

* CUIDADOS DEL PERINÉ

TIPOS DE
HIPERTENSIÓN
EN EL EMBARAZO
ANTICONCEPCIÓN
MASCULINA

TUBEBEYTU.COM

59
ENE/FEB
2017

Diario con tu bebé



\$40.00 M.N. \$2 U.S.D.



expo Tu bebé y tú®

Taller de primeros auxilios

16-19
feb

WTC
CDMX

10-20h

HUGGIES

- Compras
- Experiencias
- Conferencias
- Talleres

tubebeytu.com



(55) 1055 7700

Editorial

Querida familia, con mucho gusto los saludamos en esta nueva edición, nuevo año y nuevo ciclo, con muchas más metas y aprendizaje.

Seguramente este año vendrá colmado de nuevas alegrías, muy buenas noticias y nuevos proyectos en la familia. Pero siempre debemos estar conscientes de que el tiempo se va demasiado rápido y no se detiene, ¿así que cómo hacer para ganarle la carrera?

Muy sencillo, todos los días levántate, da las gracias por poder ver el amanecer un día más, estírate lo más que puedas, respira y despeja tu mente de cualquier problema o carga que tengas, así lograrás disfrutar todas las maravillas que tiene tu vida y te darás cuenta de muchas cosas que a lo mejor no les pones atención.

Lléname de toda la gama de colores que te ofrece la naturaleza y goza la comida que más te gusta sin ningún remordimiento.

Tu cuerpo es tu tesoro, dale gracias porque está contigo, te ayuda a moverte, a correr, a sentir, a sonreír y llorar. Trátalo bien para que nunca te falle. Y también observa a tu familia, sus gustos, lo que les hace sentirse tristes o desbordados de alegría y disfruta día a día de este nuevo año cómo crece esa semilla que con mucho cuidado, dedicación y esperanza se ha hecho el fruto más hermoso de tu vida.

¡Feliz 2017!

Los editores declinan cualquier responsabilidad sobre la veracidad y legitimidad de los mensajes contenidos en los anuncios. Las opiniones y recomendaciones vertidas en los artículos incluidos en esta publicación son responsabilidad exclusiva de sus autores. Las prevenciones, opiniones, sugerencias y consejos respecto a temas de salud física y psicológica de los padres y sus infantes, que aquí se incluyen, de ninguna forma pueden ser considerados como un reemplazo de la opinión profesional de los doctores, ginecólogos, pediatras, psicólogos o especialistas. Es necesario consultar siempre a un médico especialista para obtener asistencia y atención profesional en cada caso específico.

Diario con tu bebé es una revista mensual edición No. 59 publicada en Enero/Febrero 2017 por Expo Convenciones S.A de C.V., con domicilio en Lamartine 156, Col. Chapultepec Morales, C.P. 11570, Del. Miguel Hidalgo, México D.F. Tel. 1055-77000. Editor responsable: Sandra Martínez Martínez. Número de certificado de reserva otorgado por el Instituto Nacional de Derecho de Autor: 04-2010-02113475500-102. Número de Certificado de Licitud de Título y Contenido: 14842. Impresión: Compañía impresora El Universal S.A. de C.V., Allende #176, Col. Guerrero, C.P. 06300, México D.F. Distribución en puestos de revista: Despacho Everardo Flores, S.A de C.V., Serapio Rendón #87, Col. San Rafael, C.P. 06470, México D.F. Distribución Especializada en el D.F. y Zona Metropolitana: Expo Convenciones S.A de C.V., Lamartine 156, Col. Chapultepec Morales, Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11570, México D.F.

Editora:

SANDRA MARTÍNEZ MARTÍNEZ

Director Administrativo:

MICHEL ROGER CELAYETA

Asistente de Dirección:

MELISSA DELGADO LICERIO

Gerente comercial:

KARLA MEJÍA HUITRÓN

Ventas:

MARIO MEJÍA HUITRÓN

BERENICE PACHECO ORTIZ

MAGDA NAVARRETE PÉREZ

Distribución:

MARÍA DEL ROCÍO PELCASTRE PÉREZ

Diseño editorial:

APPLE TREE CREATIVE GROUP

JAVIER MANZANO DE LA TORRE

JORGE MANZANO DE LA TORRE

MÓNICA RAYÓN ARRAZOLA

Nuestros Colaboradores:

CRISTINA DAZA BUCHHOLZ

ZUGEILY NEGRETE OLVERA

DIEGO MERAZ ÁVILA

GUSTAVO GARCÍA MADRIGAL

ÁLVARO FLORES AGUILERA

BEATRIZ ROMO PARDO

ÁNGEL MONTIEL HERNÁNDEZ

GIOVANA PATRICIA RÍOS GODINEZ


MISAEEL ROJAS SALINAS


DANA SALINAS

VÍCTOR GONZÁLEZ

ANA SOTO PEREA

www.tubebeytu.com

 [tubebeytu](https://www.facebook.com/tubebeytu)

 [@tubebeytu](https://twitter.com/tubebeytu)

Para anunciarte comunícate al:

 **1055 7700**
Ext 127

 **contacto@**
diariocontubebe.com

Algo diferente y nutritivo todos los días
para la boquita más especial

Advanced® es tu modo de vida
y de cuidar a quien más amas



NutrittPro

Multiprocesador de Alimentos

4 Funciones en 1



evenflo.
for advanced moms®

 Evenflo México

www.evenflo.com.mx

Índice

- 06** Tipos de hipertensión en el embarazo ✨
- 08** Entérate
- 12** Tu cuerpo es solo tuyo
- 14** Para darle el pecho a tu bebé
- 16** La fiebre y tu bebé
- 20** Combate el sedentarismo
- 22** ¿Cómo vestir al recién nacido?
- 24** Etapas ♥
- 34** Seguridad
- 36** Uso prudente de antibióticos
- 38** Anticoncepción masculina ✨
- 42** Ahorra en el supermercado
- 44** Horóscopos
- 46** Guayaba
- 48** La hora del baño

ADVENTURE

PUSH CAR

Siempre juntos a la *aventura*



Mod. 1630
Edad recomendada 2 a 6 años



<< Conoce el video >>

- Techo y descansapiés removible.
- Espejos abatibles.
- Barra de empuje desmontable con práctico portavasos.
- Compartimento trasero para guardar los juguetes del niño.




Prinsel
Creciendo juntos



Tipos de hipertensión en el embarazo

Todos tienen en común una elevación de la presión arterial pero se asocian a diferentes tipos de tratamientos y pronóstico.

La hipertensión es actualmente una de las enfermedades más frecuentes durante la gestación. En México aproximadamente del 10 al 15% de las embarazadas desarrollan algún tipo de enfermedad hipertensiva.

Entre otros, los factores de riesgo más importantes para tener alguna de estas enfermedades son:

- Ser mamá por primera vez
- Edad materna temprana (menores de 18 años)
- Tener hipertensión antes del embarazo
- Antecedentes en la familia

¿Qué tipos de hipertensión hay?

Seguramente has escuchado diferentes términos, como hipertensión gestacional, eclampsia, preeclampsia o hipertensión asociada al embarazo. Cada una es diferente y se asocia a distintos tratamientos y pronóstico, pero a final de cuentas en todas ellas existe una elevación de la presión arterial durante la gestación. Y a pesar de ser una enfermedad de alto impacto por su prevalencia no se ha encontrado por completo la causa de la misma.

Existen algunas teorías sobre dicha elevación de la presión, algunas incluyen factores hormonales implicados en el embarazo que afectan la distensibilidad de los vasos sanguíneos y por consiguiente elevación de la presión.

Lo que sí se sabe bien es que el embarazo con mayor cantidad de tejido placentario se asocia a un mayor riesgo de enfermedades hipertensivas, como en el embarazo múltiple, y por consiguiente tiene mayor riesgo.

Durante el embarazo se retiene más líquido y aumenta el volumen de la sangre para dar los requerimientos necesarios a la mamá y el bebé. Y al aumentar cantidad de sangre en los vasos aumentará también la presión sobre ellos.

Síntomas

Estos son algunos de los más frecuentes y pueden ser alertas importantes para prevenir complicaciones:

- Dolor de cabeza
- Ver lucecitas
- Escuchar zumbidos
- Dolor en la parte superior del abdomen

La preeclampsia o eclampsia se asocian a la hipertensión gestacional e implican otros síntomas que complican el embarazo y son un factor de riesgo para la madre y el bebé, que van desde la presión elevada con presencia de proteínas en la orina hasta crisis convulsivas originadas por el aumento de la presión.

Y por el simple hecho de ser mexicanos tenemos otro factor de riesgo para estas enfermedades y dada la alta incidencia de obesidad de los últimos años el número de casos de hipertensión en el embarazo va en aumento.

¿Qué debo hacer?

