces si una guagua hace el curso teniendo 9 meses, solo en 4 meses será otro niño, uno que camina y que tendrá otra distribución corporal. Se estilizan y si lo llevamos al agua, ese niño va a tratar de hacer los ejercicios, pero pueden tener dificultad en acomodarse este nuevo cuerpo a lo que ellos ya saben hacer", explica la experta y agrega que "yo lo comparo con aprender a andar en bicicleta. Aunque pasen 10 o 20 años, cuando te subes nuevamente sabes cómo hacerlo, pero probablemente los primeros minutos serán más inseguros y con desequilibrios. Esto mismo será más suceda a los pequeños que crecen y, por ende, necesitan reforzamiento", aconseja la especialista.





## PROTEGIDO BAJO LOS RAYOS DEL SOL

SI LA RADIACIÓN SOLAR ES UN PELIGRO PARA LOS ADULTOS, MÁS AÚN LO ES PARA LAS GUAGUAS Y LOS NIÑOS. SI TU HIJO TIENE MENOS DE 6 MESES ES PREFERIBLE NO EXPONERLO DIRECTAMENTE, PERO SI HA PASADO ESTA ETAPA, TE RECOMENDAMOS LOS SIGUIENTES PROTECTORES QUE TE DARÁN TRANQUILIDAD DURANTE EL VERANO.

Con la colaboración de Pilar Bofill, dermatóloga de Clínica Universidad de Los Andes.



\*Desde su nacimiento hasta los 6 meses, se aconseja no aplicarle ningún tipo de producto contra el sol, ya que su piel es muy fina y no produce melanina para su protección. La mejor alternativa, por lo tanto, es cubrirlo o no exponerlo directamente a los rayos solares.

\*En el auto también puedes evitar estos rayos utilizando una malla contra rayos UV en la ventana, junto a la silla de tu guagua. Algunas marcas ofrecen hasta un 90% de protección.

\*Pasado ese periodo y hasta los 3 años, continúa siendo aconsejable no exponerlo a los rayos solares, pero como está en pleno desarrollo y necesita moverse demasiado, aplícale protector con factor sobre 30. Lo ideal es que sea sin perfume, blanco y resistente al agua.

\*Mantén a tu hijo bien hidratado; antes durante y después de la exposición solar, ya que los bebés están más propensos a la deshidratación que los adultos.

\*Es esencial tomar las medidas necesarias para evitar quemaduras, ya que en la sombra también se pueden generar daños, debido a la radiación difusa.

\*Hay zonas del cuerpo de tu hijo que son más sensibles y que no deben dejarse al descubierto, como debajo de la nuca, las orejas, planta y dorso de los pies y las palmas de las manos.

### ¿QUÉ HACER FRENTE A LAS QUEMADURAS?

\*Pueden ir en diversos grados: desde piel de color rojo hasta la aparición de ampollas.

\*La piel de la cara tiende a ser más seca que el resto del cuerpo, por lo que es mejor que le apliques un protector solar en crema.

\*En estos casos es vital mantenerlo hidratado, aplicar compresas frías y si existe fiebre y la dermatitis no presenta mejoría, hay que llevarlo a un servicio de urgencia.

\*Si estás en la playa o piscina, debes volver a aplicarle protector solar cada 2 horas; el horario menos dañino siempre serán antes de las 10 de la mañana o después de las 4 de la tarde.

\*No se aconseja el uso de geles fríos. Basta con agua helada para luego ir a un centro asistencial.

\*Para asegurar un mayor cuidado puedes utilizar ropa con protección UV, la cual está hecha de tejidos que entregan una cobertura parecida a la del factor 50, además de lentes de sol comprados en tiendas autorizadas y no en la calle que protegerán sus ojos de estos dañinos rayos.

\*Es importante que evites un episodio de enrojecimiento (eritema) o quemadura solar, ya que es un sello de daño en la piel para el futuro.



## CUIDA SU SONRISA

LA CREACIÓN DE BUENOS HÁBITOS DE LIMPIEZA QUE PERMITAN CONSERVAR DIENTES SALUDABLES Y FUERTES DEBES EMPEZAR A PARTIR DEL PRIMER AÑO DE VIDA, ES POR ESO QUE LA PREOCUPACIÓN BUCAL HA DE ESTAR PRESENTE EN LA VIDA DE LOS PADRES PRIMERIZOS. ¿CÓMO HACERLO? ¿CUÁNDO DEBO LLEVARLO AL DENTISTA? ACLAREMOS TUS DUDAS.

Por Javiera Oyarzún Knittel

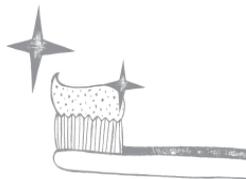


Las cifras en materia de salud bucal infantil no son auspiciosas, pues de acuerdo con el último estudio llevado a cabo por el Ministerio de Salud, en Chile el 17% de los niños de 2 años ya tiene caries, seguido por un 48% de los menores de 4 y un 70% de los de 6 años. Se trata de un escenario más bien preocupante si se considera que el cuidado temprano es fundamental para el buen desarrollo dental del infante.

Por lo anterior, la limpieza de los dientes en los más pequeños se debe iniciar desde el momento en el que aparece el primero de ellos. Por esto que resulta imprescindible que los padres asuman tempranamente una actitud responsable frente al tema. Para orientarnos un poco más sobre este proceso, Gabriela Cancino y Pamela Borscheuer, odontopediatras de KidSmile, responden algunas de las interrogantes más frecuentes.

## ¿A QUÉ EDAD DEBE EFECTUARSE LA PRIMERA VISITA AL DENTISTA?

Es recomendable que sea durante el primer año o cuando aparece el primer diente. Si bien en esa ocasión solo se le examinará la boca a tu guagua, podrán aconsejarte sobre una adecuada alimentación y limpieza bucal. También te dirán cómo será el proceso de erupción dentaria, los tiempos en que ocurre y las medidas para prevenir molestias.



