

✱ ¿EPIDURAL O EPI-DOULA?

EL AMIGO
IMAGINARIO

EL MOLESTO
REFLUJO

TUBEBEYTU.COM

64

NOV/DIC
2017

Diario con tu bebé



7 509997 052076 64

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

expo Tu bebé y tú®

30 nov
al
03 dic

WTC
CDMX

10-20h

tubebeytu.com

*20%

De descuento en el acceso
al mostrar este anuncio

*Válido para una persona un solo día

HUGGIES

San Pablo
FARMACIA



(55) 1055 7700

que nuestras marcas participantes tienen para ti!



Nuestra edición número 64 es muy importante para nosotros, ya que representa cerrar ciclos y dar la bienvenida a nuevas oportunidades y proyectos.

Se acercan las fechas en las que reflexionamos cómo nos fue en el año, si tuvimos el mejor de todos o si hubo complicaciones que nos hicieron esforzarnos más.

Recuerda siempre que la familia es nuestro motor para seguir adelante, son los que día a día nos enseñan algo nuevo y definen nuestra misión en la vida, hacia dónde nos dirigimos.

64 años de

El año que vendrá nos traerá nuevas experiencias e historias que contar, nuevas risas que disfrutar y mucho por descubrir con tu bebé, tu familia y tus amigas.

Intenta que tus propósitos de año nuevo sean para ti, pero esta vez también deséale lo mejor a alguien más, para que tu buena actitud se contagie a los demás.

Posiblemente serás mamá por primera vez y estarás con la incertidumbre de cómo será, aquí te lo decimos ¡disfrutar!, es de las mejores etapas que vas a vivir, recuerda que deseaste mucho este momento, trata de acordarte de cada instante.

Para el 2018 te deseamos lo mejor, mucho amor en tu familia y que haya siempre salud, que es la razón por la que estamos de pie, y por último la mejor actitud para que exista mayor armonía en el mundo.

Cada vez que llegamos al final de un ciclo debemos aprovechar la oportunidad para iniciar uno nuevo, con las mismas ganas y pasión, pero con más experiencia.

¡Feliz año 2018!

Familia Tu bebé y tú

www.tubebeytu.com

 tubebeytu

 @tubebeytu

Para anunciarte comunícate al:

 **1055 7700**
Ext 127

 **contacto@**
diariocontubebe.com

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 bimestral edición No. 64 publicada en Noviembre/Diciembre 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: 04-2010-021113475500-102. 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.

Nueva Línea de Autoasientos Advanced Safe Zone

El más seguro y confortable, también es el más elegante

Telas retardantes al fuego

Cocoon Safe Side, sistema
contra impactos laterales

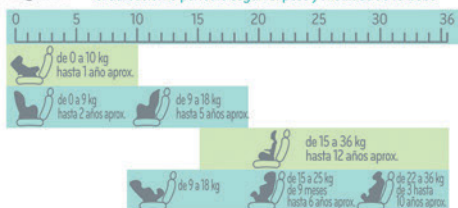


Fabricado bajo los más altos
estándares de calidad europeos

Tecnología CuddleMe para
una mayor protección y confort

Autoasiento Bari

Kilogramos La siguiente guía de uso te será muy útil para que puedas elegir
el autoasiento perfecto según el peso y medidas de tu bebé



*Las medidas y pesos pueden variar por modelo

Adecuado para
avances



evenflo
for advanced moms



Evenflo México

www.evenflo.com.mx

Índice

Mitos y realidades de la alimentación para la lactancia	06
Entérate	08
El mejor cierre del año	10
Cuando los padres se separan	12
10 consejos para viajar en avión con tu bebé	14
¡Mascotas!	16
5 cuidados básicos para el cordón umbilical	20
♥ <u>Etapas</u>	24
Un hogar seguro en Navidad	34
Anemia en el niño	36
Lubricación vaginal	40
Evita los gastos hormiga	42
Árbol de Navidad ¿natural o artificial?	44
Horóscopos	46
Zanahoria	48

En México existe una gran demanda
para ingresar a Universidades Públicas



**Contrata un Plan de Ahorro Educativo
para cubrir los gastos de su educación**



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

mb.com.mx

contacto@mb.com.mx

Mexicana de Becas    

Fideicomiso especializado para la educación operado por Santander (2003285)



Mitos y realidades de la alimentación para la lactancia

Bebidas tales como: café, bebidas de cola, alcohol, té negro y chocolate, así como los alimentos ricos en colorantes artificiales u otros productos químicos están desaconsejados durante la lactancia.

Pero hay muchas otras recomendaciones que se dan en esta etapa y sin embargo no todas son verdad. Aquí te decimos cuáles son realidad y cuáles un mito.

¿El sabor de los alimentos afecta el sabor de la leche?

Realidad. La leche puede tener un cambio de sabor sutil, dependiendo de los alimentos que se consuman; sin embargo, el sabor no influye en la ingesta del lactante. No es necesario evitar ciertos alimentos por su sabor, así cuando el bebé comience con la alimentación complementaria ya conocerá muchos sabores y será más fácil que acepte nuevos alimentos.

¿Si la madre consume alimentos flatulentos le traspasa los gases al bebé?

Mito. Los gases que pueden producirse en el aparato digestivo de la madre no se incluyen en la leche y, por tanto, no llegan al aparato digestivo del bebé.

¿Una madre con sobrepeso tiene mejor leche y de mejor calidad?

Mito. La calidad de la leche no mejora por el exceso de peso de la madre. Al contrario, podría verse afectada en caso que la madre mantenga un depósito a base de ácidos grasos de mala calidad.

¿La mujer que amamanta debe consumir una mayor cantidad de agua?

Realidad. La producción de leche requiere de una ingesta diaria de 3 litros, los cuales pueden incluir no solo agua simple, sino también leche, caldos, sopas, gelatinas y alimentos ricos en agua como las frutas. Si tu consumo de agua no es el suficiente las recomendaciones son: tratar de aumentar el consumo poco a poco; tomarla al gusto, ya sea fría, caliente o al tiempo; siempre que se amamante tener a la mano un vaso o jarra con agua.

¿Sabías que durante la lactancia se debe disminuir el consumo de alimentos enlatados, alimentos ricos en sodio y sacarina? De la misma forma es necesario no consumir productos crudos y restringir las bebidas estimulantes.

¿Una mujer debe tomar leche para producir leche?

Mito. Ningún mamífero necesita tomar leche para producirla. De hecho, el calcio se puede obtener de una gran variedad de fuentes no relacionadas con los lácteos, como las verduras de hoja verde, las semillas, los frutos secos y el pescado.

Otras recomendaciones

Recuerda que llevar una adecuada alimentación durante la lactancia asegura que tu bebé recibirá todos los nutrimentos indispensables para un sano desarrollo. Así que toma en cuenta también estos consejos:

- En esta etapa las necesidades de la mayoría de los micronutrientes (vitaminas y minerales) aumentan, por lo que es fundamental un suministro adicional de alimentos ricos en contenido mineral y vitamínico.
- La alimentación debe ser suficiente, variada y equilibrada, se deben incluir todos los grupos de alimentos.
- Aumentar el consumo de pescados como salmón, atún, sardina, anchoa y trucha, que contienen omega 3 o DHA que ayuda al desarrollo del sistema nervioso central del bebé.
- Comer frutas y verduras en general y de todos los colores, privilegiando las ricas en vitamina C.
- La quinoa es un cereal especialmente rico en proteínas, que ha demostrado tener un impacto positivo en la producción de leche materna.

MOTÍVALO A MOVERSE PARA QUE DESARROLLE TODO SU POTENCIAL.

ULTRA-DELGADO Y
ULTRA-FLEXIBLE

AHORA ABSORBE **MÁS**
Y **MÁS RÁPIDO**



EL ÚNICO PAÑAL DISEÑADO PARA DAR
LIBERTAD DE MOVIMIENTO A LOS BEBÉS
Y QUE NADA LOS DETENGA



Conoce más de los nuevos Huggies UltraConfort® en:

www.huggies.com.mx



MOVERSE ES APRENDER



expo Tu bebé y tú®

Se dio a la tarea de apoyar a la **Cruz Roja Mexicana** con 20 mil artículos para bebé. Esperando que sean de mucha utilidad y puedan sentir nuestra solidaridad, debido al sismo del 19 de septiembre del 2017.