El médico continuamente registrará las cifras de tu presión arterial y en caso de encontrar alguna alteración tomará decisiones individualizadas. Recuerda los factores de riesgo y evita los que podemos modificar, como la obesidad o la edad materna temprana.

En caso de tener familiares con alguna de estas enfermedades menciónalo al ginecólogo, así podrá tener más precaución y mejor vigilancia para que todo salga bien a pesar de las distintas causas de hipertensión.

Nuevo Legacy DLX Evenflo 2016

¡El Modelo a seguir!

Hablando de seguridad para tu bebé,
Legacy DLX te da lo que has soñado y más,
en sistemas de viaje.



- Tecnología de frenado one touch
- Asiento de alto confort de 4 posiciones
- Capota Waterproof de nueva generación
- Asa telescópica reversible de alta comodidad
- Amplia canastilla portaobjetos
- Aluminio ultraligero



ELEGANTE



VERSÁTIL



CÓMODO

Conócelo en tiendas departamentales de prestigio

Adecuado para:



evenflo.
for advanced moms™

Evenflo México

www.evenflo.com.mx

HIDRATANDO SUS PRIMEROS PASOS.



EL AGUA
SIN SODIO
PARA TU BEBÉ



BUSCA NUESTRA BOTELLA DE **5L**
EN PRINCIPALES AUTOSERVICIOS.

RECOMENDADA POR LAS MAMÁS EXPERTAS.

HIDRÁTATE SANAMENTE [®] Marca Registrada.

La ropa de
maternidad creada
pensando en ti.





Motherhood.

MATERNITY

Exclusiva en  Liverpool®
es parte de mi vida®



Tu cuerpo es solo tuyo

Educar a los niños sobre el abuso sexual no es mal aconsejarlos. El desarrollo humano integral involucra brindar a nuestros hijos las habilidades y las estrategias adecuadas para poder hacer frente a los problemas y las amenazas de la vida cotidiana no solo dentro de nuestro núcleo familiar, sino también fuera del mismo.

La infancia y la adolescencia son las dos etapas que presentan la mayor vulnerabilidad a experiencias negativas a lo largo del ciclo vital: el maltrato infantil, la susceptibilidad a contraer enfermedades, el bullying escolar, el abandono, el contacto con las drogas, los problemas de aprendizaje que disminuyen la autoestima y no menos importante la probabilidad de ser víctimas de abuso o violación sexual.

En muchas ocasiones los padres o cuidadores pueden presentar múltiples prejuicios para tocar el tema de la sexualidad con los niños y niñas, en especial a muy corta edad, ya que se presenta la creencia errónea de que el conversar con ellos al respecto es "inquietarlos o motivarlos a pensar en un tema para el que no están preparados y por lo tanto representa un riesgo".

La sexualidad humana nos acompaña desde el momento en que nacemos hasta que morimos, enseñar a los niños y niñas a prevenir el abuso sexual



representa poder contar con la seguridad y la confianza como padres o cuidadores a abrir un tema con la mayor naturalidad y tranquilidad posible para transmitir el valor y el significado de ser dueños y protectores de nuestro cuerpo y bienestar no importando la edad.

Para ello debemos asumir una actitud franca con ellos, señalar verbalmente que "nosotros podemos decidir quién puede acercarse a nosotros y quién no", así mismo "tener la seguridad y confianza para comunicarnos si se están sintiendo incómodos, inseguros, presionados o amenazados por cualquier persona que intenta acercarse o desea tener contacto físico con cualquier parte de nuestro cuerpo".

Las conductas verbales antes señaladas son sugerencias y recomendaciones de gran relevancia, sin embargo el lenguaje no verbal puede adquirir mayor relevancia en términos de transmitir emocional y sentimentalmente la suficiente carga de seguridad y confianza para que ellos puedan comprender el mensaje de una manera cálida y segura.

Es decir, nuestro tono emocional, fluidez verbal, gestos faciales, postura y contacto físico son factores que encapsulan de manera saludable nuestro mensaje y lo hacen mucho más comprensible, a diferencia de una advertencia que promueva temor y ansiedad.

LOS EXPERTOS RECOMIENDAN LA MÁXIMA PROTECCIÓN PARA LOS BEBÉS RECIÉN NACIDOS

Con la llegada de tu bebé, la mejor etapa de tu vida ha comenzado y KleenBebé® Suavelastic® Max Recién Nacido sabe lo importante que es para ti darle lo mejor. Por eso cuida su piel, manteniéndolo siempre seco y cómodo por mucho más tiempo.

Absorbe como ningún otro, gracias a su Sistema de máxima absorción Blockgel®.



Y se ajusta suavemente al cuerpecito de tu bebé gracias a su Nueva Cintura Elástica, que lo hace sentir mucho más cómodo.



© Disney / Pixar

Nuevos diseños de



La delicada piel de tu bebé recién nacido se merece el mejor pañal.



visítanos en kleanbebe.com



Para darle el pecho a tu bebé

Todo lo que debes saber antes y después de la llegada de tu bebé.

Dale calostro 2

Es un líquido amarillento que se produce los primeros días, lleno de nutrientes esenciales para tu bebé, así como mayor cantidad de proteínas y sustancias antinfecciosas. Debido a que la cantidad de calostro es pequeña se tiende a pensar que es poco alimento para el bebé, pero la cantidad y calidad del calostro son excelentes para un recién nacido y no es necesario ofrecerle nada más si no existe una causa médica para ello.

Aliméntalo cuanto antes 3

Es importante que tu bebé comience a alimentarse de tu pecho durante la primera media hora de su llegada al mundo. Así que ya sea en la sala de parto o en la de recuperación pídele a tu ginecólogo que te lleven a tu bebé dentro de este tiempo para alimentarlo, acuerda esto de antemano.

1 Prepara tus pezones

A partir del octavo mes de embarazo puedes hacerlo. Compra una jeringa de tamaño apropiado para tus pezones (chica, mediana o grande), saca totalmente el émbolo y corta la punta de la jeringa para que queden dos aberturas grandes por ambos lados. Mete el émbolo por el lado que cortaste y pon el orificio grande original de la jeringa sobre tu pezón. Jala lentamente el émbolo y luego regrésalo despacio. Repítelo varias veces al día.

Amamantar a tu bebé es lo mejor que puedes hacer por él, de esta forma te asegurarás de darle los nutrientes y anticuerpos necesarios. Además, es una forma maravillosa de crear un fuerte lazo afectivo contigo. Sigue estos consejos para facilitar la lactancia materna.





4 Frecuencia

Las primeras 48 horas debe ser alimentado frecuentemente para extraer todo el calostro. Por lo general, realiza unas 4 o 5 succiones y descansa de 5 a 10 minutos, luego vuelve a succionar. En cuanto despierte ofrécele tu pecho. Los primeros 15 días intenta que coma cada 3 horas al día. Después ofrécele el pecho a libre demanda: cada que tenga hambre y cuanto quiera.

Vaciar los pechos por completo 5

Es importante que termine con un pecho antes de ofrecerle el otro. Algunos bebés obtienen toda la leche que necesitan de un solo pecho, si es tu caso es posible que el otro no se vacíe por completo, por lo que la siguiente toma debe iniciarse en ese, pues es muy importante que cada uno se vacíe por completo para evitar una mastitis.

6 Evita grietas en el pezón

Con la posición y el acople correctos no deben aparecer. Para ello su boca no debe estar solo en el pezón, sino sujeta de la areola. Tu pezón debe estar hacia arriba en dirección al paladar; que su labio inferior soporte una buena parte del pezón y la areola. Sus labios deben estar hacia afuera y su boca bien abierta. Debes escucharlo ingerir la leche.

7 Cuida tus pezones

Cada que termine de succionar toma una gota de leche y úntala en el pezón, eso ayuda a cicatrizar

cualquier herida o grieta. Quédate con el pecho descubierto lo más que puedas o que le dé el sol para que se seque. Si usas protectores de lactancia no los dejes mojados durante mucho tiempo, pues la humedad incrementa las grietas y tardan más en cicatrizar.

8 Usa una crema especial

Antes del parto puedes comenzar a ponerte una crema para pezones. Al ser especiales para este uso no necesitas limpiar el pezón antes de ofrecerlo a tu bebé. Estas cremas ayudan a mantener hidratados los pezones y a sanar más rápido si ya tienen grietas. Una alternativa a las cremas son las pezoneras con cera de abeja, las puedes usar todo el tiempo necesario.

Prolonga la lactancia materna 9

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda alimentar a los bebés con leche materna los primeros seis meses de vida y después darles una mezcla de leche materna junto con otros alimentos hasta que cumplan dos años, ya que los niños siguen disfrutando los beneficios inmunológicos de esta leche y sufren menos infecciones.