## LUEGO DE LA PRIMERA VISITA, ¿CON QUÉ PERIODICIDAD SE DEBE ACUDIR AL DENTISTA?

En general, los controles son cada 6 meses a menos que el especialista sugiera que sean más seguidos, cada 3 meses. Dependerá de cada caso.

## ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES CAUSAS DE APARICIÓN DE CARIES INFANTILES?

Estas se relacionan en gran medida con el consumo lácteo. Recordemos que tanto la leche de fórmula como la materna son cariogénicas. Por esto que se aconseja lavar los dientes, encías y lengua después de cada vez que el niño coma o tome leche.

## ¿EXISTEN ALIMENTOS QUE CONTRIBUYAN A LA BUENA SALUD BUCAL?

Sí, el agua potable en Chile contiene flúor agregado, por lo que aparte de brindarles una adecuada hidratación, ayuda a prevenir caries, al igual que lo hace el queso y el maní. Por su parte, la manzana y la zanahoria favorecen la autolimpieza bucal.

## ¿EL CHUPETE O LA MAMADERA SON PERJUDICIALES PARA LA BUENA SALUD BUCAL?

Estos son muy útiles como medidas de alimentación y pacificación, por lo que su adecuado uso durante el tiempo recomendado no es perjudicial. La clave es

saber en qué momento utilizarlos y hasta qué edad. Se sugiere no prolongar su empleo más allá de los 2 años, ya que puede provocar mayor riesgo de caries y problemas de mordida. Es importante que hasta esa edad su uso sea el correcto; la mampadera solo para alimentarlos, no para que jueguen con ella; y el chupete únicamente en caso de que se requiera como pacificador, no tenerlo a libre disposición y que ojalá no duerman toda la noche con él.

## SECUENCIA DE ERUPCIÓN

\*Entre los 6 y 7 meses aparecerán los incisivos centrales inferiores -sus primeros dientes- seguidos de los centrales superiores.

\*Durante el séptimo y octavo mes saldrán los incisivos laterales superiores seguidos de los laterales inferiores.

\*Luego, entre los 12 y 16 meses surgirán sus primeros molares temporales, no debes asustarte por la ausencia de caninos, pues estos emergen después de los primeros molares, entre los 15 y 20 meses.

\*Por último, entre los 21 y 30 meses aparecerán los segundos molares de leche, completando la dentición temporal.

\*Así, al cumplir los 3 años, debería tener completa su dentadura de leche, con 20 dientes temporales.



## CONOCIENDO LAS ENFERMEDADES infantiles más comunes

SABEMOS QUE HAS TOMADO TODOS LOS RESGUARDOS NECESARIOS, PERO QUE TU HIJO SE ENFERME EN ALGÚN MOMENTO ES ALGO INEVITABLE. PARA COMBATIR ESTO DE LA MEJOR FORMA, ES IMPORTANTE QUE CONOZCAS LOS SÍNTOMAS PARA DECIDIR CUÁNDO ES NECESARIO LLEVARLO AL DOCTOR, O DARLE CUIDADOS Y CARIÑOS EN CASA.

Con la colaboración de Gloria Toro, pediatra de Clínica Indisa.



**\*Dolor de gaitita:** es normal que en los primeros 3 meses tenga malestares estomacales. Estos se denominan cólicos y se cree que se deben a la acumulación de gases y/o por la inmadurez del sistema gastrointestinal. Para aliviar las molestias le puedes dar paracetamol en gotitas y practicar masajes y flexiones de piernas.

**\*Diarrea:** si se siente muy mal, tiene el estómago duro y sus deposiciones son más recurrentes de lo habitual -presentando distintos colores, con un fuerte olor y líquidas- debes llevarlo a urgencia o a su doctor lo antes posible para evitar una deshidratación.

**\*Convulsión febril:** ocurre cuando se mueve de manera brusca, sin querer y se siente afebrado, perdiendo a veces la conciencia. Le puede pasar entre los 6 meses y los 5 años como consecuencia de la fiebre alta durante alguna infección. Para bajarla, debes ponerle paños tibios o sumergirlo en agua templada para luego acudir a un centro asistencial.

**\*Mucosidad nasal:** es una señal de que está enfermo. Esta terminará siendo espesa, verdosa-amarilla, pero luego de 3 a 4 días volverá a la normalidad. Si continúa luciendo amarilla por más de una semana, es mejor que lo consultes con el pediatra, porque se puede tratar de alguna infección bacteriana. La nariz la puedes limpiar varias veces al día con suero fisiológico o con una penta.

**\*Gripe:** le picará la garganta y toserá. Es un reflejo protector de la vía aérea por donde el bronquio elimina las secreciones. Si tiene alguna infección, toserá más, lo que lo ayudará a botar las flemas. Si estas se quedan en los bronquios, le pueden producir algunas enfermedades como bronconeumonía o neumonitis. Para luciar las secreciones, es esencial que lo hidrates bien y puede que sea necesario que tome algún jarabe, pero no se aconseja si es lactante. Si la gripe dura más de 2 semanas o le cuesta respirar, tiene fiebre alta, desgano, se queja al respirar o presenta un silbido, debes llevarlo inmediatamente al pediatra.

**\*Otitis:** si no puede respirar bien o sospechas que se siente mal, tiene calor, no para de llorar y a veces sale líquido de su oído cuando se acuesta, puede que tenga esta enfermedad. Debes consultarlo con el doctor para que lo trate con analgésicos y antibióticos orales, por un periodo entre 7 a 14 días. De no tratarse a tiempo, esto le puede causar daño en la audición.

**\*Conjuntivitis:** podrás saber que la presenta si tiene sus ojitos rojos y picazón. Se produce porque la mayoría de las gaititas tiene el conducto del lagrimal muy estrecho, lo que impide que la lágrima efectúe su labor de aseo y barrido en el ojo. El tratamiento es variado, pero puede que le receten colirio o ungüentos de antibiótico durante 5 a 7 días.



**\*Infección urinaria:** si no tiene ganas de moverse ni de comer y cuando hace pipi siente algo de molestia, es probable que tenga esta infección. Se genera por bacterias que vienen del tracto gastrointestinal, por lo que deberán darle antibióticos. Se puede complicar si es que le sale sangre, presenta fiebre alta o vómitos. Para prevenir su aparición, debes limpiarlo bien, con un correcto aseo genitourinario, idealmente lavando con agua la zona anal.