NUEVO

Dermatolona-Bebé®

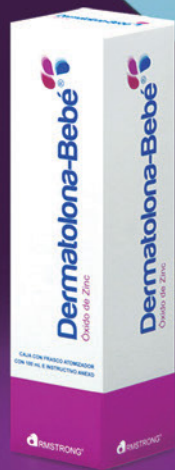
Óxido de Zinc

Práctico

Higiénico

Único

CUIDADO EN SPRAY



100 ml

PROTEGE Y ALIVIA
las pompis de tu bebé
sin untar ni lastimar su piel.¹

Si persisten las molestias, consulte a su médico. Lea las instrucciones de uso.

Aut. SSA No. 173300201B1527

REFERENCIA:

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

ARMSTRONG®
Comprometidos con tu salud



El mejor cierre de año

Qué felicidad saber que llegamos a un año más: de vida, de alegrías, momentos, experiencias, viajes e integrantes nuevos en la familia, sí, ¡tu bebé!

Cada que estamos por llegar a fin de año comenzamos a pensar en todos los preparativos, dónde vamos a pasar navidad y el año nuevo, qué se va a preparar de cenar, cuántos invitados tendremos, etc., solo recuerda que todo lo que hagas sea con las personas que amas y siempre te han acompañado, pero también date oportunidad de estar con aquellos que no has visto en mucho tiempo.

Aprovecha que navidad es la época en la que se dan regalos y abrazos, pero también palabras que nunca habías dicho. Así que abre tu corazón a todas aquellas personas importantes en tu vida.

Y para el 2018 recuerda que cuentas con el mejor equipo, tu familia, que siempre te apoyará en las buenas y en las malas, porque así como el año que llega traerá nuevas oportunidades seguramente también habrá algunos contratiempos que superar, pero al final eso es lo que nos ayuda a ser lo que somos: los responsables del camino que queremos y hacia donde nos dirigimos.

¡Que este sea un maravilloso año para ti! Te mandamos un abrazo y te deseamos una navidad llena de dicha y un inolvidable año nuevo.

Deja que tu bebé descubra el mundo: Protégelo, relájate y confía

Controlar el ambiente para que tu pequeño no se enferme es algo prácticamente imposible. Las bacterias malas pueden estar escondidas en los rincones favoritos de tu bebé, en su nueva guardería, parques, mascotas y prácticamente todo lo que se encuentre al alcance de sus manos; esto, más la introducción de alimentos pueden provocarle diarrea, gases o alguna infección. Sigue estos tips y no detengas el descubrimiento del mundo de tu bebé:

1. Cuida, dentro de lo posible, la higiene y limpieza de los lugares y objetos con los que interactúe.
2. Cuida su alimentación; recuerda que, a partir de los 6 meses, la introducción de los distintos alimentos debe ser gradual para que pueda procesarlos mejor.
3. Si tu hijo presenta diarrea, acude al pediatra, seguramente te recomendará administrar probióticos como **Enterogermina®**, microorganismos vivos que llegan íntegros al intestino en forma de esporas y ayudan a mantener la flora intestinal equilibrada y la protegen contra microorganismos patógenos.

Bacillus clausii de **Enterogermina®**, además de restaurar la flora intestinal alterada por diarreas, infecciones intestinales, intoxicaciones, trastornos en la dieta y uso de antibióticos, también estimula las defensas naturales del organismo protegiendo contra ataques de microbios dañinos.

Sin duda, podrás sentirte segura y tranquila de incluirlo durante las primeras etapas de desarrollo de tu hijo, ya que no existe contraindicación en lactantes; su administración es práctica ya que no tiene sabor y puede ser mezclada con alimentos, bebidas o ingerirse directamente.

Que la salud digestiva de tu pequeño no sea una más de tus preocupaciones. Sigue estas tres recomendaciones, relájate y disfruta acompañándolo en su desarrollo.



Si persisten las molestias consulte a su médico.
Claves de autorización de Cofepris: 163300201B3577

¿Diarrea?

Enterogermina®

Reduce la duración de la
diarrea y estimula
las defensas naturales
del organismo.



Retorno a una flora
intestinal saludable.

SANOFI 

Lea las instrucciones de uso. Si persisten las molestias consulte a su médico. Permiso de Cofepris 173300201B1036 SSA

Enterogermina Suspensión® Reg No. 544M2003 SSA

1. Información proporcionada por el Centro Integrador de Datos S.A. de C.V. el 10 de febrero de 2016



Cuando los padres se separan

Al darse una ruptura de pareja con hijos de por medio es muy importante tomarlos en cuenta y explicarles de manera clara y con un lenguaje adecuado lo que está ocurriendo.

Hay muchas emociones y temores que se despiertan, y aun cuando los padres estén pasando por un proceso doloroso deben entender que los hijos se llenan de cuestionamientos que es importante escuchar y aclarar.

Es fundamental comprender que a pesar de la separación como pareja siempre serán los padres de estos hijos; incluso si uno de los dos progenitores abandona a los hijos no por esto dejará de ser su padre y es importante poder platicar sobre lo que se está sintiendo.

Algunos de los sentimientos que se pueden despertar ante una separación son los siguientes:

Dolor y tristeza: es importante hablar de ello y no solo que los hijos la hablen, también que los padres puedan manifestar su dolor para así lograr que sus hijos vean su parte humana.

Miedo al abandono: es necesario aclararles que no obstante que se estén separando los hijos no van a dejar de ser cuidados, y que aun si las cosas se complican económicamente o uno de los padres se aleja ellos no serán abandonados.

Sentimientos de culpa: hay que dejarle claro a los hijos que ellos de ninguna forma son responsables de la ruptura.

Fantasías de reconciliación: si la ruptura ya es definitiva es importante ser claros con los hijos y decirles que no van a volver a vivir juntos; por otra parte hay que dar oportunidad a los hijos de hablar sobre estas fantasías. Y si no fuera definitiva también es importante aclarar con ellos que es una cuestión temporal y que después se va a platicar.

Ante una separación siempre es importante entender que en todos los miembros de la familia se despierta una vulnerabilidad, donde a lo mejor mamá o papá no van a estar un tiempo del mismo humor y también que los hijos pueden empezar a manifestar algunos problemas en su mundo afectivo como aislamiento o rebeldía.

Si estas emociones pueden ser puestas en palabras y ser entendidas con el paso del tiempo irán acomodándose.

Es importante en la medida de lo posible que ante un cambio tan grande haya cosas en la rutina de los niños que no cambien y sigan siendo predecibles, esto fomentará la confianza en la gente cercana y en el mundo.





10 consejos para viajar en avión con tu bebé

A la hora de elegir el vuelo

Si tu bebé ya duerme de corrido en la noche y será un vuelo largo es buena idea escoger un vuelo nocturno para que pase la mayor parte del tiempo durmiendo. Si es un vuelo internacional puedes solicitar una cuna si pesa menos de 11 kilos, no tiene costo pero hasta el momento de documentar o abordar te confirmarán si hay una disponible.

Prepara sus documentos

Debes presentar el acta de nacimiento de tu bebé para que la aerolínea verifique su edad, ya que los menores de dos años no pagan asiento (viaja sobre tus piernas) o pagan solo un porcentaje, lo que sí pagan completo son los impuestos y la impresión del boleto. Recuerda que debe tener más de 7 días de nacido para poder volar. Si es necesario obtén su pasaporte.

¿Qué puedes llevar?

Las aerolíneas te permiten llevar sin costo una de estas tres cosas en vuelos nacionales: carriola, babineto o moisés; si el viaje es fuera del país puedes llevar uno más de los objetos anteriores. Si pagas un asiento para tu bebé puedes colocar ahí su sillita pero solo si incluye la leyenda: "Este artículo está certificado para usarse en vehículos motorizados y aviones".

Escoge el asiento perfecto

Los papás experimentados recomiendan pedir un asiento junto al pasillo para que puedas salir con facilidad si necesitas caminar un poco con tu bebé o cambiarlo en el baño. Pero si llevas una silla de bebé solo se puede colocar en los asientos centrales o de ventanilla. Y si pides una cuna deberás estar en la primera fila de asientos.