10 Extracción de leche

Usa un sacaleches o hazlo manualmente y guárdala en recipientes esterilizados. Se conserva 2 semanas si el congelador y refrigerador comparten puerta o 3 meses en congelador independiente. Descongélala pasándola la noche anterior al refrigerador y úsala antes de 24 horas. Si se usará pronto guárdala en el refri hasta por 3 días.



La fiebre y tu bebé

Como mamás nos preocupamos por la salud del bebé, por eso es importante que te plantees si conoces las respuestas a estas preguntas:

- ¿Cómo saber si tiene o no fiebre?
- ¿Por qué le sucede?
- ¿Cómo actuar?

A continuación te damos las respuestas para que te encuentres preparada en caso necesario.

Para saber si el bebé tiene fiebre

Debes tocar su frente y cuello, ya que ahí fácilmente puedes notar si tiene la temperatura elevada. Si lo sientes caliente procede a tomarle la temperatura con un termómetro:

- Hasta los dos años debe tomarse por vía rectal con un termómetro de mercurio de punta redondeada para evitar lesiones.
- Para niños mayores el termómetro se coloca bajo la axila o debajo de la lengua.
- El termómetro debe permanecer un minuto en la zona elegida.
- La temperatura normal es entre 36.5° y 37.5° C, si el termómetro marca más de 38° C se considerará como fiebre.



Tempire







Qué la causa

La fiebre generalmente refleja que el bebé está luchando contra una infección. Cuando una bacteria o virus activa las defensas del bebé ocurren muchas reacciones, la fiebre es un signo de dichas reacciones y no es una enfermedad en sí misma.

Síntomas

Si tu bebé presenta uno o más de los siguientes síntomas llévalo de inmediato al pediatra:

- Gripe
- Resfriado
- Dolor de oído
- Dolor de cabeza
- Dolor de piernas
- Infección de garganta
- Pérdida de apetito
- Irritabilidad
- Vómitos
- Diarrea

Los niños con fiebre suelen tener frío y presentan la piel de las manos y los pies de color azul o moteada y fría debido a que tienen menor circulación sanguínea en esas zonas. No suelen sudar, sobre todo los niños pequeños, y a menudo tienen escalofríos en los momentos donde sube o baja la temperatura.

¿Qué hacer?

Sí debemos:

- Aligerar la ropa.
- Darle muchos líquidos.
- Brindarle un baño tibio.

No debemos:

- Abrigarlo en exceso.
- Forzarlo a que coma.
- Dejar de bañarlo o hacerlo con agua fría.



Uso de medicamentos

Debes tener siempre en cuenta que la única persona calificada para dosificar la cantidad de medicamento que requiere tu bebé es un médico, por lo que nunca debes tratar de medicarlo tú misma, ya que el mal uso de este tipo de medicamentos puede causar lesiones en el hígado o la médula ósea.

Lo más importante es estar siempre pendiente de tu bebé, de sus cambios físicos y sus estados de ánimo para que se los puedas contar al médico o pediatra, recuerda que tu bebé aún no puede explicar cómo se siente.

¿Cómo se manifiesta?

- Los bebés o niños suelen tener la piel caliente, sobre todo la frente y cuello.
- A veces tienen los pies y manos fríos, incluso amoratados.
- En ocasiones la piel parece roja y otras más pálida.
- Algunos bebés están inquietos, mientras que otros están adormilados.
- Hay veces que el bebé se queja y en otras no expresa malestar. En el caso de los niños ocurre lo mismo.



Tempire

Tempire®

Paracetamol

Saber que
está bien
para mamá es...



Consulte a su médico.
Reg. No. 75066 SSA VI
Permiso publicitario:
163300201B3048

Amor

Alivio

Tranquilidad

Alegría

Emoción

Felicidad





Combate el sedentarismo

¿Te has dado cuenta de la cantidad de tiempo que pasas sentada al día? Imagínate: nos sentamos en el trabajo, para comer, para ver tele, para leer, para manejar...

Más de la mitad de nuestro día se nos pasa sin hacer movimiento y eso a la larga deteriora tu salud, en particular cuando no nos levantamos de la silla durante más de tres horas, pues los músculos de piernas, cadera y hombros se debilitan y se acortan.

Este problema es tan grave que incluso en algunas empresas ya se han empezado a incorporar estaciones de trabajo de pie, para que en lugar de estar solo sentados en un escritorio sus empleados puedan laborar parados frente a la computadora durante algunos ratos. De la misma forma, se organizan juntas de pie, o incluso caminando, las cuales han resultado ser más cortas y productivas que cuando la gente se reúne sentada alrededor de una mesa.

Tú también puedes combatir el sedentarismo al que nos vemos expuestos cada día con estos sencillos consejos.



Levántate cada 45 minutos

No dejes que pase más de ese tiempo sin que te pongas de pie. Aprovecha para ir por un vaso de agua, al baño, a la impresora o simplemente sube y baja las escaleras para poner tu cuerpo en movimiento.



Camina, camina, camina

Hay muchas formas de hacerlo, así que no dejes que te gane la pereza. Si viajas en transporte público puedes bajarte una parada antes para caminar ese tramo hacia tu trabajo. O si llegas en auto en lugar de tomar el elevador prefiere las escaleras. Cuando sea la hora de la comida aparta unos minutos para salir a dar un pequeño paseo. Alarga los paseos con tu perro, tanto él como tu cuerpo te lo van a agradecer. Y en lugar de ir al supermercado en auto vete caminando al mercado de tu colonia.



Saca tu bici

Casi todos tenemos una... guardada. Así que despéñala y aprovecha los fines de semana para salir a darte unas vueltas en ella. Incluso puedes invitar a tu familia o amigos a unirse a tus paseos, sin duda se divertirán y pondrán en movimiento esos cuerpos que pasan tantas horas frente a una computadora.



¡Estírate!

De hecho, esto lo puedes hacer también en tu silla de trabajo. Busca videos para hacer yoga en la oficina y aprenderás estiramientos que le darán alivio a tu cuello, hombros y espalda, además de mejorar tu flexibilidad. Y cuando estés en casa también puedes practicar estiramientos por la mañana y la noche para comenzar y terminar bien el día.



Siéntate en una pelota de ejercicio

Si trabajas en casa puedes cambiar la silla por una pelota inflable de las que se usan en pilates. Son económicas y te ayudan a mantener una buena postura mientras trabajas, ya que al sentarte sobre una superficie inestable haces que tus abdominales, oblicuos, lumbares y erectores de columna trabajen.



Mantén una buena postura

Ser conscientes de nuestra postura ayuda a movernos mejor y evitar lesiones. Para saber cuál es la posición correcta para pararte aprieta fuerte los glúteos, eso colocará tu pelvis en la postura adecuada. También debes apretar el abdomen y mantener la mirada al frente, con las orejas a la altura de los hombros. Mientras que los pies, las caderas y los hombros se encuentran en el mismo eje. Procura mantener esta misma postura mientras estás sentada, sin arquear la espalda ni echar la cabeza hacia delante.

Quando no nos levantamos de la silla durante más de tres horas los músculos de piernas, cadera y hombros se debilitan y se acortan

¡Nuevo
Plan!

Avances Evenflo

Porque tú mejor que nadie
sabe cuándo llegó
el momento



Celebra con Evenflo cada
pequeño gran avance

evenflo.
for advanced moms



¿Cómo vestir al recién nacido?

Una vez que nace nuestro bebé y estamos en la casa suelen surgir muchas dudas, cómo, con qué y qué tanto lo vestimos. Aquí te lo aclaramos todo.

Tipo de ropa y tejidos

Debe ser holgada, que les permita movimiento y no les apriete. Se recomienda que la capa más cercana al cuerpo del bebé sea de tejidos naturales para que no le causen irritación ni alergias y, por supuesto, que sean suaves, como el algodón.

Cómo vestirlos

Algunos recién nacidos no disfrutan que los vistan y desvistan, así que mientras más rápido sea y más tranquilos estén mejor. Algunos tips para hacerlo:

- Asegúrate de que la habitación esté lo suficientemente caliente, cierra ventanas y puertas. Coloca a tu bebé en una superficie suave.
- Pon un protector bajo tu bebé por si se orina durante el cambio. Si es varón coloca el nuevo pañal por encima tapando su pene, pasa las toallitas con que lo vayas a limpiar con la otra mano y retira el pañal usado por debajo. De esta forma evitarás que por accidente te moje.
- Al ponerle una camisetita, pañalero o mameluco hazlo desde la parte de atrás de la cabeza hacia delante, asegurándote de que no toques su rostro, pues a algunos bebés no les agrada esta sensación.
- Para desvestirlo haz lo contrario: primero retira la prenda por la cara pero sin tocarla y luego saca la parte de atrás desde el cuello hacia la cabeza.
- Sostén sus brazos y colócalos suavemente a través de los agujeros del brazo; en lugar de jalarlos para que pasen por las mangas lleva tú la prenda hasta sus hombros.