## CON ESTAS, UN POCO MÁS DE ATENCIÓN

**\*Soplo cardíaco:** si tiene un ruido irregular en su pecho y ustedes lo perciben, se trata del sonido que hace la sangre cuando atraviesa el corazón, que generalmente se escucha en los recién nacidos, ya que estos órganos están cerca de las paredes del pecho. Se llaman soplos 'inocentes' o 'funcionales', pues son inofensivos. Desaparecerán a medida que vaya creciendo. Si el pediatra sospecha de algún problema, lo debe derivar a algún cardiólogo infantil que lo tomará radiografías de tórax, un electrocardiograma y una ecocardiografía para descartar algún trastorno o mal funcionamiento.

**\*Criptorquidia:** ocurre cuando uno de los testículos, o ambos, se encuentran fuera de la bolsa escrotal. Es probable que durante la gestación se haya interrumpido la ruta de descenso que los conduce desde el abdomen hasta el escroto; se manifiesta con mayor frecuencia de un solo lado. Debes verificar que los testículos se encuentren dentro de su bolsita y que sean palpables fácilmente a más tardar en el primer año de vida. De no ser así, tendrás que consultar a un urólogo infantil.

**\*Hernia umbilical:** es cuando tiene un porrito a un lado del ombligo, que es un defecto de la pared abdominal, por lo que los órganos no se pueden contener como corresponde. Su causa se debe al cierre incompleto del anillo muscular que se encuentra alrededor de su ombligo, haciendo que estos sobresalgan. La hernia

es palpable y grande en los primeros 6 meses, pero luego se va achicando y se cerrará completamente cuando cumpla los 3 años. De lo contrario, se evalúa hacerlo quirúrgicamente.

**\*Hernia inguinal:** en este caso la protuberancia está en la ingle. Se forma cuando parte del intestino se introduce en uno de los canales inguinales, generando una hinchazón en el pliegue donde el abdomen se junta con el muslo, por la debilidad de los tejidos. Son habituales al nacer, pero de todas formas se deben operar, puesto que puede conllevar complicaciones a futuro.

## ¿CUÁLES SON LOS VIRUS MÁS COMUNES?

**\*Neumonitis:** ocurre cuando se inflaman los pulmones. Su diagnóstico es radiológico y de causa viral, por lo que la mayoría de las veces no se necesita antibióticos ni tampoco inhaladores.

**\*Bronquitis:** se da cuando los bronquios se inflaman. No tienes que exponer a tu guagua al frío ni a cambios bruscos de temperatura. Tampoco debes llevarla a lugares concurridos, especialmente en invierno.

**\*Adenovirus:** su contagio puede ser por vía aérea, de persona a persona, por gotitas respiratorias o materia fecal. Este virus infecta las mucosas del tracto respiratorio, intestinal, conjuntiva o córnea, causando daño celular directo y persistiendo en el tejido linfático. Con esto puede que le suba la temperatura o que tenga otras enfermedades como faringitis o cistitis. Por el momento no existe un tratamiento contra esto, solo se combaten sus síntomas.

**\*Enterovirus:** corresponde a un virus que afecta al intestino que provoca síntomas de diarrea o como de un cuadro de gastroenteritis con desfiles, usualmente con dolor abdominal tipo cólico, además de vómitos. Su tratamiento consiste en una adecuada hidratación y en la ingesta de antieméticos, en caso de aumento de fiebre. Lavarse las manos, asear bien



el baño, usar cubiertos personales y tener cuidado con el contacto con las deposiciones, son fundamentales para evitar un contagio.

**\*Influenza:** es una infección viral respiratoria que afecta nariz, garganta, bronquios y ciertas veces a los pulmones. Existen dos clases -tipo A y B- y pueden provocar una enfermedad epidémica, ocurriendo generalmente en invierno. Es muy contagiosa, transmitiéndose fácilmente con cualquier contacto. Son síntomas comienzan 2 a 3 días después de exponerse al germen. Se presenta con fiebre, dolor de cabeza, escalofríos, tos seca, dolor muscular y de garganta, fatiga y congestión nasal.

**\*Rotavirus:** si ya tuvo vómitos, fiebre y diarrea con muy mal olor -que llevó a deshidratarlo- puede que tenga rotavirus. Se contagia a través de juguetes contaminados o por medio de la vía respiratoria. Se puede prevenir con una vacuna en gotas antes de los 8 meses. También es importante que tenga las manos limpias, al igual que las de los que lo rodean.

**\*Virus sincicial respiratorio:** puedes saber que lo has contraído si le cuesta respirar, se siente agripado, con mucha congestión, con tos y fiebre. El contagio se produce de persona a persona mediante la tos, a través de juguetes contaminados o manos mal lavadas. Es diagnosticado por exámenes de laboratorio y un cuadro clínico sugerente. La infección en lactantes es más severa porque sus bronquios pueden colapsar, produciendo bronquitis o neumonía. El tratamiento consiste en bajar la fiebre, hidratar, hacer lavados nasales con suero fisiológico, aspirar sus secreciones e, incluso, pueden ser necesarias sesiones de kinesioterapia. En algunos casos el pediatra aconseja el uso de inhaladores y corticoides.

## PRIMEROS AUXILIOS: ¿QUÉ HACER EN CASO DE...?

**\*Atoro con algún objeto:** no se aconseja que le metas los dedos si no se ve el objeto, ya que se po-

dría introducir aún más. Si todavía no cumple 1 año, se sugiere que lo sostengas boca abajo, de forma que su cabeza quede más abajo del tronco y darle, con la palma de la mano, cinco golpes firmes entre sus hombros. Se debe tener cuidado con esto, puesto que el cuerpo sólido se puede incrustar en la tráquea o en los bronquios. La maniobra de Heimlich se sugiere en niños mayores de 1 año, donde hay que tenderlo boca arriba sobre una superficie rígida, apoyando las manos una encima de otra, entre el esternón y el ombligo y empujar varias veces en dirección al tórax.