Cuida sus oídos

Debido a los cambios de presión puede sentir molestias o dolor, darle un chupón puede ayudarlo a evitar el dolor de oídos. Otro truco es ponerle una toallita caliente sobre los oídos para aliviar las molestias. Pero si tiene la nariz tapada o un resfriado es más probable que presente dolor, si es posible pospón el vuelo hasta que pase el resfriado.

Llega con tiempo

Recuerda que quienes viajan con bebés o niños pasan primero al avión para facilitar el proceso de embarque, eso además te ayudará a acomodarte a bordo con mayor tranquilidad. Se recomienda estar en la puerta de embarque al menos 40 minutos antes de la hora de salida del vuelo. Y así el personal de la aerolínea también tendrá más tiempo para colocar la carriola en la bodega.



Alimentos

Pese a las restricciones que existen para llevar más de 100 ml de líquidos dentro del avión, por tener un bebé contigo tendrás permitido llevar la cantidad de leche y papillas que requieras para el trayecto. Y no es necesario que coloques los biberones o recipientes en bolsas transparentes resellables.

Medicamentos

También tienes permitido llevar las medicinas que esté tomando tu bebé; consulta con tu pediatra si puedes llevar paracetamol o ibuprofeno por si le diera fiebre durante el viaje. Solo recuerda que no se recomienda que el bebé viaje si ya inició un proceso infeccioso febril o si tiene una enfermedad contagiosa como catarro de vías altas (con mucha tos), bronquitis o varicela.

Para tener a la mano

Entre las cosas que debes incluir en tu bolsa están:

- Su peluche o juguete favorito.
- Libros, hojas para colorear o películas descargadas en el ipad.
- Pañales, toallitas húmedas y crema protectora.
- Una o dos mudas de ropa para cambiarlo, dependiendo de la duración del vuelo.

7

Consejos generales

10

Al despegar ponle un par de bolitas de algodón en los oídos para disminuir el nivel de decibeles al que estará expuesto. Dale de beber durante el vuelo para que no se deshidrate. Al momento de iniciar el descenso (el capitán lo anunciará) dale otra vez un chupón para evitar de nuevo el dolor de oídos por el cambio de presión.

8

9





¡Mascotas!

Muchos beneficios para tu familia

¿Sabías que tener un animalito en tu vida también es bueno para tu salud? Con la simple oportunidad de acariciar y mirar a tu mascota se elevan los niveles de oxitocina, la llamada hormona de la felicidad, así como se estimula la producción de serotonina y dopamina, lo que genera una sensación de felicidad y bienestar.

Y aunque cualquier persona que tenga y ame a una mascota te puede decir que esto les sucede, ya se han desarrollado diversos estudios científicos para comprobarlo.

Investigadores de la Universidad de Azabu en Japón midieron la cantidad de oxitocina de 30 personas y también la de sus perros, luego los dejaron convivir durante 30 minutos y descubrieron que cuanto más se miraban a los ojos los perros y sus dueños más oxitocina producían sus cerebros.

Además, acariciar a una mascota disminuye la depresión y los niveles de ansiedad. Y no solo estamos hablando de perros o gatos: en el Reino Unido surgió un grupo terapéutico que combate la depresión y soledad en personas de la tercera edad al permitirles convivir con gallinas. Los adultos mayores recuperan la sonrisa y la alegría cuando llega el momento de recibir la visita de sus nuevas amigas, a las cuales pueden acariciar, abrazar, convivir con ellas y descubrir que tienen personalidades tan únicas y fascinantes como las de un perro o un gato.

Para tus hijos

Psicólogos de la Universidad Estatal de Oregon encontraron que enseñar a niños de preescolar a cuidar un cachorro incrementa sus capacidades sociales para el futuro, ya que aprenden a cooperar, participar, ser responsables y empáticos con los demás.

Convivir con un animalito también les permite desarrollar sentimientos positivos, mejorar su autoestima y autoconfianza, así como desarrollan su confianza hacia otros y aprenden lo que es la comunicación no verbal.

Por otro lado, tener una mascota que requiera de paseos y juegos, como un perrito, los aleja del sedentarismo y de pasar sus días frente a la pantalla de una televisión, una computadora o un teléfono. ¿Y quién no desea tener niños activos y felices?

Finalmente, una de las lecciones más importantes que las mascotas pueden brindar: el respeto a todas las formas de vida, ya que los niños comprenden que los animales se alegran o se entristecen igual que ellos, que les gusta disfrutar la vida y no les gusta sufrir.

Recomendaciones:

🐾 Dale la oportunidad a un animalito que esté buscando hogar, adopta en lugar de comprar, no hace falta que una mascota sea de una raza específica para que te brinde todo su amor.

🐾 Si tus hijos son muy pequeños no los dejes solos con la mascota, ya que los niños más chicos aún son un poco toscos al tratar de tocar o acariciar al animalito.

🐾 Esteriliza a tus mascotas, es la única forma de terminar con el ciclo de animalitos que terminan abandonados en la calle.

🐾 Permite que toda la familia pueda convivir y amar a una mascota, es una de las mejores experiencias de la vida.





¡Lo **redondito**
nos encanta!

Nueva Línea

Advanced

Natural evenFlow®

Óptimo ajuste a los labios del bebé
en la transición del pecho al biberón.

Doble válvula anticólicos



evenflo.
for advanced moms™

Evenflo México • www.evenflo.com.mx

La leche materna es el mejor comienzo en la vida de tu bebé.



La ropa de
maternidad
creada pensando
en ti





Motherhood.
MATERNITY

Exclusiva en  **Liverpool**
es parte de mi vida®

VENTAS Y CENTRO DE ATENCIÓN 52 62 99 99 CDMX, DEL INTERIOR 01 55 5262 9999 o *7171 DESDE TU CELULAR



5 cuidados básicos para el cordón umbilical

¿Qué cuidados debo tener en casa?

1. No cubrirlo con el pañal. Se debe mantener el cordón umbilical siempre limpio para evitar una posible infección, por lo que no se debe tapar con el pañal, ya que esto puede provocar que se ensucie con heces u orina del bebé. Lo adecuado es dejar el cordón expuesto al aire.

2. Evitar exceso de humedad. Es importante que el cordón se quede lo más seco posible ya que esto facilita el desprendimiento y evitará infecciones. Durante el baño se recomienda no sumergir completamente la zona del abdomen. La limpieza se hace con agua y jabón, secando muy bien al finalizar cada baño.

3. Limpieza adecuada del cordón. Es muy importante que el adulto se lave bien las manos antes de proceder con la limpieza. Se debe usar una gasa estéril que se impregnará con solución antiséptica, limpiando con suavidad alrededor de la zona del cordón. También se levantará la pinza que sujeta el cordón para acceder a todas las áreas. Esta limpieza es recomendada dos veces al día.

4. Dejar que se caiga de forma natural. Entre los 7 y 15 días el cordón se secará por completo y se desprenderá por sí solo de la piel del bebé. Hay que dejar que caiga de forma natural y no intentar arrancarlo, aunque se vea que está casi por caerse. Si pasan más de 3 semanas sin caerse la recomendación es acudir con el pediatra para hacer una valoración.

5. Después de la caída del cordón. Idealmente se recomienda seguir con la limpieza del cordón hasta que el ombligo quede seco, una vez que esté seco se verá como el que todos tenemos.

Al momento del nacimiento el cordón umbilical del bebé, que le transportaba nutrientes desde la placenta, se corta ya que pierde su función y ahora el pequeño comenzará su alimentación de forma oral. Al cortarse quedará un resto del cordón llamado muñón, el cual será sujetado con una pinza y posteriormente se caerá por sí solo.





Para sus primeros juegos,
Huggies® Cuidado Hidratante.



Descubriendo el mundo,
una toallita a la vez.

Conoce los beneficios de las
Toallitas Huggies® en la piel de
tu bebé en: huggies.com.mx

HIGIENE ES SALUD
COFEPRIS: 173300202D0116

 /ClubHuggies  /HuggiesMexico



¿Cómo aliviar el reflujo durante el embarazo?