- Si es un mameluco primero ábrelo por completo y extiéndelo, luego coloca a tu bebé sobre él e introduce piernas y brazos, después cierra los broches.

- Si te tienes que mover para tomar algo de otra parte jamás le quites la vista de encima a tu bebé. Al ser recién nacido quizás no se mueva mucho, pero es una práctica que es bueno adquirir desde el principio.

- Antes de salir al sol las piernas y brazos de tu bebé deben estar cubiertos.

Lavado de la ropa

La piel y el sentido del olfato de los recién nacidos es muy sensible, así que utiliza detergentes sin olor y no uses suavizante. Lee las instrucciones de lavado de cada prenda, pero usualmente basta con usar el ciclo de lavado delicado.

¿Y en invierno?

Lo más práctico son los pañaleros de algodón, ya sean de manga larga o corta. Sobre ellos coloca un mameluco afelpado o alguna otra tela que lo proteja del frío.

Para saber cómo está la temperatura de tu bebé toca su nuca sin que tus manos estén frías, si está sudando quítale una prenda y si está fría colócale otra.

Busca tejidos naturales para que no le causen irritación ni alergias.



A PARTIR DE **FEBRERO**

MEDICABLE app

Descubre un mundo de posibilidades **PARA TU SALUD**



Ubicación telefónica
y por geolocalización
en todo el país



Aplicación
GRATUITA



DIRECTORIO

La mejor experiencia para la búsqueda de:

- Médicos
- Hospitales
- Farmacias
- Lab. de análisis clínicos
- Productos de salud
- Servicios de salud



VIDEOS

Información de expertos en salud

- Medicable, el canal de videos de salud más completo del país
- Más de 8000 videos médicos
- Buscador por tema
- Excelente para pacientes y profesionales de la salud



PROMOCIONES

Ahorro garantizado en salud

Catálogos y promociones de:

- Farmacias y Hospitales
- Laboratorios de análisis clínicos
- Productos y servicios de salud



EMERGENCIA

Atención oportuna

¿Qué hacer en caso de una emergencia médica?

- Llama al 911
- Pide ambulancias
- Busca hospitales
- Datos de salud
- Video-guías de emergencia

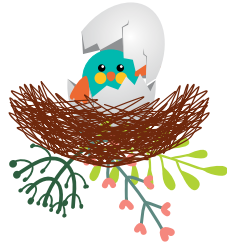
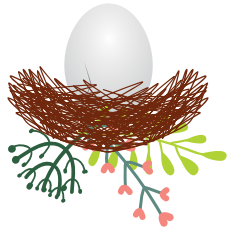


Descarga la aplicación

MEDICABLE



Lapi
Laboratorio Médico



Embarazo

26

Parto

27

0-3 meses

28

3-6 meses

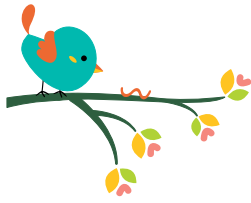
29

Dolor de costilla

Cuidados del periné

Plagiocefalia

Labio y paladar hendido



6-12 meses
30

1 año
31

2 años
32

3 años
33

4 juegos
para
tu bebé

Inapetencia

Ayúdale con su
coordinación
y equilibrio

Pesadillas



Dolor de costilla

Se puede presentar durante el embarazo, conoce sus causas y algunas soluciones.

A medida que avanza la gestación algunas mujeres han experimentado dolor de costillas del embarazo, ¿pero por qué sucede?

El útero crece a medida que va aumentando de tamaño tu bebé, haciendo increíbles cambios en la organización de todos los órganos del abdomen, pelvis y hasta el tórax. El aumento de la presión se ve reflejado en muchos síntomas habituales del embarazo, por ejemplo, el aumento en la frecuencia de ir al baño.

De igual manera al llegar al tercer trimestre de la gestación el producto ha alcanzado tal dimensión que llega a ponerse en contacto con la parte inferior de la caja torácica, impidiendo que ésta se expanda de manera habitual y causando más presión de la misma, presión que se refleja a manera de dolor; y si a esto añadimos los movimientos bruscos y pataditas que los bebés dan, este dolor puede incrementar.

¿Cómo se cura?

Como todo en el embarazo, idealmente debemos evitar tomar medicamentos, en especial si no son recetados por el ginecólogo.

Existen algunos ejercicios que nos pueden ayudar a mejorar las molestias de las costillas. Por ejemplo, realiza este ejercicio que te ayudará a “acomodar” a tu bebé si sus patadas son lo que te causa dolor: siéntate derecha, no te encorves hacia delante, levanta los brazos al mismo tiempo que inspiras profundamente y bájalos con la espiración, repite esto algunas veces y el dolor puede mejorar.

Se ha descrito también la técnica del gato que algunas mujeres han realizado con éxito. Consiste en colocarse en cuatro puntos sobre las manos y las rodillas, inspirar y encorvar la espalda hacia arriba lo más que puedas, posteriormente regresar a la posición natural durante la espiración.

Recuerda que si los ejercicios no te funcionan o el dolor es muy importante debes acudir con tu médico para recibir orientación adecuada al respecto y, en caso necesario, tomar algún medicamento.

Cuidados del periné

Conoce de qué forma preparar y cuidar esta zona durante el embarazo y tras el parto.

El canal de parto está constituido por estructuras vaginales, del piso pélvico y del periné, en su mayoría músculos y ligamentos que funcionan en armonía durante un parto vaginal. La mayoría de estos pueden ejercitarse durante el embarazo y después del nacimiento para que retomen sus propiedades y mantengan la continencia adecuada de orina y heces.



Algunas medidas importantes a considerar durante el embarazo son:

- No aumentar excesivamente de peso, sobre todo si hay sobrepeso u obesidad previos.
- Realizar ejercicios de fortalecimiento del piso pélvico, como los ejercicios de Kegel.
- Iniciar con masaje del periné (relajación y contracción) dos meses previos a la fecha estimada del parto.
- Mantener una dieta balanceada rica en fibra, evitando alimentos procesados o con mucho contenido graso o irritante.

Tras el parto

Inmediatamente después, sobre todo si se ha utilizado algún tipo de instrumentación, como fórceps, o realizado episiotomía (corte en vagina) durante el mismo, es muy importante mantener la zona del periné muy limpia, sin aplicar ningún tipo de crema o sustancia (a menos que sea indicada por el médico). Solo se requiere del baño diario con abundante agua y jabón neutro. Además, no se debe reiniciar vida sexual hasta que haya concluido la cuarentena y se aconseja retomar los ejercicios de Kegel y tratar de no tener estreñimiento.

También es recomendable realizar algunos ejercicios que se pueden practicar con seguridad después del parto, como la caminata o marcha, yoga, natación y tai-chi, todos ellos ayudan enormemente a rehabilitar el piso pélvico, además que renuevan tu figura y peso rápidamente.

La plagiocefalia es el término para describir la asimetría del cráneo. Esta puede resultar de la fusión prematura de las suturas (craneosinostosis) o más comúnmente por fuerzas externas contra el cráneo que lo deforman, como son:

- Constricción intrauterina del cráneo en embarazos gemelares.
- Mantener al bebé siempre en la misma postura.
- Acostarlo bocabajo únicamente. Esta última se llama plagiocefalia postural o deformativa.¹

Plagiocefalia

Si detectas plagiocefalia en tu bebé se sugieren cambios de posición frecuentes. Además colocarlo bocabajo al menos 30 - 60 minutos al día, siempre y cuando esté despierto y supervisado; con el "tiempo de pancita" lo ayudarás a desarrollarse mejor y evitarás promover la plagiocefalia. También es importante evitar el tiempo que se encuentra en la silla del carro.²

La plagiocefalia debe ser valorada de manera temprana, ya que puede requerir tratamiento quirúrgico o utilizar algún tipo de casco. Incluso si es únicamente posicional se ha observado que los niños con plagiocefalia obtienen menores puntajes en pruebas de neurodesarrollo.

Por lo que si tu bebé muestra alguna deformidad en el cráneo, aunque sea postural, deberá ser valorado por un especialista en neurodesarrollo para determinar si requiere alguna intervención terapéutica o uso de algún casco para su manejo.³



Los cambios de posición frecuentes pueden ayudar a combatirla.

Bibliografía:

1. Collet B, Breiger D., King D., et al (2005) Neurodevelopmental Implications of "Deformational" Plagiocephaly. *J Dev Behav Pediatrics* 26(5):379-380 pp.
2. Peitsch W.K., Keefer C.H., LaBrie R.A., et al (2002) Incidence of cranial asymmetry in Healthy Newborns *Pediatrics*, 110(6)
3. Collet BR., Gray K.E., Starr J.R., et al (2013) Development at age 36 months in children with deformational plagiocephaly *Pediatrics*, 109-115 pp.