**\*Quemaduras:** debes poner la zona afectada bajo el chorro de agua fría durante 5 a 10 minutos. No es bueno que le apliques cremas para el dolor. Si la ropa se le pegó al cuerpo, se la debes quitar con cuidado y verter agua sobre el área, cubriéndola con un apósito estéril o una tela limpia, idealmente recién planchada. Luego hay que dirigirse al centro de salud más próximo.

**\*Picadura de araña:** en caso de ser mordido por una debes ponerle hielo inmediatamente en la zona afectada, en forma intermitente y según la tolerancia (no más de 15 minutos cada hora), ya que el veneno actúa más a altas temperaturas. Si existe la sospecha de ser araña de rincón o presenta síntomas como lesión violácea en la piel, fiebre, náuseas, vómitos, palidez o ictericia, tienes que acudir inmediatamente a un servicio de urgencia.

**\*Esguince o fractura:** si ha sufrido algún golpe y tiene dolor en cualquier parte del cuerpo, se habla de traumatismo. Debes aplicar frío en el área lastimada y acudir a urgencias dependiendo de la gravedad del golpe, sobre todo si hay deformidad en la zona y no puede moverse.

**\*Heridas:** estas pueden ser superficiales o profundas. Necesitas lavarlas con abundante agua y cubrir con gasa o paño limpio. Si hay presencia de sangre, debes comprimir energéticamente con los dedos sobre el vendaje en forma permanente e ir al servicio de urgencia.



## DULCES Y SALADAS TENTACIONES

LA SAL Y EL AZÚCAR SON TODO UN TEMA DENTRO DE LA ALIMENTACIÓN DE LOS SERES HUMANOS, MÁS SI SE TRATA DE LO QUE COME TU HIJO. EL ACCESO A GOLOSINAS Y COMIDA CHATARRA, TODAS DE ESCASO APORTE NUTRICIONAL, SON UN RIESGO QUE DEBES EVITAR EN LAS PRIMERAS ETAPAS DE SU CRECIMIENTO.

Por María Elvira Barros G.

\*Con la colaboración de Carmen Alcalde, médico de Clínica Integrarmédica; María Cecilia Benavides, nutricionista y directora de NUTRICLINICAL y Carolina Estay, Nutricionista Clínica UANDES.



La alimentación es un tema fundamental durante el embarazo, desde la concepción en el útero hasta los primeros días de vida, ya que estos hábitos marcarán para siempre las preferencias del menor en cuanto a la comida. Es dentro de este punto que entra en juego

el uso del azúcar y la sal, prohibido en las comidas de menos de un año.

La problemática con estos condimentos se centra en que los niños al nacer, si bien lo hacen con los órganos

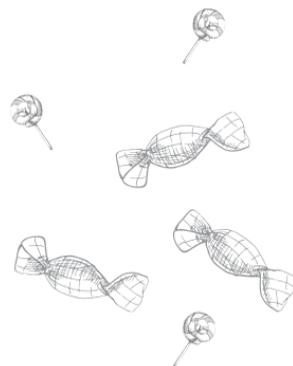
necesarios para sobrevivir, estos aún están inmaduros, lo que significa que no pueden cumplir totalmente sus funciones. El riñón es el más susceptible, ya que no es capaz de manejar grandes cantidades de sodio y cloro, presente en la sal común. Para evitar futuras enfermedades generadas por malos hábitos alimenticios, el Ministerio de Salud (MINSAL) y la Sociedad Chilena de Pediatría (SOCHIPE) sugieren restringir el aporte de sal a menores de 1 año.

Con el azúcar ocurre algo similar, donde los expertos coinciden que su consumo como sacarosa, miel o endulzantes en grandes cantidades no es necesario durante el primer año de vida. Pasado la barrera del año, la ingesta no debiese aumentar mucho más, ya que promueve la aparición de caries y predisposición a la obesidad infantil y/o diabetes mellitus. Las leches de vaca que venden en tiendas y supermercados, ya sean líquidas o en polvo<sup>1</sup> cuentan con azúcares, por lo tanto, su adición no se justifica.

### TODO EN SU JUSTA MEDIDA ES BUENO

Consumir azúcar y sal no siempre es malo, ya que muchas de ellas pueden ayudar al organismo, sólo si se consumen de forma equilibrada. Las frutas proveen el cuerpo de vitaminas y azúcares buenas, que ayudan a un correcto desarrollo de funciones como las cognitivas y físicas. A partir del año o 2 puedes condimentar un poco la comida. Comienza con bajas cantidades de sal yodada. Retrasa el uso de endulzantes, ya que estos "disfrazan" los alimentos, provocando mañas por falta de costumbre a los verdaderos sabores. Como consejo evita los azucareros y saleros sobre la mesa, así evitarás adicionar más componentes a su comida.

La clave está en el equilibrio. Prepara comidas saludables, variadas y creativas. Para ello puedes incursionar en el uso de condimentos suaves y aromáticos, reemplazando tanta sal y azúcar. ¿El objetivo? Volver al origen de los alimentos y sabores, procurando que sean lo más naturales posibles.



### TIPS PARA EVITAR EL CONSUMO DE SAL Y AZÚCAR EN LACTANTES MENORES DE 1 AÑO:

<sup>1</sup> Prolongar la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.

<sup>2</sup> A los 6 meses añadir alimentos sólidos cocidos sin sal ni azúcar.

<sup>3</sup> Lee y estudia las etiquetas nutricionales. Estas te entregarán datos sobre los ingredientes, ordenados de mayor a menor cantidad. Si el azúcar se encuentra al inicio es una mala señal. También toma en cuenta los sinónimos como jarabe de maíz, dextrosa, maltosa y melaza, entre otros.

<sup>4</sup> Evitar los siguientes alimentos: jugos artificiales, miel, frutos secos, alimentos bajos en grasas, algunos pescados y mariscos, leche de oveja o cabra (a menos de que sean prescritas por un médico), alimentos crudos de origen animal, algas y bebidas de arroz.