El nuevo Picot®-adv te ayuda a seguir disfrutando de tu embarazo controlando los síntomas de reflujo.

7 de cada 10 mujeres embarazadas sufren de reflujo durante el tercer trimestre de su embarazo¹.

Conforme avanza la gestación, hay mayor presión abdominal, que es lo que ocasiona la molestias, junto con los cambios hormonales¹.

Algunos productos para controlar el reflujo durante el embarazo contienen magaldrato y aluminio. Estos medicamentos no deben tomarse junto con bebidas comunes (jugos de fruta, vino, bebidas que contengan citrato), ya que incrementan la absorción de aluminio a nivel del intestino, representando un riesgo para la mamá y el bebé².

Es indispensable utilizar un tratamiento que no afecte al bebé y que ayude a la mamá a controlar los síntomas.

El nuevo Picot®-adv forma una barrera protectora que evita que el contenido ácido suba hacia el esófago, comienza a controlar los síntomas en sólo 3 minutos³ y alivia hasta por 4 horas⁴. No se absorbe hacia la circulación⁵ por lo que su uso no afecta al bebé ni a la mamá⁶.



Nuevo



Picot®-adv te ayuda a controlar los síntomas de reflujo.

No se absorbe por la circulación, es seguro para el bebé y para ti.

¿Quiénes pueden usar Picot®-adv?



Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.

¿Cuándo se puede utilizar Picot®-adv?



Cuando aparezcan síntomas de reflujo.

¿Cómo se utiliza Picot®-adv?



10 a 20ml después de comer y antes de acostarse.



Fuente de embarazo.

1. Marrero J. M. et al. Determinants of Pregnancy Heartburn. Br J Obstet Gynaecol 1992;99(9): 731-4

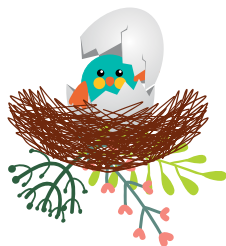
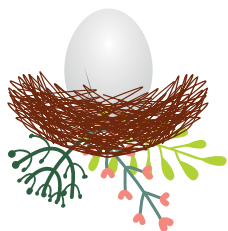
2. Reinke CM, Breikreutz J, Leuenberger H. Aluminium in over-the-counter drugs. Risks outweigh benefits. Drug safety 2003;26(14):1011-1025. 5

3. Strugala V. et al. A Randomized, controlled, crossover trial to investigate times to onset of the perception of soothing and cooling by over-the-counter heartburn treatments. The Journal of International Medical Research, 2010; 38: 449-57.

4. Manabe, N. Efficacy of adding sodium alginate to omeprazole in patients with no erosive reflux disease: a randomized clinical trial. Dis Esophagus 2011;25(5):373-80.

5. Información para prescribir Picot®-adv.

6. Strugala V. et al. Assessment of the Safety and Efficacy of a Raft- Forming Alginate Reflux Suppressant (Liquid Gaviscon) for the Treatment of Heartburn during Pregnancy, ISRN Obstetrics and Gynecology 2012;12.



Embarazo

26

Parto

27

0-3 meses

28

3-6 meses

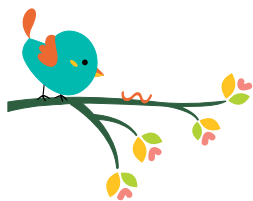
29

Ejercicio
durante el
embarazo

¿Epidural
o
epi-doula?

Callo de
succión

El molesto
reflujo



6-12 meses 30

1 año 31

2 años 32

3 años 33

Exploración y experimentación

¿Sabes lo que es la balanitis?

¡Hora de andar en triciclo!

El amigo imaginario



Ejercicio durante el embarazo

Favorece el desarrollo cerebral de tu bebé

Hasta hace varios años algunas mujeres llevaban su embarazo de una manera tranquila y relajada, sin ejercitarse físicamente. Con el paso del tiempo y ante la necesidad de experimentar estilos de vida más saludables se ha fomentado realizar ejercicio de 20 a 30 minutos al día, de 3 a 4 veces por semana, comprobando que esto presenta ventajas tanto para la mamá como para el bebé que se está gestando.

Algunas de estas ventajas son:

- Recuperarse de una manera más rápida tras el parto.
- Liberarse del peso extra.
- Evitar la depresión postparto.

Pero eso no es todo, el profesor Dave Ellemberg y su equipo de la Universidad de Montreal dirigieron un estudio en el que descubrieron que los bebés de las madres que habían seguido un régimen de ejercicios durante el embarazo presentaban un desarrollo cerebral más maduro.

Así que después de escuchar estas buenas noticias ¿qué esperas para dedicar unos minutos al día para ejercitarte? ¡Tanto tu bebé como tú lo agradecerán!

Solo recuerda que cada caso es diferente, por lo que es muy importante consultar con tu médico antes de llevar a cabo cualquier tipo de actividad física para que te recomiende la más adecuada para ti.



¿Epidural o epi-doula?

¿Sabes qué es o qué hace una doula? Quizá esta frase te ayude a comprender su trabajo al lado de las embarazadas: "La doula tiene el alma abierta para escuchar y las manos tibias para cobijar."

La doula es una persona que tiene formación y experiencia en el embarazo, parto y nacimiento. Su trabajo consiste en proveer apoyo físico y emocional, pero también apoyo social al adaptarse a las necesidades de cada familia, siempre desde una actitud de respeto y cariño.

Ventajas de contar con una doula

Un estudio de la universidad Case Western Reserve en Cleveland mostró que el 63% de las mujeres que no tuvieron el apoyo de una doula necesitaron de una cesárea tras la inducción del parto, pero solo un 20% de aquellas que tuvieron a una doula con ellas la requirieron.

El apoyo de una doula en el post-parto contribuye a una lactancia más prolongada, con independencia de la actitud que la doula tome respecto a la misma. Otro estudio realizado en Houston sobre la influencia del apoyo emocional de una doula durante el parto marcó un hito y es referenciado frecuentemente debido a estos resultados:

- Reducción de un 50% de las cesáreas.
- Reducción del uso de fórceps en un 40%.
- Reducción en las peticiones de epidural del 60%.
- Reducción de cualquier otro tipo de analgésico en un 40%.
- Disminución en la duración del trabajo de parto del 25%-50%.

Otras de las ventajas de contar con el apoyo de una doula durante el parto son:

Comodidad: puede acudir al domicilio al comienzo del parto.

Tranquilidad: se rompe el ciclo de miedo-tensión-dolor mediante preparación y apoyo.

Presencia constante: durante el embarazo y desde el principio del parto hasta pasadas 1 o 2 horas después del mismo.

Experiencia positiva: para la madre y su pareja.

Menor nivel de ansiedad: lo que favorece una mejor interacción madre-hijo.

Para elegir una doula

Antes de contratarla comprueba que hay "química" entre ustedes, la doula escucha sin prejuicios y resuelve en la medida de sus posibilidades tus dudas.

Para contratar una ten en cuenta estos aspectos:

1. Realizar una primera entrevista gratuita (desconfía si te pide dinero por este encuentro). Es importante ver cómo se sienten la una con la otra.
2. Preguntar sobre la formación profesional que ha tenido.
3. Determinen el momento en el parto durante el que llegará la doula.
4. La doula debe ser imparcial y apoyar el plan de parto creado por los padres sin imponer sus opiniones.
5. El costo de una doula puede cubrir una amplia gama, por lo tanto los padres deben determinar un costo tan pronto como sea posible.



Tu nuevo bebé ha cambiado tu mundo por completo, no dejan de asombrarte sus pequeñas manos, sus dedos, su sonrisa... momento, ¿su sonrisa? ¿Te has percatado de algo raro en sus labios? ¿Será algo de qué preocuparse?

Callo de succión

Si has notado un abultamiento sobre el labio superior de tu bebé debes saber que no se trata de ningún problema, pero por supuesto no es algo que debas tratar de pellizcar. Esto se llama callo de succión y todos los bebés lo tienen.

Todos los infantes al succionar, cuando entran en contacto con la superficie del pezón, debido a la fricción constante se les genera una pequeña callosidad en la superficie del labio superior.

Este pequeño abultamiento es resultado de la succión constante, así que no te alarmes, desaparecerá con el tiempo. Es algo transitorio, hay gente que piensa que se trata de una ampolla pero no lo es.