Es una de las malformaciones congénitas más comunes que ocurren, antes era conocido como labio leporino y sucede por diversas estimaciones, en 1 de cada 700 nacimientos.

Varios estudios han demostrado que tanto la genética como los factores ambientales están implicados en la presentación de esta alteración, tales como:

- Obesidad materna
- Tabaquismo intenso (inclusive antes de estar embarazada)
- Consumos altos de alcohol
- Exposición a algunos medicamentos
- Deficiencia en el consumo de ácido fólico

Sin poder atribuirle solo a un factor la causa de esta alteración congénita.

Dicha alteración se debe a una fusión no adecuada entre el maxilar y los procesos nasales mediales (fragmentos que se encargan de formar la parte inferior de la nariz y la parte central del labio, proceso que ocurre entre los días 36 y 37 de gestación), causando hendiduras en el labio y maxilar. Esto puede afectar solo la piel o extenderse hasta los huesos y músculos provocando asimetría de la nariz.

Las alteraciones sociales, económicas, de

Labio y paladar hendido

La dificultad para hablar, oír y alimentarse resultan un problema importante para quienes lo presentan.

integración y hasta hablar, oír y alimentarse resultan un problema importante. Por ello se requiere de un equipo multidisciplinario para el tratamiento médico-quirúrgico y las actividades específicas de rehabilitación. El pediatra brinda un enfoque global y se coordina con radiólogos, genetistas, audiólogos, cirujanos maxilofaciales, odontólogos, ortodoncistas, otorrinolaringólogos, psicólogos, etc.

Diagnóstico

El ultrasonido lo detecta desde la semana 17 de gestación, pero muchos no se diagnostican sino hasta el nacimiento por no llevar un control de embarazo adecuado. El ginecólogo juega un importante papel para un diagnóstico precoz.

Tratamiento

Los primeros días son el momento óptimo para la primera evaluación y formular el plan de tratamiento. Tras la corrección quirúrgica es muy importante llevar un seguimiento regular para observar el crecimiento y funcionalidad del oído, nariz y garganta, así como la rehabilitación de problemas del habla y del desarrollo.

4 juegos para tu bebé

Son perfectos para estimularlo y ayudarlo a realizar grandes descubrimientos.



Los bebés usan todos sus sentidos para explorar y aprender. Cada niño es diferente, por lo que es importante adaptar los juegos a ellos y su temperamento. Cada vez que juegas con tu bebé está construyendo aprendizaje sobre aprendizaje, por lo que los juegos no son estáticos, sino que evolucionan.

Aquí tienes cuatro juegos que puedes llevar a cabo:

Espejos: durante estos meses la conciencia visual de los bebés se incrementa y los espejos pasan a ser objetos fascinantes que no solo reflejan imágenes, sino que además empiezan a conectar esas imágenes con sus propios cuerpos.

“Te voy a agarrar”: una vez que el bebé ya gatea podemos colocarnos en el piso con él y acercarnos lentamente diciéndole “te voy a agarrar”. El bebé lo más probable es que bus-

que esquivamos activando su motricidad y coordinación. También se puede jugar que sea el bebé quien nos “persiga”.

Mano sobre mano: coloca tu mano sobre una superficie plana y la del bebé sobre la tuya, luego colocas tu otra mano sobre la del bebé, quien debería colocar su otra mano también (quizás las primeras veces tengas que alentarlos) y sacas tu mano inferior y cubres la suya. Así vas haciendo hasta que lo capte. Sé paciente pues este juego ayuda con la coordinación mano y ojo.

Imitación: siéntate frente al bebé o colócalo en tus piernas viendo hacia ti y empieza a cantar o hablar haciendo énfasis en las palabras, vocalizando adecuadamente y de manera expresiva. El bebé empezará a imitarte, ¡así que alientalo para que lo haga!



Uno de los motivos más frecuentes de consulta por parte de los padres de niños a partir de un año de edad es la falta de apetito. Esta conducta deriva en una apreciación errónea por parte de las madres generando angustia al pensar que se puede entrar en un periodo de desnutrición.

Inapetencia

La alimentación debe ser un hábito generado desde el núcleo familiar. En ocasiones, por hacer que el niño coma se recurre a actitudes erróneas otorgando el alimento o a hábitos que generan actitudes de premiación equivocadas, como:

- Darles de comer y ver la televisión
- Dar dulces si se come bien

Esto genera conductas que afectarán en un futuro la alimentación de los niños.

Son muchos los factores que influyen, aspectos conductuales, psicológicos, familiares y fisiológicos. Así, se deben establecer horarios para la ingesta de comida, para que con la convivencia y observación los niños se adapten a tener hábitos adecuados.

Es importante saber que si existe un apetito disminuido no se debe tener el criterio erróneo de que una dieta puede ser equilibrada y variada independientemente de si los niños deciden ingerir un grupo alimenticio o no; es esencial la valoración del médico y/o nutriólogo para una adecuada evolución en el crecimiento.



Ayúdale con su coordinación y equilibrio

A tu bebé le encanta moverse, tocar todo, meterse por donde es más complicado, trepar sillas, ¡es todo un explorador!, pero en ocasiones no se le permite ese desplazamiento por temor a un accidente. Sin embargo, existen muchas formas de estimular todos esos movimientos, solo busca o crea espacios adecuados para que tu bebé haga una gran actividad motora.

Dicha actividad le dará la conciencia de su cuerpo en relación con el espacio que le rodea, además de que realizará mayores conexiones neuronales que harán madurar su sistema nervioso.

El equilibrio y la coordinación van de la mano en esta etapa, el equilibrio está asociado a los tres canales situados en el oído interno, donde el nervio vestibulococlear envía señales al cerebro para controlar la audición y el equilibrio. También los ojos y los músculos apoyan el trabajo conjunto para que tu bebé se mantenga firme y derecho.

Con estas actividades para mejorar su equilibrio y coordinación también apoyas su autoestima y seguridad

Si alguno de estos sistemas no funciona bien es posible que sea difícil caminar o jugar, si notas que no avanza en su coordinación y equilibrio acude al especialista para saber qué sucede.

¿Cómo ayudarlo?

El juego es uno de los mayores portadores de conocimiento y desarrollo en la primera infancia. Por ejemplo, abrazarlo y subirlo y bajarlo suavemente le ayudará a desarrollar más conexiones neuronales que controlan la respiración, corazón y sentido espacial, apoyando la capacidad de controlar su cuerpo.

Toda actividad lúdica que puede hacerle perder estabilidad es una gran oportunidad de desarrollar el equilibrio y la coordinación, como hacerlo en el columpio, ayudarlo a saltar, pisar con cuidado en un espacio pequeño poniendo un pie delante del otro, caminar siguiendo una línea sin salirse de ella, realizar rondas donde deba correr, brincar y detenerse, incluso interactuar con él/ella en situaciones que le provoquen vértigo le ayudarán a mejorar su sistema cardiovascular.

Se pueden presentar a temprana edad, pero al identificar su origen es posible erradicarlas.

Pesadillas



Las alteraciones del sueño suelen ser algo común en nuestros niños y niñas. De primera instancia es recomendable poder identificar su frecuencia, intensidad y su posible asociación con alguna experiencia estresante que pueda haber acontecido a lo largo del día antes de ir a la cama.

Desde el punto de vista médico y psicológico es determinante establecer un diagnóstico diferencial adecuado, es decir, poder identificar si se trata de pesadillas, terrores nocturnos, sonambulismo o algún otro trastorno del sueño.

En el caso de una importante frecuencia en la ocurrencia de las pesadillas es necesario conocer cuáles pueden ser los factores o variables que influyen o propician su aparición. Entre las más comunes, cuando no se trata de un desorden eléctrico cerebral que debe ser confirmado por un estudio específico, podemos encontrar:

- Cenas abundantes
- Miedos infantiles
- Ansiedad de separación
- Estrés en el hogar
- Bullying escolar
- Pérdida de un ser querido
- Algún tipo de hostigamiento

Bajo el enfoque de la Terapia Cognitivo Conductual y la Neuropsicología Infantil podemos establecer la secuencia de la aparición del problema y así identificar el origen para poder erradicarlo.



Cuando los niños apenas tienen un año de edad ya son capaces de elegir o descartar programas en un teléfono o tablet con solo mover su dedo. Y a los dos años son expertos en pantallas táctiles: deslizan, desbloquean y buscan en los dispositivos inteligentes. Es por esto que desde temprana edad debes tomar en cuenta algunas medidas de seguridad si les permites jugar con este tipo de equipos.



Seguridad en celulares, tabletas e internet

Limita el tiempo de uso

Existen pediatras que ya reciben en su consulta a pequeños con dolor de espalda, mano y/o cabeza por jugar demasiado con estos dispositivos. Así que no los dejes utilizarlos demasiado tiempo. Los expertos recomiendan:

0-2 años: no deberían usarlos.