## LA VIDA deSpués del embarazo

LUEGO DEL NACIMIENTO DE TU HIJO, TU CUERPO EXPERIMENTARÁ CIERTOS CAMBIOS, LOS QUE TENDRÁN CONSECUENCIAS TANTO FÍSICAS COMO EMOCIONALES. TRAS 9 MESES COMIENZA EL PROCESO DE VOLVER AL ESTADO EN EL QUE TE ENCONTRABAS ANTES DE QUEDAR EMBARAZADA.

Con la colaboración de Alexis Inostroza, gineco-obstetra de Clínica Vespuccio.



### MOLESTIAS COMUNES

• **Sangramiento postnatal:** conocido también como loquios, esto ocurre mediante un proceso natural en el que el cuerpo bota sangre y tejidos que estaban dentro del útero. Es abundante en los primeros días, de color rojo brillante, y puede incluir algunos coágulos de sangre. Con el tiempo va disminuyendo y el tono se va aclarando, cambiando a rosado o de café a amarillo. El flujo puede durar entre 1 semana y 1 mes o más, por lo que se debe utilizar una toalla higiénica hasta que este desaparezca.

• **Entuertos:** inmediatamente tras el nacimiento de la guagua sentirás unos dolores tipo cólicos, que se deben a que el útero se contrae y relaja al ir achicándose

a su tamaño normal. En unos días desaparecerán, pero igual te debes preguntar a tu doctor si puedes tomar algún medicamento para aliviar las molestias.

• **Digestión:** para evitar la estitíquez, debes consumir comidas con gran contenido de fibra, beber mucha agua y consultar a tu médico si es que puedes tomar remedios que no sean laxantes para evacuar.

• **Hemorroides:** es muy normal que aparezcan durante la etapa de gestación, como también que empeoren tras el parto, por lo que es aconsejable darse baños de asiento tibio, usar rocío o crema anestésica para aliviar los dolores, comer abundantes verduras y frutas -tales como manzanas, naranjas y pasas de ciruelas- y tratar de no hacer mucha fuerza al ir al baño.



• **Puntos:** si te realizaron una episiotomía (corte que se efectúa en la vagina para evitar desgarros), te puede provocar ciertas molestias. Si bien los puntos son reabsorbibles, existirán ciertos inconvenientes para ir al baño, además de sentir que tiran. Es fundamental mantener la zona aseada. Si tu guagua nació por cesárea, tendrás todas las molestias de un postoperatorio, los puntos te los sacarán aproximadamente a los 10 días y la cicatriz tardará algunas semanas en cerrarse.

• **Problemas urinarios:** cuando tu hijo está en la gasta, aprieta la vejiga y los músculos que te ayudan a hacer pipí, por lo que después del nacimiento pueden causarte ciertos problemas para tratar de orinar. Puedes sentir dolor o ardor, o bien, intentarlo sin resultados. Si hay dificultad, se sugiere tomar mucha agua y darse un baño de asiento tibio.

### ¿QUÉ OCURRE CON...?

• **El útero:** tras el parto, lo tendrás duro y redondo, y pesará cerca de un kilo. Luego de aproximadamente 6 semanas, se achicará llegando a su tamaño y peso normales.

• **El abdomen:** también tardará un rato en volver a su porte original. Si no ocurre dentro de lo esperado, no hay que desanimarse. Solo basta con preguntarle al doctor cuándo sería aconsejable empezar con ejercicios y qué actividades puedes realizar.

• **Hinchazón:** durante el embarazo es posible que se te hinchen las manos, pies y cara. Puede que demore en desaparecer tras el parto, por lo que se aconseja reposar bastante, acostarte sobre el lado izquierdo y poner los pies en alto. Además, debes usar ropa suelta y tomar suficiente líquido, especialmente agua, durante el día para evitar acalorarte.

• **Congestión mamaria:** al llenarse de leche se te hincharán, lo que puede provocar ciertas molestias. Cuando comiences a dar pecho, los dolores deberían desaparecer. Si no amamantas, puede durar más tiempo hasta que dejes de producir leche.

### CONSEJOS

• **Piel:** es probable que te hayan aparecido estrías en el abdomen, muslos, senos y glúteos, ya que son zonas donde la piel se estirá. Puedes usar cremas o lociones para ayudar a mantener la piel suave e hidratada, haciéndote masajes día y noche.

• **Pelo:** es normal que pierdas el volumen de tu cabello, incluso se te puede caer bastante. De todas formas, esto se detendrá 3 a 4 meses después del nacimiento, por lo que debes tratarlo con cuidado, evitando el uso de peines con dientes finos o tomarte el pelo en cola o trenzas, ya que tiran y estresan el cabello. Se sugiere usar el secador con aire frío.

### PARA BAJAR LOS KILITOS DE MÁS

Las dietas no deben ser muy estrictas, ya que pueden alterar la calidad de la leche o su duración. Una buena alimentación es fundamental. Si es balanceada, con abundante frutas y verduras y baja en grasa, puede contribuir a bajar esos kilos no deseados. Además, debes considerar un aumento en el consumo de productos lácteos, idealmente descremados.





## CONSEJOS PARA madres primerizas

ES VERDAD QUE NADIE SE CONVIERTE EN MAMÁ CON TODO CLARO. NO ES EXTRAÑO VERLAS ABRIGANDO A SU HIJO EN PLENO VERANO, O TOMÁNDOLO EN BRAZOS CADA VEZ QUE LLORA. NO TE PREOCUPES. TE ACOMPAÑAMOS EN ESTA ETAPA DE CAMBIOS Y APRENDIZAJES.

### MAMÁ // III

La mayoría de las madres primerizas no entienden por qué su hijo llora tanto durante sus primeros días de vida. Sin embargo, con el pasar de las semanas empezarán a comprender las necesidades del recién nacido y todo comenzará a fluir perfectamente.

Es normal que cuando te estás iniciando en materia de maternidad cometas errores, los que pueden ser por falta de información o por ser muy aprensiva. Sea como sea, lo principal es la salud de tu niño y el apego contigo.