No intentes pellizcar o retirar ese pequeña callosidad, es parte de las maravillas que debes descubrir en el cuerpo de tu bebé. Esto no generará más problemas, por lo que no necesitas aplicar pomadas o acudir con tu pediatra, salvo que veas que se lacera, sangra o hay enrojecimiento del área.

Siempre habrá algunos problemas a los que te puedas exponer en esta etapa y entiendo que tengas muchas dudas, pero no hay nadie mejor que tu médico para ayudarte a resolverlas, acércate a él. Y recuerda que aquí también estamos para ayudarte y compartir a tu lado el crecimiento de tu bebé, sígueme en mis redes sociales.



Lo primero es saber que lo que conocemos como reflujo se refiere al paso involuntario del contenido gástrico al esófago y entre los síntomas que se observan con mayor frecuencia están: regurgitación, cólico, aclaramiento, vómito o posición de sobre-extensión del cuerpo (Sandifer).

El molesto reflujo

En lactantes tenemos que entender que este proceso es fisiológico durante el primer año de vida. Esto quiere decir que es esperado por: la inmadurez del esfínter esofágico, una distancia corta, así como un ángulo inadecuado entre el esófago y el estómago.

Poco a poco esto va mejorando conforme el lactante adopta la posición de sedestación (sentado), así como con el inicio de la ablactación, ya que el peso del alimento es mayor e interfiere con el regreso de los alimentos (a partir de los 6 meses de edad).

¿Qué hacer?

La inmadurez fisiológica es usualmente transitoria y mejora sin intervención médica, pero incrementa la posibilidad de sobremedicar a estos pacientes que no lo necesitan y dichos medicamentos pueden causar efectos adversos sin brindar beneficios clínicos.

Algunas maniobras sugeridas por la Academia Americana de Pediatría para ayudar a controlar

el reflujo fisiológico en los lactantes son:

- Esperar 45 minutos tras la ingesta de alimento en posición sentada antes de acostarle a dormir.
- Espesar las tomas de leche con cereales.
- Disminuir la cantidad de tomas con una mayor frecuencia.
- Utilizar colchones antireflujo para dormir.

La diferencia con la enfermedad por reflujo gastroesofágico es cuando los pequeños cursan con síntomas que causan complicaciones como: infecciones de repetición, dificultad para respirar, vómitos en gran cantidad o alteración en la ganancia de peso y talla.

Siempre es importante en estos casos descartar alergia alimentaria. Esto hay que diferenciarlo bien ya que al ser una enfermedad y al tener consecuencias tan variadas amerita un tratamiento oportuno para aliviar sus síntomas y mejorar la calidad de vida del lactante.

Es recomendable acudir a un experto para una valoración mensual durante el primer año de vida para todas las dudas que puedan surgir y para un adecuado crecimiento de los lactantes en nuestro país.



Exploración y experimentación

Seguramente como madre o padre esperas con ilusión que tu hijo domine nuevas habilidades en su desarrollo conforme crece: levantar la cabeza, alcanzar objetos, sentarse o gatear. Con cada habilidad adquirida tu hijo domina su cuerpo y el ambiente de una nueva forma.

Por ejemplo, sentarse por sí mismo da a tu hijo una perspectiva diferente del mundo, comparada a la que experimentaba cuando pasaba la mayoría del tiempo acostado. Y cuando empieza a moverse por sí mismo las oportunidades para explorar son infinitas.

Durante esta etapa tu hijo comenzará a desplazarse, por lo general arrastrándose en el piso o gateando, por lo que se sentirá más seguro e independiente, pero al mismo tiempo es el primer indicio de separación contigo, por lo que también experimentará angustia y miedo.

En esta edad notarás que tu bebé empezará a realizar resolución de problemas, es decir, adquiere la habilidad para ejecutar intencionalmente una secuencia de pasos planeados para alcanzar un objetivo, como por ejemplo encontrar un objeto llamativo cubierto por una frazada. Esta

conducta de hallar el objeto representa el inicio de las funciones ejecutivas como la memoria, la atención y enfocar un objetivo sin distraerse.

Sabemos que durante esta etapa tu hijo tiene mayor movimiento, por lo que tendrás que observar si los lugares donde se desplaza son seguros, ya que todavía no se da cuenta del peligro, aunque también es importante que le des libertad de explorar.

No te impacientes y te adelantes a realizar las actividades por él al querer protegerlo, a menos que observes que implica un peligro o que determinada actividad sea imposible que la realice debido a su edad.

Si le das las oportunidades de descubrir y explorar su ambiente se sentirá cada vez más seguro y adquirirá poco a poco nuevas habilidades.

¿Sabes lo que es la balanitis?

Se trata de una enfermedad de la piel que ocurre en las etapas tempranas de la vida y es una situación exclusiva de los varones, te decimos todo lo que debes saber de ella.



Cuando la balanitis se presenta existe inflamación en el glande (cabeza del pene), asociada con la invasión de bacterias de la piel. Es importante saber que los bebés varones no circuncidados tienen un tejido alrededor del glande llamado prepucio, por debajo de éste, en el surco que une al glande con el cuerpo del pene, hay un tejido secretor de sebo, dicho sebo se llama smegma. En ocasiones puede acumularse si no es removido de esta zona, lo que genera que haya inflamación por exceso de este contenido.

Cómo prevenirla

Es muy importante que durante el baño el sebo sea removido en su totalidad, ya que puede generar que haya una proliferación de bacterias, inflamación e incluso en ocasiones hace que el tejido (prepucio) se pegue en ciertas zonas del glande, lo que puede derivar en una cirugía (circuncisión).

En ocasiones es suficiente con la remoción, así como con el empleo de antibióticos para resolver el problema, pero es mejor prevenir esta situación.

Puedes hacer ejercicios durante el baño en los que debes retraer el tejido con mucho cuidado. En caso de que el orificio esté muy cerrado es importante que lo lleves al pediatra para que sea él quien te diga cómo retraer el tejido con cuidado.

En caso de haber tratamiento tiene que ser supervisado por el médico, ya que nunca se deben aplicar pomadas en la zona, mucho menos aplicar nada que te recomienden otras personas, ya que podrías poner en riesgo la salud de tu bebé.

Procura acudir con un especialista, depende de la región donde vivas, pero puedes contactar a un urólogo pediatra para que te oriente en todo momento.

¡Hora de andar en triciclo!

Ya puedes darle uno a tu pequeño de 2 años, pues su desarrollo motriz le ha llevado a alcanzar una postura erguida, el control del equilibrio y una capacidad visomotora que le permite coordinar los movimientos disociados para manejar un triciclo.

Con esta actividad el niño aprende:

- El manejo del espacio.
- La distancia.
- La velocidad.

Como puedes ver, andar en triciclo es una experiencia kinestésica (sensopercepción del movimiento) que le permite a tu pequeño desarrollar grandes aspectos psicomotrices.

A nivel neurológico existe un trabajo importante en los hemisferios cerebrales, de tal forma que esta actividad es equiparable al gateo en las etapas más tempranas de su desarrollo. La comunicación interhemisférica también le dará al cerebro las bases madurativas que le prepararán para el futuro aprendizaje de la lecto-escritura.

Además, la capacidad de poder desplazarse a voluntad le dará una sensación de logro, autonomía e independencia, fomentando la seguridad en sí mismo y en sus capacidades.

Diversión, desarrollo y seguridad

A los niños les gusta mucho andar en triciclo, es un juego que les permite explorar su espacio y al mismo tiempo combina grandes logros motrices como el control corporal, la coordinación de distintas partes del cuerpo, así como la disociación de otras, de tal forma que el conjunto de movimientos se haga de manera organizada y armónica para el logro del desplazamiento.