2 a 5 años: media hora para los pequeños y una para los grandes.

7 a 12 años: una hora bajo la supervisión de los padres.

No pongas una computadora en su cuarto

Es la mejor manera de perder el control de su uso, tanto en cantidad de tiempo como en sitios visitados. La computadora en casa debe estar en un lugar desde el que puedas monitorear su uso siempre.

Pon un programa de control

Varios smartphones ya cuentan con sistemas de control y restricción parental que te permiten limitar las horas de conexión y restringir el acceso a contenidos determinados. Algunas también incluyen el Modo Niños para personalizar las funciones y dejar usar aplicaciones exclusivas para menores.

Ayúdate con una app

Existen varias aplicaciones que además de ayudarte a restringir los contenidos te permiten saber qué páginas y qué actividad realizan los niños en los dispositivos. Otras aplicaciones tienen la capacidad de bloquear el acceso a los diferentes dispositivos de la casa, así como establecer horarios y tiempos de conexión máxima.

Habla con tus hijos

Desde pequeños enséñales a proteger su información personal y la de la familia. Explícales que nunca deben compartir con nadie su edad, sexo, aficiones, rutinas, nombre del colegio ni dirección de la casa, así como no deben enviar fotos ni videos a desconocidos.

Confianza para hablar

Hazles entender que siempre pueden tener confianza para platicar contigo si algo o alguien en Internet les molesta o les hace sentir mal, es necesario que sepan que ellos nunca tendrán la culpa si alguien los acosa y que la mejor manera de resolverlo es hablándolo contigo.

HIDRATANDO SUS PRIMEROS PASOS.



EL AGUA
SIN SODIO
PARA TU BEBÉ



BUSCA NUESTRA BOTELLA DE **5L**
EN PRINCIPALES AUTOSERVICIOS.

RECOMENDADA POR LAS MAMÁS EXPERTAS.

HIDRÁTATE SANAMENTE [®] Marca Registrada.



La penicilina, un descubrimiento casi accidental de Alexander Fleming, fue sin duda un parteaguas en el mundo de la medicina. A partir de ese momento se lograron limitar procesos infecciosos que antes era imposible tratar, empezaron a crearse nuevos antimicrobianos (antibióticos y medicamentos similares), disminuyeron hasta en un 75% padecimientos como endocarditis, neumonía y tuberculosis, entre otros.

Uso prudente de antibióticos

Conoce la forma de no desarrollar resistencia a los antimicrobianos.



Fue una época asombrosa, se pensaba se había logrado ganar la guerra contra las bacterias. Sin embargo, no fue suficiente, ya que las bacterias han encontrado maneras de sobrevivir mediante mecanismos de resistencia contra los antibióticos.

Desde 1945 Fleming lo advertía: "La persona irreflexiva que juega con la muerte del hombre que finalmente sucumbe a la infección del organismo con resistencia a la penicilina. Espero que este mal pueda ser evitado".¹

En los últimos 20 años los antivirales utilizados para VIH han permitido que este virus en lugar de ser una sentencia de muerte a corto plazo pueda ser un padecimiento manejable en un largo plazo. Sin embargo, también los virus han logrado crear mecanismos de resistencia.²

Actualmente la resistencia a los antimicrobianos en general es responsable de 50,000 muertes tan solo en Estados Unidos y Europa, así como de cientos de miles en el resto del mundo. Para el 2050 la causa de muerte por antimicrobianos ascenderá hasta 10 millones.³

Tan solo el uso adecuado de antimicrobianos y la prevención de infecciones puede evitar la muerte de 37,000 personas en los siguientes 5 años.⁴

Entonces, ¿cómo protegernos?

Primero que nada sigue siempre estas medidas de prevención para evitar infecciones:

- Lavado de manos.
- Estar al día con las vacunas.
- Evitar transmisión de enfermedades por alimentos descompuestos o mal cocinados.
- Usar agua limpia.
- Evitar infecciones de transmisión sexual.

Y si enfermamos podemos utilizar antibióticos solo cuando sea necesario. ¿Sabías que las infecciones de la garganta, como bronquitis, resfriados y gripe, son causados por virus? ¿Y estabas enterada de que los antibióticos no son útiles para atacar a los virus?, para ello se recomienda usar medicamentos que alivien los síntomas.

Mientras que los antibióticos únicamente se usarán cuando se indiquen y en ese caso recuerda:

- No te saltes dosis.
- No interrumpas el tratamiento antes de lo indicado por tu médico.
- No guardes antibióticos para el siguiente proceso infeccioso.⁴

Referencias:

1. Spellberg B. (2014) "The future of antibiotics", Crit Care, pp. 18(3):228.
2. O'Neill J. (2014) AMR "Review: Tackling a crisis for the health and wealth of nations- AMR Review", pp. 2-3
3. European Centre for Disease Prevention and Control Antimicrobial Resistance Interactive Database (EARS-NET) data for 2013.
4. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades Antibiotic/ antimicrobial resistance. (2016), página web. Centers for Disease Control and prevention. <http://www.cdc.gov/drugresistance/>

Tú sabes cuidar su piel

Acompáñalos siempre con

letiAT4
Specific formula



LA LÍNEA MÁS COMPLETA
PARA LA PIEL SECA Y SENSIBLE.!



Gel de baño
dermograso



Shampoo



Crema corporal



Leche corporal



Emoliencia
intensiva



Intensiva

No. de Aviso SSA: 123300EL950889

Referencia:

1. Monografía de LetiAT4®

SALUD ES BELLEZA

CONSULTA A TU DERMATÓLOGO

El anuncio o product shot que se publica en este impreso es responsabilidad de
Armstrong Laboratorios de México S.A. de C.V.



www.laboratoriosarmstrong.mx
Call center: 01800 020 1000/5641 1219

ARMSTRONG

ARMSTRONG LABORATORIOS DE MÉXICO, S.A. DE C.V.



Te presentamos los métodos actuales exclusivos para hombres y en los que se está trabajando para el futuro

Los MAC tienen el objetivo de evitar la fecundación, es decir, la unión del óvulo con los espermatozoides. Sin embargo, la mayoría de estos MAC los tienen que utilizar las mujeres, habiendo pocas opciones para los hombres. Aquí mencionaremos algunos que existen exclusivos para el uso de los varones.

1) El método permanente: la vasectomía

Es un proceso quirúrgico ambulatorio sin bisturí, en el cual lo que se hace es cortar y ligar los conductos deferentes, que son los encargados de llevar los espermatozoides de los testículos a la próstata para ser parte del líquido seminal.

Al cortar y ligar estos conductos se garantiza la inexistencia de los espermatozoides en el semen y por lo tanto no se lleva a cabo la fecundación. Es el mejor método para un hombre que ha decidido y está convencido de no tener más descendencia.

Tiene muchas ventajas para el hombre, aunque también hay muchos mitos alrededor de este método, como que padecerás de disfunción eréctil o perderás

Anticoncepción masculina

Tener una vida sexual plena y placentera es un derecho de cualquier persona, así como no ligarla necesariamente a la concepción. Es por eso que para tener una mejor satisfacción sexual y no estar preocupados por un posible embarazo existen los métodos anticonceptivos (MAC) de los cuales podemos echar mano.



potencia sexual o que ya no tendrás deseo sexual, sin embargo, ninguna de estas consecuencias es cierta. Lo único cierto que sucederá es que cada que mantengas relaciones sexuales tendrás la plena seguridad de no preocuparte por un posible embarazo. Efectividad 99%.

2) Los métodos con muy baja efectividad

Uno de ellos es el coito interrumpido, que consiste en que el varón deje de penetrar a su pareja, es decir, en términos coloquiales "que se salga" antes de que sobrevenga la eyaculación.

Pero aquí surgen dos problemas muy serios, por los cuales la efectividad es en realidad muy mala. Primero, al existir excitación sexual el pene, a través de la uretra, deja salir un líquido transparente que sirve para lubricar a la misma y modificar su pH (grado de acidez o alcalinidad) y así

DETALLES QUE LO HARÁN SOÑAR.



HASTA
30%
DE DESCUENTO

18 MESES SIN
INTERESES*
CON CITIBANAMEX



12 MESES SIN
INTERESES*
CON AMERICAN EXPRESS
O BANCOMER



15% ADICIONAL EN EFECTIVO.