Marcela Correa, coordinadora de maternidad de Clínica Vespuccio, resolvió algunas dudas que te pueden surgir durante estos meses y te entrega consejos para que se te haga más fácil la tarea de cuidar, criar y educar.

### LAS CAÍDAS SON APRENDIZAJES

1. Mi esterilizador, mi mejor amigo: una buena higiene es fundamental durante los primeros meses de vida, pero no hay que exagerar. Los objetos de la guagua deben estar limpios, pero también es necesario que tu hijo entre en contacto con algunas bacterias, para que le ayuden a desarrollar sus propias defensas, así que esterilizar una vez al día será suficiente.

2. Hay que abrigar al niño: los recién nacidos tienden a enfriarse, pero si los abrigamos mucho, comienzan a transpirar, provocándole cambios de temperatura que son nefastos para su salud. Si quieres saber si tiene frío, toca sus manos y pies, si están helados debes abrigarlo solo un poco.

3. Shhhh! Está durmiendo: es una frase muy común de muchas madres, pero hay que considerar que es esencial que el recién nacido perciba la luz del sol y se habitúe a los ruidos cotidianos de la casa durante sus siestas, ya que a medida que crezca, irá ordenando sus rutinas y captará el día y la noche. Además, debe acostumbrarse a descansar sin sobresaltos provocados por la bulla.

4. Mi hijo queda con hambre: es muy típico que las mamás primerizas les cambien el pecho a sus hijos antes de que hayan terminado de tomar, o de que ese lado haya sido vaciado completamente. Lo mejor para que no quede con hambre es fijarse en el tiempo, 10 minutos por mama será suficiente y, en la próxima toma, la guagua deberá empezar con la última.



## DEPRESIÓN POSTPARTO: una condición cada día más común

TU HIJO HA LLEGADO, PERO SIENTES UN FUERTE SENTIMIENTO DE TRISTEZA. ¿SERÁ PARTE DE ESTA CONDICIÓN? ANTES DE QUE TOMES CONCLUSIONES APRESURADAS, TE CONTAMOS DE QUÉ SE TRATA Y CÓMO DETECTAR ESTE MAL.



La pena, angustia y desconsuelo sumado a un creciente sentimiento de culpa parecen dominar el día a día de madres que, de acuerdo con los cánones socialmente establecidos, deberían estar atravesando el mejor momento de su vida. "En un mundo en el que la maternidad se postula como idílica y donde no se pueden demostrar las consecuencias y el lado trabajado de ser madre, siempre aparecerá la culpa y, por tanto, los síntomas de una visible contradicción interna en las mujeres. Esto puede acarrear el aumento de la depresión postparto, siendo una enfermedad silenciosa, donde quien la expone se aferra

más a la vergüenza y a la timidez de contarlo", señala Josefina Guzmán, psicóloga de Clínica Indisa.

Hoy en día se calcula que más del 50% de las mujeres experimenta, en mayor o menor medida, una depresión después de dar a luz. Por lo tanto, se trata de un padecimiento común que no debe provocar vergüenza, y debe ser tratado lo antes posible.

Al igual que otras depresiones, la postparto es una afección del ánimo que conlleva diversas sensaciones: desmotivación, irritabilidad o pena constante, miedo y

fatiga extrema, entre otros; la diferencia con la "tradicional" radica en el instante en que se evidencian, pues estos casos se caracterizan por aparecer después del nacimiento de un hijo: "El desarrollo de un recién nacido depende de la relación que se establezca tanto con su padre como con su madre, por lo cual el apego se ve afectado. Desde este foco, en una relación donde una mamá, por ejemplo, no sienta que puede ofrecer los cuidados básicos o complementarios a su niño, se recomienda que busque inmediatamente apoyo de su pareja y de especialistas", precisa Guzmán.

### ¿CÓMO SABER SI SUFRO DE ESTA DEPRESIÓN?

Las señales de alerta varían en cada caso, es por eso que la psicóloga Josefina Guzmán recalca que es necesario tener en cuenta el historial de vida de la mujer en particular. "Existe un aumento por cuestionarse el rol femenino y su embarazo como una opción y no una imposición. Mientras más comprenda desde dónde viene la motivación y qué significa ser madre, menos riesgo tendrá de una depresión postparto", indica la profesional.

Para identificar una depresión postparto deben existir cinco o más de los siguientes síntomas durante 2 o más semanas consecutivas:

- \* Sensación de tristeza profunda, vacío o desesperanza.
- \* Llanto constante.
- \* Pérdida de interés en actividades que antes resultaban agradables.
- \* Dificultad para dormir en la noche o mantenerse despierto durante el día.

- \* Pérdida o aumento excesivo del apetito.
- \* Agitación o pereza.
- \* Pérdida de memoria o dificultad para concentrarse.
- \* Sentir que la vida no vale la pena.
- \* Aislamiento.
- \* Preocupación desmesurada por la guagua o desinterés absoluto en su cuidado.
- \* Cansancio o irritabilidad extremos.





## PUERPERIO: “la cuarentena” de mamá

ESTE PERIODO DE 40 DÍAS CORRESPONDE AL TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA RECIENTE MADRE, POR LO QUE SE SUGIERE LA ABSTINENCIA. SIN EMBARGO, ESTA ETAPA VA MÁS ALLÁ DE NO MANTENER RELACIONES SEXUALES, YA QUE INVOLUCRA COMPLEJOS CAMBIOS PSICOLÓGICOS, DE APRENDIZAJE Y ADAPTACIÓN.



Toda embarazada experimenta cambios no solo físicos, sino que también psicológicos, los que no concluyen con el parto. Por el contrario, el momento en el que una mujer se convierte en madre también la transforma en una nueva persona, en la que afloran los sentimientos más grandes de amor, responsabilidad y cuidado, pero también pueden aparecer temores y conflictos no resueltos del pasado.

Lo anterior es parte de un proceso natural y esperado llamado puerperio, el que a diferencia de la creencia común no dura 40 días, sino que se extiende por un lapso bastante más largo, en los que el apoyo del grupo cercano será fundamental para sobrellevarlo de excelente manera. Para conocer más en profundidad las transformaciones que puede experimentar la mujer-madre durante esta etapa, recurrimos a la psicóloga

de la Universidad Gabriela Mistral, María José Ugarte, quien además es doula y experta en apego.