Cabe aclarar que a los 2 años el niño debe estar acompañado del adulto para ayudarlo mientras aprende a usarlo, pues a esta edad aún no alcanza la madurez psicomotriz para hacerlo solo. Así que al principio empújalo, enséñale la manera de sostener el manubrio, a usar los pedales y explícale que debe dirigir su mirada para la planea-

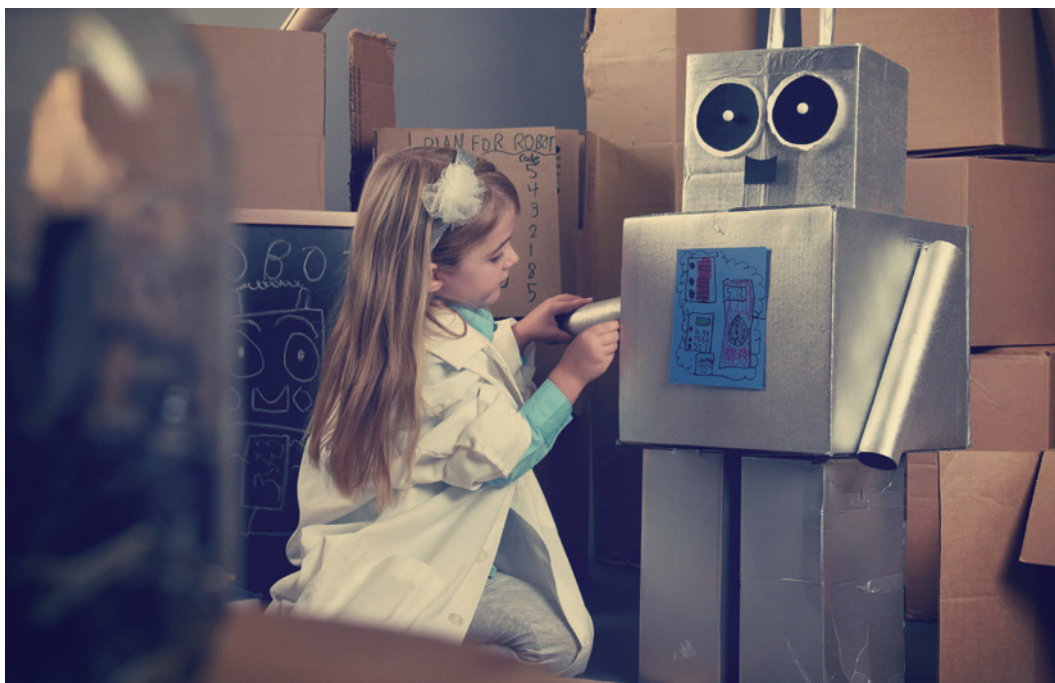


ción visual de su desplazamiento. Todo esto le dará la confianza para animarse a hacerlo poco a poco hasta lograrlo.

Recuerda buscar zonas seguras para que aprenda a andar en triciclo sin riesgo de que esté cerca de vehículos o en un piso poco parejo, así como asegúrate de que el triciclo cubra todas las normas de seguridad necesarias para su buen uso y funcionamiento.

Hacia los 3 años, cuando domine el manejo del triciclo, comenzará a incorporar su creatividad para descubrir rutas nuevas, llevar cosas, experimentar diferentes velocidades y tener la capacidad de frenar y continuar su desplazamiento.

A medida que lo controle entrará en juego también la parte social, ya que se sentirá tan seguro como para proponer llevar a sus amigos o hasta para hacer carreras. El uso del triciclo fomenta un desarrollo integral psicomotriz que traerá grandes beneficios, ¡es una experiencia emocional altamente gratificante y productiva!



El amigo imaginario

¿Tu hijo tiene uno? No te preocupes, el famoso amigo imaginario que surge en la infancia es parte del desarrollo normal y se da en el 50% de los niños entre los 2 y 5 años.

Se trata de un amigo creado por él con el cual puede jugar y platicar aunque exista solo en su imaginación, vivenciándolo como si fuera real.

Algunas veces este amigo puede ponerse en un objeto inanimado, como una muñeca o un peluche muy queridos.

La aparición del amigo imaginario tiene que ver con varias características que se pueden dar en el mundo del infante, algunas de estas son:

- Niños muy creativos y muy imaginativos.
- Hijos únicos.
- Niños que viven dentro de un mundo rodeado de adultos y tienen poca convivencia con otros niños.

La actitud que deben tomar los padres no debe ser de preocupación. Al momento de suceder no deben mostrar rechazo al niño, pero tampoco ignorarlo. Pero si el niño lleva a cabo una travesura en la que quiera culpar al amigo imaginario hay que hablar claro con él y explicarle la realidad.

No existe una edad específica para que el amigo imaginario se vaya del mundo del infante, pero está relacionada con la entrada del pensamiento lógico y racional, así como con la entrada a un mundo más social, como el ingreso a la primaria.

Sin embargo, y aun cuando la existencia de los amigos imaginarios es algo normal, existen algunas situaciones que pueden ser patológicas, estas son dos a las que debes prestar atención:

- Cuando el amigo persiste después de los 7 años de edad.
- Cuando el niño escucha al amigo dándole órdenes de realizar actos malos.



1. Árbol de navidad. Si compras uno artificial su etiqueta debe decir "Resistente al fuego". Si es natural busca uno muy fresco, ya que las ramas secas pueden causar rasguños o quemarse con mayor facilidad. Ubícalo lejos de velas y de muebles que los niños puedan escalar. Colócalo sobre una base muy sólida, que no sea fácil de tirar si los pequeños lo jalan.

2. Decoración. No uses tus series de foquitos si notas que el enchufe está roto o tienen el cable dañado. Tampoco pongas más de tres series en una extensión para evitar una sobrecarga. Decora el árbol y tu casa solo con esferas y adornos irrompibles por si se llegan a caer. Procura no poner adornos demasiado pequeños que los niños se puedan llevar a la boca y asfixiarse con ellos. Desconecta las luces del árbol a la hora de dormir o si salen de casa.

Un hogar seguro en navidad

La época más bonita y divertida para los niños sin duda alguna es la navidad, cuando todo es colorido, festivo y lleno de sorpresas. Sin embargo, de acuerdo al Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en estas fechas los pequeños son más vulnerables a sufrir un accidente. Es por esta razón que te decimos cuáles son las cosas a las que debes prestar atención en tu casa para prevenir cualquier percance.



3. La cocina. En estas fechas es cuando más se cocina e incluso cuando más se utiliza el horno, además de que a veces se juntan varias personas en la cocina para preparar todo al mismo tiempo y eso puede crear un poco de caos. Es por esta razón que debes reforzar la seguridad en esta área de la casa: cuidar que los mangos de sartenes o las ollas con agua hirviendo no queden a la orilla de la estufa, alejar a los niños del horno, fijarse bien dónde colocan los cuchillos y de ser posible no permitir que los pequeños se acerquen a la cocina.

4. Cuidado con el fuego. Es común que en esta época se coloquen y enciendan varias velas en casa, ya sea por decoración o como una tradición religiosa, por eso debes ser muy cuidadosa de colocarlas lejos del alcance de los niños, así como no olvidarte

de guardar los cerillos o el encendedor una vez que los termines de usar, recuerda que el fuego le causa mucha curiosidad a los niños.

5. ¡No a la pirotecnia! Olvídate de comprarle a los niños luces de bengala, cohetes o hasta las llamadas "brujitas", incluso de permitirles estar cerca de quienes estén jugando con ellos o lanzando fuegos artificiales, ya que la manipulación de pirotecnia puede causar quemaduras que van de leves a profundas.

6. Si sales de vacaciones. Recuerda revisar que todo se quede seguro en casa: estufa apagada, calentador de agua apagado, gas cerrado, llaves del agua cerradas, todos los aparatos que puedas dejar desconectados, ventanas y puertas bien cerradas.

Recuerda que ninguna precaución sobra cuando se trata de preservar la seguridad de tu familia. ¡Y que tengas una bella navidad, llena de amor y felicidad!





Anemia en el niño

La hemoglobina es una proteína presente en los glóbulos rojos y es la responsable del transporte de las moléculas de oxígeno hacia los tejidos. Cuando existe una reducción en los niveles de esta proteína se le llama anemia.

Ella ya no es un bebé porque usa
Huggies® Pull-Ups®, que son
calzoncitos de verdad.



Laterales abre-fácil
que permiten cambiarlo
sin accidentes.



Dibujos Aprendizec®.
Desaparecen si el
calzoncito se moja.