POLANCO 5545-6591
SANTA FE 5292-9673
COAPA 5603-6081
NAUCALPAN 5357-2133
VALLE DORADO 5379-3836

 @babymundo
 babymundo.com.mx

Válido al 31 de enero de 2017. *Compra mínima para MSI: \$7,000. Consulta términos y condiciones de la promoción. Hasta agotar existencias.



el semen pase sin problemas por ella, este es el líquido pre-eyaculatorio. Pero en dicho líquido puede existir la presencia de algunos espermatozoides y si recordamos que solo se necesita uno que llegue y entre en contacto con el óvulo para que haya fecundación pues el método ya falló. Segundo, la eyaculación precoz es el trastorno de la vida erótica más común en los hombres mexicanos, es decir, que el hombre no modula, no decide el momento de eyacular, "le gana" la eyaculación; por lo tanto, a los hombres que padecen de eyaculación precoz nunca les servirá este método pues no pueden saber cuándo eyacularán, mucho menos prevenirlo y, por supuesto, no podrán salir antes de que "les gane" el chistecito, muchas veces no muy gracioso, por cierto.



Hay muchos mitos alrededor de la vasectomía, como que se perderá potencia sexual, pero nada de esto es cierto

3) El método más usado: de barrera

Es decir, el uso de condón. Este consiste en utilizar un envoltorio ya sea de látex o poliuretano en el pene erecto y evitar que el semen vertido en la eyaculación se quede dentro de la vagina y viaje al interior del útero.

Con una adecuada técnica para usarlo este MAC está por arriba del 98% de efectividad. Es barato, de fácil acceso y sencillo de usar; además tiene un plus, disminuye considerablemente el riesgo de contraer muchas de las infecciones de transmisión sexual.

El futuro de los MAC masculinos

Actualmente existen avances científicos enfocados a desarrollar nuevos MAC para hombres que permitan bloquear los conductos por donde fluye el esperma o que intentan suprimir la producción de espermatozoides. Aún no están a la venta, pero es interesante conocerlos:

1. Se está investigando la posibilidad de generar un anticonceptivo a base de hormonas, testosterona y progestina, para inhibir la producción de espermatozoides. Las presentaciones que se están trabajando son pastillas, inyecciones, implantes subcutáneos, gel o parches. Se habla de una gran efectividad en su uso.

2. Otro método que se encuentra un tanto en avance es la Inhibición reversible de esperma,

conocido como RISUG (*Reversible Inhibition of Sperm Under Guidance*), reemplaza el corte de los conductos deferentes por una inyección de un polímero no tóxico que cubre la parte interna y destruye los espermatozoides por estos conductos. Esta intervención tiene una duración de entre 10 y 15 meses de efectividad y puede ser revertida.

3. Ultrasonidos en los testículos. A través de esta técnica se vuelven inservibles a los espermatozoides durante un periodo de seis meses.

4. Dispositivo de silicona que bloquea los conductos deferentes produciendo una esterilización reversible.

Como te das cuenta, los MAC masculinos de los que se disponen son pocos y aunque ya se están desarrollando algunos todavía falta tiempo para que se hagan públicos y estén disponibles para su uso cotidiano.


Pero mientras eso sucede, es importante entre los integrantes de la pareja decidir cuál o cuáles MAC pueden utilizar para quitarse esa preocupación de un posible embarazo no planeado ni deseado y tengan una vivencia de sus encuentros sexuales con más carga de placer. Es importante asesorarse de un experto en MAC para que junto a la pareja puedan conocer más sobre todos los métodos y decidir cuál es el que les conviene más.

¡La inversión que construye el futuro educativo de tus hijos!

La mejor herencia que puedes
dar a tus hijos es un plan de
ahorro para su educación.

mb.com.mx

contacto@mb.com.mx

Mexicana de Becas    

01 800 23 22 700



A todos nos ha pasado: vamos al súper a comprar la despensa de la semana y terminamos pagando mucho más de lo que habíamos calculado. Pero si te lo propones puedes bajar el costo de tus compras, solo tienes que seguir estos trucos.

Ahorra en el supermercado

Descubre algunos trucos para que pagues menos en tu próxima compra.

Mira los letreros superiores

Evitará que te pasees por todos los pasillos y vayas tomando cosas que veas y se te antojen de momento. Si vas por una bolsa de frijoles ubica primero en qué pasillo se encuentran y ve directo ahí, sin tener que pasar por el de galletas, de esta forma no solo te ahorras el dinero sino también las calorías.

Comienza a comprar marcas propias

Cada supermercado tiene su propia línea de productos bajo una marca creada por ellos y sus precios casi siempre son más bajos que el resto. La ventaja no es solo el ahorro, sino que muchos de estos productos están fabricados por empresas de renombre y solo se etiquetan con la marca propiedad del supermercado, así que pagarás menos por un producto de buena calidad.

No compres fruta o verdura cortada

Comprar una bolsa de ensalada parece muy tentador, la abres, la sirves y listo. Pero la realidad es que pagarás el triple, o incluso más, que si compraras una lechuga completa. Lo mismo pasa con las charolas o botes de fruta, pagarás el doble o más por ellos. Así que olvídate de este tipo de productos, comienza a ahorrar y de paso dejas de crear basura con todos los empaques utilizados.

Alimentos preparados solo si son necesarios

Lo mismo sucede con la comida, cuando la compras ya hecha pagas mucho más que si la



cocinaras en casa y lo peor es que a veces el sabor resulta decepcionante. Así que la próxima vez que estés tentada a comprar algo ya hecho fíjate en el precio y en cuánto te costaría si compras los ingredientes y lo cocinas en casa, si la diferencia es mucha eso te ayudará a tomar una buena decisión.

Agáchate a buscar los mejores precios

Se sabe que los productos más caros son acomodados en los anaqueles justo a la altura de los ojos, así llegas, ves lo que buscas, lo pones en tu carrito y te vas. Pero si te tomas unos segundos para ver los productos que se encuentran la parte inferior,

e incluso la superior, quizá encuentres lo mismo que buscas a un precio más barato.

Busca marcas mexicanas

En un mundo globalizado los pasillos de los supermercados están repletos de productos hechos en países lejanos y esto implica que tuvieron que viajar durante largo tiempo, así como pagar aranceles de importación, por lo que sus precios en ocasiones no son tan competitivos como los de las marcas mexicanas. Así que fíjate dónde fue hecho el producto que necesitas y busca una alternativa mexicana a un mejor costo.

Come antes de ir al súper

Si vas con hambre ten por seguro que vas a regresar a casa con mucha comida chatarra: papitas, donas, dulces y cuanto antojo se te cruce por el camino, porque el cuerpo te estará pidiendo satisfacer su necesidad inmediata. Ahora ya lo sabes: barriga llena, cartera contenta.

Olvida las compras junto a la caja

Digamos que lograste ceñirte a tu presupuesto y estás lista para pagar, pero una vez que llegas a la caja, mientras estás esperando, te da tiempo de ver todos los productos que están ahí y te decides a comprar algunos: una revista, pilas, chicles, desinfectante para manos y de pronto tu cuenta sube \$100 pesos más. Recuerda que todos esos productos están puestos ahí para que gastes un poquito más, evita comprarlos.

No tomes un carrito o canastilla si no lo necesitas

Si te diste cuenta que te hace falta un ingrediente y corres al súper por él entonces no tomes ni siquiera una canastilla de compras, porque empezarás a poner cosas en ella. Entra directo por lo que vas y olvídate de ir tomando cosas por donde pasas, porque una pequeña compra se puede convertir en una gran cuenta.

Aprovecha las ofertas del final del día

Algunos supermercados rebajan los precios de alimentos frescos que no se vendieron a lo largo del día, así que puedes aprovechar para comprar en rebaja jugos de fruta fresca, pan y otro tipo de comida, pero solo adquiere lo que verdaderamente vayas a comer, porque si no tu ahorro se convertirá en un gasto.

Compara los precios en oferta

Hay veces que nos dejamos llevar por los productos que tienen un descuento, pero si los comparamos con otros similares en ocasiones siguen siendo más caros. Así que frena tu impulso de tomar los productos con etiquetas de descuentos y tómate un minuto para revisar el resto de los precios.



Sabemos como cuidarte
Con el corazón

Durante más de 60 años, Graco ha ayudado a proveer productos innovadores para bebés a millones de familias

Nosotros creemos que es muy importante mantener a los niños seguros, es por eso que cada uno de nuestros productos cumplen con rigurosos estándares de seguridad.



CARRIOLA DOBLE READY 2 GROW™
PARA DOS NIÑOS O BEBÉS



CARRIOLA FASTACTION™ JOGGER
PARA SALIR A CORRER CON TU BEBÉ



SISTEMA DE VIAJE MOOES™
CON 10 POSICIONES PARA
TRANSPORTAR A TU BEBÉ



CUNA CORRAL CUDDLE COVE™
2 EN 1 CON MECILOCORIA INCLUIDA



SISTEMA DE VIAJE FASTACTION™
FÁCIL DE TRANSPORTAR Y PLEGAR



AUTOASIENTO SIZE4ME™
MULTIETAPAS CON LATCH SYSTEM

¡Búscanos en!