### ¿CUÁNDO COMIENZA ESTA ETAPA?

Para poder comprender el inicio del puerperio, es necesario retroceder e interiorizarse en el nivel psíquico que las madres gestantes venían cursando, ya que desde la psicología el embarazo es una etapa transitoria de alta vulnerabilidad, en la cual se está preparando para poder integrar al recién nacido en su mundo relacional. Es decir, surge una reestructuración de la relación (que necesariamente pasa a ser diádica -madre-bebé- y luego triádica con la incorporación de la figura paterna), puesto que la guagua modifica la dinámica, aflorando conflictos, ajustes y complejidades. De esta manera, el puerperio se inicia con el nacimiento y puede transitar hasta los 2 años del niño.

### ¿QUÉ SENTIMIENTOS SON NORMALES DURANTE ESTE PERIODO?

Me parece no menor mencionar que durante la maternidad la mujer pasa por un cambio de conciencia, la que bien describe el pediatra y psiquiatra inglés, Donald Winnicott, como “primaria”, en donde protege al recién nacido de su propia indefensión. Dentro de esto, recordemos que los primeros meses son un devenir de situaciones que se viven más desde el caos que desde la placidez que nos han hecho creer. Por tanto, esto ya genera alteraciones a nivel afectivo. Adicional a lo anterior, puede experimentar un mar de emociones como angustias, desesperaciones, ambivalencias y el sentir “que no sabe”.

### ¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES CAMBIOS QUE EXPERIMENTA LA MUJER?

Podría decir que existe un cambio rotundo a nivel de conciencia. Es una alteración necesaria para lograr fusionarse con su guagua y desde ahí ir descubriendo de qué manera conseguir generarle placer a través de la satisfacción de sus necesidades. En un comienzo es esperable vivir la disforia como estado emocional,

en donde hay alteraciones repentinas y transitorias de ánimo, mezclas entre melancolía, angustia y tristeza, entre otros. Por lo tanto, es esencial saber si se está tomando en algo más profundo y complejo, de modo tal de contar con la ayuda necesaria.

### ¿CUÁNDO CONCLUYE ESTA ETAPA?

Puede terminar cuando el hijo ha cumplido los 2 años, ya que coincide con el ‘despegue’ en cuanto a independencia.

### ¿EXISTEN MUJERES-MADRES QUE NO VIVAN ESTA ETAPA?

Me parece que es más probable que ocurra ‘como sí’ no se viviera este periodo. Partiendo desde la base que durante los primeros meses posteriores al nacimiento, es normal y absolutamente esperable que toda mujer experimente la disforia, que es un estado emocional afectado, que al transcurrir el tiempo va normalizándose. Esto porque recordemos el impacto que puede llegar a producir el simple hecho de pasar de ser uno a ser dos.

### ¿QUÉ ES IMPORTANTE QUE ENTIENDAN LAS PERSONAS QUE RODEAN A UNA PUERPERA?

Lo más relevante es que la madre cuente con un entorno contenedor. El saber que hay alguien que permitirá que su conciencia se altere y que le aliviará la intensidad emocional, es fundamental. Esto ayudará a que la madre sostenga a su hijo y lo alimente tranquila, lo que a su vez le posibilita al recién nacido adquirir experiencias sensoriales y afectivas óptimas para su crecimiento.



## ¡ATENCIÓN!

### Prevenimos la mastitis puerperal

GRANDES SUSTOS SE HAN LLEVADO LAS MADRES PRIMERIZAS CON ESTA INFLAMACIÓN DE LAS GLÁNDULAS MAMARIAS QUE SE PRODUCEN POR LO GENERAL EN EL PRIMER PERIODO DE LA LACTANCIA. PERO NO TE PREOCUPES, SON FÁCILES DE IDENTIFICAR Y SU TRATAMIENTO TIENE EXCELENTE RESULTADOS. TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE ELLA A CONTINUACIÓN.

— MAMÁ / PAPA —

La mastitis puerperal, también llamada por lactancia, afecta casi al 10% de las mujeres que están amamantando y sus causas generalmente son dos: grietas en los pezones o estasis láctea, nombre con el que se conoce a la retención de leche en uno de los conductos mamarios por un tiempo prolongado, ya sea por alguna obstrucción o bien por un incompleto vaciamiento de los senos por parte de tu guagua.

Por su parte, las fisuras del pezón, que habitualmen-

te aparecen al comienzo de la etapa de lactancia, favorecen la invasión de bacterias de la piel en el tejido mamario. Si bien puede ser causada por diversos microorganismos, el más común y responsable de más de la mitad de los casos, es el *Staphylococcus Aureus*.

Algunos de los síntomas de la mastitis son dolor en alguno de los pechos, enrojecimiento, hinchazón o endurecimiento de uno de estos, cansancio, escalofríos, fiebre comúnmente- sobre los 38°C, y malestar



general. La mayoría de las veces estos aparecen de forma súbita, pero apenas los notes debes consultar con tu médico.

#### ¿CÓMO PREVENIRLA?

- 1<sup>o</sup> Procura que el recién nacido agarre correctamente el pecho.
- 2<sup>o</sup> Respeta la libre demanda, evitando la restricción de tomas.
- 3<sup>o</sup> Asegúrate de dar todo el contenido de una mama antes de comenzar con la otra.
- 4<sup>o</sup> Intenta amamantar exclusivamente durante los primeros 6 meses de tu guagua.
- 5<sup>o</sup> Opta por ropa suelta en la zona del pecho y no cargues bolsos pesados.
- 6<sup>o</sup> Consulta de inmediato en caso de sospecha de una mastitis puerperal.

#### TRATAMIENTOS

La mastitis se trata con antibióticos, los que se deben tomar por 10 días. Los utilizados para aliviar esta dolencia son compatibles con la lactancia, pues la cantidad eliminada en la leche es mínima, siendo muy seguros para tu hijo.