¿Cuántas veces no te has enfrentado a este término y quizá con anterioridad no le habías prestado atención hasta que te sucedió? Si bien la anemia se ha asociado a múltiples enfermedades que no necesariamente ponen en riesgo el estado de salud de tu bebé existe un estigma generalizado en este término.

Aunque solo en ocasiones puede reflejar una situación bastante común en los bebés y esto asociado a varias razones:

- La alimentación exclusiva a seno materno o fórmulas en ocasiones no tiene suficiente abasto de hierro para garantizar la demanda.
- Los glóbulos rojos de los bebés tienen una vida media menor que la del adulto.
- Existe un recambio que genera este estado permisivo previamente comentado.

Las mismas necesidades del crecimiento, el cual se ve acelerado durante los primeros 4 meses de vida, generan ese desgaste porque hay más demanda que aporte, pero no siempre significa que hay algo malo de fondo, por lo que debes mantener la calma.

Tampoco debes solicitar a menudo niveles de hemoglobina, ya que esto hace que se le deba estar extrayendo sangre al bebé para un análisis, aunque actualmente se cuenta con tecnología que permite determinar los niveles de hemoglobina con un pinchazo en el dedo, lo que facilita la situación. De preferencia el análisis debe ser solicitado e interpretado por un médico especialista para que no haya desinformación al respecto.

Suplementar hierro

Lo que no debes pasar por alto es garantizar un aporte adecuado de hierro al bebé en crecimiento. La mejor manera es emplear medicamentos con hierro de fácil absorción.

Es comprensible que el principal miedo para los papás es que este tipo de medicamentos genere estreñimiento al bebé, pero no te preocupes, el pediatra te dirá cuál es la mejor opción y calculará la cantidad necesaria de acuerdo a su peso, ya que no deben ofrecerse dosis de más o de menos.

Así que no dudes en acudir con tu pediatra, quien es el profesional más capacitado para sugerirte lo que debes hacer, pero como has visto hay mucha labor por delante si el médico considera que debe ser evaluado por un subespecialista, en ese caso el más indicado es un hematólogo pediátra, él es experto en este rubro y podrá ayudarte aún más.

Dr. GUILLERMO Fco. ROSALES MAGALLANES. Pediatra / Infectólogo.
dr_gmagal76@hotmail.com





Medicable® App
Un mundo de posibilidades para tu salud...

CON LA APP DE
MEDICABLE
ME SIENTO
SEGURA
Y MI FAMILIA TAMBIÉN.
TODO EN UN SOLO
CLICK

DESCÁRGALA
ES MUY FÁCIL



Available on the iPhone
App Store

ANDROID APP ON
Google play

Contamos con directorios de:

ESPECIALISTAS



HOSPITALES



LABORATORIOS
DE ANÁLISIS



FARMACIAS



PRODUCTOS
DE SALUD



SERVICIOS
DE SALUD



Lapi
Laboratorio Médico

Hospital
San Ángel Inn

MEDICAL
CENTER
Líderes en tiendas médicas

LMP Laboratorio Médico Polanco
Calidad en tu bienestar

AHC American Home Care
Su salud es nuestra misión

Dalinde
Centro Médico
Su salud es nuestra misión

Quest
Diagnostics
Laboratorios de Análisis Clínicos



Lubricación vaginal

La lubricación vaginal es un incremento en la producción del líquido vaginal debido a una dilatación de los plexos vasculares sub-epiteliales, es decir, los vasos sanguíneos presentes en la vagina aumentan su luz y eso facilita que se vierta este líquido al interior de la misma. Además, es la manifestación característica de la fase de excitación de la respuesta sexual femenina.

Resulta importante la lubricación vaginal puesto que el hecho de que la vagina se encuentre bien lubricada representará, en caso de que suceda, una penetración sin complicaciones, facilitando la entrada y los movimientos del pene o de algún objeto.

La lubricación vaginal sirve para que la fricción que ocurre durante el coito no tenga tanta resistencia y, por lo tanto, no haya irritación ni dolor durante un encuentro sexual o al utilizar juguetes sexuales. Además sirve como un limpiador natural de la vagina, al tiempo que mantiene un pH adecuado para los espermatozoides.

Estrógenos y lubricación

Para que exista una adecuada lubricación vaginal los niveles de estrógenos en la mujer deben de estar dentro de los parámetros normales, dependiendo el día del ciclo menstrual; en la primera parte del ciclo, antes de la ovulación, es cuando hay más cantidad de estrógenos.

Si bien durante el embarazo hay un incremento muy importante de su producción, en el periodo de

posparto y durante la lactancia los niveles de estrógenos disminuyen considerablemente, así como en el climaterio. Los estrógenos juegan un papel importante en el deseo sexual en las mujeres.

Por tanto, en el embarazo la lubricación vaginal puede ser muy adecuada; incluso en la mayoría de las mujeres aumenta la cantidad del líquido de la lubricación durante esta etapa. También el deseo sexual puede verse incrementado, sobre todo a partir del segundo trimestre.

Durante la lactancia

Es en esta etapa cuando las cosas suelen cambiar: la cantidad del líquido de la lubricación vaginal se encuentra disminuida, lo que puede ser un factor para que la actividad coital se vea afectada.

Se pueden utilizar lubricantes externos para eliminar este inconveniente, en caso de que ambos integrantes de la pareja decidan tener esta actividad sexual.

En el climaterio

En este momento la lubricación vaginal puede verse seriamente afectada, en ocasiones se puede llegar hasta a una atrofia de la mucosa vaginal. En estos casos se utilizan tanto los lubricantes como la administración de estrógenos de manera local, esto último siempre bajo recomendación y supervisión médica.

Si tienes dudas acerca de lo que ocurre con tu lubricación te recomiendo acercarte a un profesional para que recibas la orientación y manejo adecuado.



UN MUNDO DE APRENDIZAJE A TRAVÉS DEL JUEGO

¡ÚNETE Y JUEGA!

Inscríbete un trimestre y recibe
3 clases extrasin costo*

¡Inscríbete hoy!

Visítanos en www.gymboreeclases.mx

Aplican restricciones. Solo centros participantes. Las clases extra serán válidas durante el periodo contratado. No son acumulables.

Vigencia al 30 de noviembre 2017.

GYMBOREE 

nos encuentras en:  



¿Gastas más de lo que ganas? ¿Haces un presupuesto y ni así te salen las cuentas? ¿Sales con un billete y regresas con unas cuantas monedas? Si te pasa algo de lo anterior y de plano no entiendes en qué se te va el dinero quizá eres víctima de los gastos hormiga.

Evita los gastos hormiga

Se trata de fugas de capital que para muchos de nosotros simplemente pasan desapercibidos, pero unos pocos pesos gastados aquí y otros más gastados allá pueden llegar a afectar seriamente tu economía. Los expertos en finanzas aseguran que los gastos hormiga pueden consumir hasta el 12% de los ingresos mensuales.

¿Cómo detectarlos?

La mejor forma de hacerlo es llevar un registro de todos esos pequeños gastos que diariamente realizas, así podrás detectar los gastos hormiga que constantemente drenan tu bolsillo y aquellos que en verdad realizas de vez en cuando.

Algunos de los gastos hormiga más comunes son: el café de las mañanas, el refresco de la tarde, la visita a la máquina de dulces en el trabajo, la revista que te encanta comprar y todas las propinas que damos en el restaurante, el supermercado, la ga-

solinera, etc. Pero también hay gastos que quizá son más difíciles de detectar, como la comisión que pagas en la tienda de conveniencia en lugar de ir al banco, el crédito extra que le pones al celular porque se te acabaron los datos o las comisiones que cobran los bancos por cada transferencia electrónica, por ejemplo.

¿Qué hacer?

Una vez que hayas anotado todos esos pequeños gastos que no suelen entrar en tu presupuesto mensual (es decir, que no son renta, colegiaturas, mensualidades, etc.), haz la suma de todo lo que gastaste en un mes y te darás cuenta por qué no te alcanza el dinero o por qué no logras ahorrar.

Es importante que a partir de ahora te impongas un límite de gastos y sepas cuánto realmente puedes gastar en esos pequeños gustos diarios. Busca estrategias para cambiar tus hábitos de consumo, por ejemplo: si diariamente pasas a comprar un café que cuesta \$40 pesos eso significa que al mes te gastas \$960 pesos, con dicha cantidad puedes optar por comprarte una cafetera y empezar a hacer el café tú misma.