- www.facebook.com/GracoMexico
- www.twitter.com/GracoBabyMx

Busca nuestras carriolas, sistemas de viaje, autoasientos, corrales, columpios y sillas de comer de venta en almacenes de prestigio.



ARIES

S

Toma las cosas con calma y disfruta el camino que estás recorriendo, con las altas y bajas de la vida. Siempre ten en mente tu meta, el chiste es llegar sin importar las adversidades.

O

BEBÉ: Tendrá curiosidad por todo: por qué ese color, a qué sabe, por qué le da hambre y hasta por qué le da un ataque de risa.

O



TAURO

O

No cargues problemas o pendientes del pasado, solo lastimas tu alma y tu cuerpo. Disfruta las alegrías de la vida. Mientras más vivencias desbordadas de amor tengas te sentirás más plena.

O

BEBÉ: Es un excelente compañero de vida, siempre aprenderás de él y te dará el mejor consejo: sonreír.

S



GÉMINIS

Ó

Tu mejor compañía son tus pequeños y tu familia. Es el momento perfecto para redecorar tu hogar, a tu estilo, esto hará que llegue más luz a tu vida.

R

BEBÉ: No es necesario que lo tenga todo, el todo eres tú y su mundo gira alrededor de ti, tú eres su motor.

O



CÁNCER

I

Alguien cercano estará un poco enfermo, nada de gravedad pero tendrás que darte una vuelta para verlo y regalarle lo que es gratis en esta vida: tu sonrisa y cariño para que se recupere.

BEBÉ: Tú y él siempre serán un gran equipo, ya que se contenta con algo muy sencillo: el amor que le das.



LEO

Empieza a ahorrar, a lo mejor se te complica, pero verás que cuando lo necesites tendrás ese extra que te va a ayudar mucho para comprar todo lo que quieran tus pequeños.

BEBÉ: Habla hasta con las plantas, es amiguelo, risueño y quiere atraer la atención de todos. Cualquier idea que tengas se le hará increíble.



VIRGO

Es hora de que te vayas a relajar con tu familia después de tanto trabajo. Diviértete y goza de tus pequeños, recuerda que crecen rápido. Te toca darle consejo a alguien cercano.

BEBÉ: Nació con la pila sobrecargada, cada día hace algo nuevo y te sorprende tanto que quisieras grabar todas sus ocurrencias.



LIBRA

Recuerda ser agradecida con los que te apoyan y quieren, es tu oportunidad de regresarles todo el apoyo que te han dado. El amor de familia es muy importante, respáldate en ellos.

BEBÉ: Pinta paredes, cuadernos y hasta tu ropa porque es muy creativo. Déjalo, es su forma de expresarse y se siente libre al hacerlo.



ESCORPIÓN

Trabaja con tu interior, no te dejes vencer por envidias y comentarios. Trata de no contaminarte de malas energías, distráete, sal con tu familia, disfruta los días con ellos.

BEBÉ: Cambia de humor muy rápido. Es susceptible a tener un poco de envidia si tiene un hermanito, le gusta la atención solo para él.



SAGITARIO

Te llegarán nuevos proyectos, tendrás la posibilidad de viajar con tu familia y recuperar el tiempo perdido. Pero procura estar al pendiente, ya que los accidentes pequeños están a la orden del día.

BEBÉ: En ocasiones es necesario llamarle la atención, solo para que entienda que a veces las cosas no son como quiere y debe obedecer.



CAPRICORNIO

Te entrará la curiosidad de estudiar algo, eso te mantendrá más activa en el día a día. Te brotarán las ideas, mismas que compartirás con tu familia y de ahí podría surgir un negocio.

BEBÉ: Nunca pedirá nada, solo estar con su familia, divertirse, amarlos y no causar ningún desastre.



ACUARIO

Tú y tu pareja se darán tiempo para hablar y depurarse de ideas negativas y envidias que pudieran existir. Recuerda que la relación de pareja también es muy importante, no la debes descuidar.

BEBÉ: Se mueve con la música, adora el baile. Juntos podrán hacer una buena sesión de ejercicio.



PISCIS

Estarás imparable, con una fuerza y energía que te harán ver espectacular. Haces ejercicio porque te gusta estar activa y tu pequeño no dudará en imitarte. Eso hará que duerma como un angelito.

BEBÉ: Es tranquilo y pacífico, le gusta la música, pero lo que le llama más la atención es que le cuentes cuentos.



¿Por que cambiar a pañales de tela Ecopipo?

- ✓ Ecológicos
- ✓ Reutilizables
- ✓ Ajustables
- ✓ Desde 0-3 años
- ✓ Super Absorbente
- ✓ Impermeable
- ✓ Adiós rozaduras



Decidete a Cambiar y mejoraremos el Planeta



Visítanos

www.ecopipo.com

f Ecopipo pañales de tela

Mayores informes
(462) 135 02 70



Guayaba

¿Cuándo está listo tu bebé para comer esta delicia tropical?

La guayaba es una fruta muy rica y nutritiva que seguro a tu bebé le encantará. La buena noticia es que la puedes incluir en su alimentación a partir de los 12 meses de edad y justo ahora estamos en la mejor época para conseguirlas en su punto. Solo asegúrate de dársela sin semillitas para evitar que pueda broncoaspirarse o presentar alguna intolerancia.

Además de su delicioso sabor, es una excelente fuente de vitamina C, la cual ayuda a reforzar el sistema inmunológico de tu bebé, ya que estimula la producción de glóbulos blancos.

También ayuda a combatir y prevenir enfermedades infecciosas, además de ser muy útil para prevenir y tratar afecciones respiratorias como tos, bronquitis, asma, flujo nasal, influenza y gripe.

A tu bebé le puedes dar papilla de guayaba o prepararle una fresca agua.



Lamaze®



The Right Toy at the Right Time

La marca #1 en Juguetes especializados para Bebé
Ganadora de más de 100 premios Internacionales
Diseñada por expertos en Desarrollo Infantil



Encuétrala en:

Liverpool, Fábricas de Francia, Campanita,
Palacio de Hierro y Tiendas Especializadas



camcomsa

www.camcom.com.mx

contacto@camcom.com.mx



camcomsa

(0155) 5443-9077

(0155) 5443-9088

Lamaze is a registered trademark of Lamaze International, Inc.
Lamaze International promueve el nacimiento Natural y la confianza en los Padres.



La hora del baño

Antes nuestro ritual de baño duraba una hora. Actualmente esa hora me la paso pidiéndole que se meta a bañar.

Qué tiempos aquellos cuando mi hija era una bebé y le encantaba el baño. El ritual empezaba como a las 7 de la noche: ver qué mameluco le iba a poner, sacar su camiseta, calcetines, el pañal, la toalla, luego todo lo ponía en la cama.

Después, en la bañera ponía todas las cosas de limpieza, shampoo, el jabón de cuerpo y la esponja, con el agua tibia como le gustaba. Y eso sí, lleno de juguetes: el pescadito, el patito, el pulpo y el caballito de mar.

Se pasaba un buen rato en el agua sonriendo. Después de ese baño dormía como todo un angelito. Nuestro ritual de baño duraba alrededor de una hora.

Mi hija ahora tiene 7 años y actualmente esa misma hora me la paso diciéndole que se meta a bañar y ella contestándome que ahora, que tiene muchas cosas que hacer, como ver tele, jugar con sus muñecas, etc...

Me encantan sus argumentos, porque para todo tiene una explicación. Y la hora del baño se alarga y se alarga. No entiendo qué paso con esa niñita que le encantaba el baño.

Además, no entiendo por qué alargar lo que de todas maneras va a suceder por más argumentos que tenga. Hoy me tardo lo mismo que cuando mi hija era chiquita, nada más que de diferente manera.



NUEVO

Dermatolona-Bebé

Óxido de Zinc



En rozaduras, alivio y protección en un rocío.

Descubre la crema para rozaduras que alivia y protege las pompis del bebé sin necesidad de untar.

Mayor higiene

Gracias a la excelente atomización, no es necesario frotar el producto con la mano. ⁽¹⁾

No duele

En rozaduras facilita el alivio con frescura al evitar el contacto directo con la piel irritada.

En rozaduras

Fórmula de óxido de zinc, aceite de almendras dulces, parafina y Vitamina B y E que previene y alivia.



100 ml

REFERENCIA:

⁽¹⁾ Instructivo contenido en la caja de Dermatology-Bebé

ARMSTRONG
Comprometidos con tu salud

Si persisten las molestias, consulte a su médico. Lea las instrucciones de uso.
Aut. SSA No. 163300201B1040

expō comuni6n y bautizo®

Tu evento...
¡Inolvidable!

WTC
CDMX

18
19
feb

11-19 h

expocomunionybautizo.com

☎ (55) 1055 7700