Si transcurridas 48 a 72 horas de administrado el re-

medio no hay señales de mejoría, avise a tu médico tratante quien seguramente solicitará la realización de un examen de la mama para descartar la presencia de un absceso.

#### RECOMENDACIONES

Algunas sugerencias que se pueden complementar con el tratamiento determinado por el doctor son las siguientes:

1. Para que el tratamiento sea exitoso, es fundamental que no suspendas la lactancia, pues el vaciamiento frecuente del pecho afectado es esencial para la recuperación.
2. No temas por la salud de tu hijo. Si bien estás en presencia de una infección, la leche materna es muy rica en anticuerpos y la acidez del estómago del lactante destruirá las bacterias ingeridas.
3. Utiliza compresas o baños calientes para ayudar a que la leche baje.
4. Puede que tu guagua se inquiete al succionar el pecho comprometido, puesto que la congestión generalmente hace más lenta su salida. De ocurrir esta situación, calma y mantén al menor en la posición de amamantamiento, puesto que es fundamental vaciar toda la leche producida.
5. Si la guagua no quiera seguir tomando, continúa con el pecho sano y recurre a la ayuda de un extractor hasta vaciar la mama congestionada.



## MATERNIDAD Y PAREJA en perfecto equilibrio

UN HIJO GENERA GRANDES CAMBIOS EN UNA RELACIÓN, FORTALECIÉNDOLA O COMPLICANDO UN POCO LAS COSAS. A CONTINUACIÓN, TE DAMOS UNA SERIE DE CONSEJOS PARA LOGRAR EQUILIBRAR DE MEJOR MANERA LAS NUEVAS TAREAS PATERNALES Y CONSERVAR UNA SANA CONVIVENCIA.

Por Javier Oyarzún Knittel



El nacimiento de un nuevo integrante afecta de diverso modo a hombres y mujeres, por ello no ha de extrañarnos que durante el primer año de vida del pequeño, las diferencias entre padre y madre determinen un aumento en las discusiones cotidianas, generando incluso severas crisis matrimoniales. Lo anterior es una realidad que ha sido analizada por

Stacie Cockrell, Cathy O'Neill y Julia Stone, coautoras del libro "Babyproofing your marriage" (Cómo criar bebés y preservar el matrimonio), obra en la que plantean una serie de consejos tendientes a armonizar el rol de madre/padre y la vida en pareja.

Acepta que existe una diferencia entre ser mamá y

papá. Los hombres y mujeres reaccionan de distinta forma al convertirse en padres. Al respecto las autoras plantean que ella trae incorporado en su ADN el 'chip de la maternidad', dispositivo que se activa automáticamente al producirse el embarazo, gracias a él la madre modifica su manera de pensar y de comportarse. Una vez que el 'chip' entra en funcionamiento, la mujer está pendiente de su hijo las 24 horas del día y los 7 días de la semana; es por ello que desde las primeras semanas de gestación la mamá se emociona al ver ropa para guaguas o puede pasar tardes enteras eligiendo la pintura para la pieza del recién nacido, cosa que no sucede con los hombres. En efecto, ese dispositivo sería un atributo femenino exclusivo, por lo que no hay que enojarse si la pareja no comparte el mismo entusiasmo en las labores paternas; ellos experimentan el embarazo y paternidad de distinto modo. Con todo, es necesario saber que ellos aman al pequeño tanto como tú, pero probablemente se vincularán con él de manera diferente. Para alcanzar un punto de equilibrio en la relación, se aconseja tener paciencia e intentar ser un poco más tolerante con el otro.

Planifica un fin de semana de entrenamiento. Una vez que te sientas segura para ello, deja que el padre se quede solo al cuidado de la guagua durante 48 horas. Es esencial que durante ese tiempo no reciba auxilio de enfermeras ni familiares. El objetivo de esos días es que él resuelva por sí mismo los problemas que puedan ir surgiendo, así comprenderá el real trabajo de ser madre y paralelamente fortalecerá los lazos afectivos con el recién nacido.

Lo suficientemente bueno, es lo suficientemente bueno. Muchas mujeres les fijan a sus parejas estándares de comportamientos sumamente altos, por ello muchos se quejan, pues sin importar lo que hagan para ayudar con el bebé, nunca será lo suficientemente bueno. Es por ese razonamiento que las madres tienden a apropiarse de las tareas básicas como cambiar pañales, bañar a la guagua, etc., impidiendo, en consecuencia, que el padre se comporte como tal. Por lo mismo, y para lograr la armonía, las autoras sugieren que ella dé un paso hacia atrás y deje que su pareja se comporte como el papá del recién nacido, aunque no lo haga de forma perfecta. Las madres deben empezar a reconocer que el papá del recién nacido, aunque no lo haga de forma perfecta, es lo suficientemente bueno basta. Es necesario flexibilizar los patrones de exigencia, así el padre no

será un mero ayudante en la labor de crianza, sino que una verdadera pareja y mejor compañero.

Evita el 'coitus non-existus'. Es posible que después de haberse convertido en padres las cosas en el dormitorio se hayan enfriado. A pesar de que es totalmente razonable tomarse un par de meses de descanso, no hay que descuidar la vida sexual después del nacimiento, por ello se sugiere hablar sobre el tema con la pareja. Es necesario tener presente que a pesar de que usualmente los hombres son los primeros en darse cuenta y hablar sobre la disminución de la actividad sexual, esta falta de intimidad también afecta a las mujeres. Explícale a tu pareja que existen muchas razones por las cuales el deseo sexual podría estar reducido durante un tiempo: la falta de sueño, el cansancio e incluso esos kilos demás que quedan naturalmente después del embarazo. Paralelamente, asegúrate que se trata de algo absolutamente normal y que las cosas volverán a encenderse. Finalmente, es necesario llegar a un acuerdo, comprometerse a que ninguno olvidará los 'PGI' o 'pequeños gestos de intimidad' como, por ejemplo, abrazarse, besarse o caminar tomados de la mano. Solo porque la mujer no esté preparada para tener relaciones sexuales, no significa que no puedan demostrarse afecto.