Algunos expertos aconsejan que la cantidad total que se te va en gastos hormiga la conviertas en una meta de ahorro para un fin específico, como un viaje o la compra de un electrodoméstico, de esta manera te será más sencillo dejar atrás los hábitos que tenías y desarrollar una nueva forma de ver y cuidar el dinero.

DULCES Y BONITOS SUEÑOS.



Para los reyes de la casa.

HASTA 30% DE DESCUENTO

6 MESES SIN INTERESES

CON AMERICAN EXPRESS, BANCOMER,
citibanamex y SANTANDER

Ó

12 MESES SIN INTERESES

CON AMERICAN EXPRESS y citibanamex



micuna
magic ideas for children



POLANCO - 5545-6591 SANTA FE - 5292-9673 COAPA - 5603-6081 NAUCALPAN - 5357-2133



@babymundo



babymundo.com.mx

Consulta términos, modelos y tarjetas participantes de la promoción. Válido en tiendas y venta online. La compra mínima para los 6 ó 12 meses sin intereses es de: \$3,500. No aplica con otras promociones. Válido hasta agotar existencias.



Árbol de navidad: inatural o artificial?

Mientras decoras tu hogar durante las fiestas navideñas también puedes seguir ayudando al planeta. Descubre aquí cuál es la alternativa más amigable con el ambiente para que este año tengas un espíritu eco-navideño.

Árbol artificial

Sin duda llegó el momento de dejar atrás esta opción porque los árboles artificiales suelen estar fabricados con resinas plásticas provenientes de combustibles fósiles (petróleo) o con PVC (policloruro de vinilo), polietileno y otros productos tóxicos, por lo que al producirlo se contamina el ambiente y al desecharlo no se puede reciclar.

Además, la mayoría de los árboles artificiales se fabrican en países asiáticos, lo que significa que es necesario transportarlos en un largo viaje que requiere de mucho combustible y en consecuencia se contamina más.

Árbol natural cortado

Evidentemente se trata de una opción 100% biodegradable y que no daña el ambiente. Por el contrario, durante los cerca de 3 años que dura su crecimiento estos árboles convierten el dióxido de carbono en oxígeno.

Por otro lado, este tipo de árboles casi siempre llegan a manos de las familias mexicanas provenientes de viveros cercanos a sus ciudades, por lo que se contamina menos al transportarlos.

Una ventaja más es que al adquirir un árbol natural mexicano se permite la recuperación de terrenos deforestados o de reconversión productiva.

Sin embargo, el problema con los árboles cortados es que una vez pasada la Navidad la gran mayoría de ellos terminan en la basura o tirados en plena calle.

Así que si adquieres un árbol cortado debes comprometerte a llevarlo posteriormente a un centro de acopio para que se realice un aprovechamiento sustentable del mismo, ya sea que la madera y los restos de los pinos sean usados para la elaboración de artesanías, para crear mezclas orgánicas o para hacer linderos ornamentales de jardinería.

Árbol natural rentado

A todas las ventajas del árbol natural cortado puedes sumarle una más si te inclinas por rentar uno en maceta; que al concluir la temporada navideña sea plantado de nuevo en zonas protegidas para que siga creciendo, ¡maravilloso!, ¿no crees?

Esto es posible ya que el árbol es extraído con todo y raíz para ser plantado en una maceta, en lugar de cortarlo desde el tronco como antes se hacía. Lo que además garantiza que el árbol siempre estará fresco en tu hogar, a diferencia de los cortados que terminan por secarse tarde o temprano.

Lo mejor de todo es que las empresas que rentan estos árboles de Navidad suelen entregarlos a domicilio, brindar instrucciones de cuidado y luego regresan a recogerlo para volverlo a plantar. Y si tienes un jardín también cuentas con la opción de conservar el árbol para plantarlo en tu casa.

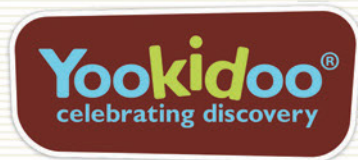
Árbol hecho por ti con materiales reciclados

Esta última opción es divertida, original y sustentable, ya que no implica una producción con materiales tóxicos, ni uso de insecticidas o la contaminación del transporte, ya que todo lo tienes en tu casa.

Inspírate en internet para hacer tu árbol, puede ser con viejos discos compactos, libros, fotos, botellas de plástico, listones, estambre, series de luces, peluches, ramas que encuentres en el parque o lo que se te ocurra. Tendrás el árbol más original, bonito y ecológico.

El planeta también se merece una feliz Navidad y en tus manos está brindársela. Nuestros mejores deseos para ti, tu familia y nuestro querido hogar: el maravilloso planeta Tierra.

ANA SOTO PEREA



¡YA ESTÁ EN MÉXICO!





S
O
O
O
C
S
O
R
O
I



ARIES

En diciembre se abrirán nuevos proyectos en los que demostrarás lo mejor de ti. Recibe el 2018 con las pilas recargadas y un accesorio color violeta, azul o rojo.

BEBÉ: Es capaz de saber cuando alguien necesita algo o un abrazo, siempre se podrá contar con él y nunca te fallará. Será el mejor amigo de todos en la escuela.



TAURO

El fin de año te ayudará a reflexionar muchos aspectos de tu vida. Acepta lo bueno y conviértelo en fortaleza para el 2018. Azul marino y verde son compatibles contigo.

BEBÉ: Es muy visual y le encanta todo lo referente a la naturaleza, por eso estará encantado de ayudarte a decorar un árbol de Navidad natural, su textura le maravillará.



GÉMINIS

Tendrás que cerrar ciclos para que el 2018 sea borrón y cuenta nueva. Desecha las malas energías y trabaja con tu paciencia. El amarillo y lila serán tus aliados.

BEBÉ: Siempre quiere estar contigo, ayúdale a que se divierta y conozca cosas nuevas, ya que también le gusta explorar. Es muy intuitivo y desea llevar la batuta.



CÁNCER

Hacer respiraciones te ayudará a despejar la mente y tendrás más presente lo que quieres y deseas para el nuevo año que llega. El color blanco te traerá mucha paz.

BEBÉ: Le encanta dormir, así que en estas fechas festivas trata de respetar sus horarios para que no se des controle su ciclo de sueño y todos en la familia puedan estar tranquilos.



LEO

En estas fechas abre tu mente y piensa en positivo, siempre se regresa lo bueno. Tendrás nuevas oportunidades laborales, ¡aprovéchalas! Los colores brillantes te darán energía.

BEBÉ: Para Navidad realicen actividades en las que el bebé pueda participar, como bailar, dibujar, etc., así todos juntos podrán disfrutar unas lindas fiestas decembrinas.



VIRGO

Trata de no estresarte por querer hacer las cosas a la perfección e intenta no gastar tanto dinero en estas fiestas. Usa colores violeta o café, ¡te llenarán de vida!

BEBÉ: Es un poco travieso e inquieto, regálale juguetes de estimulación temprana. También le gusta que le canten, por lo tanto los villancicos le fascinarán.



LIBRA

Te llegarán noticias inesperadas esta navidad y vivirás momentos que recordarás toda la vida. Azul y rosa claro van muy bien con tu actitud, trata de usarlos más.

BEBÉ: Esta navidad llénalo de momentos que pueda recordar cuando crezca y le hagan apreciar aún más la maravillosa familia que le tocó.



CAPRICORNIO

Tendrás un viaje solo con tu pareja y quedarán enamorados otra vez. Sigán haciendo cosas diferentes juntos. El color negro te va de maravilla.

BEBÉ: Le gusta mucho dibujar, así que ayúdale a hacer su carta de navidad con acuarelas, gises, hojas de colores, etc. Esto le ayudará a estimular su pensamiento.



ESCORPIÓN

Este cierre de año te lloverán viajes, reuniones y nuevas oportunidades, ¡no las dejes ir! Hazte un cambio de look para renovar energías. Tu color es el rojo que deslumbra.

BEBÉ: Contagia mucha alegría y energía, solo ayúdalo a controlar sus movimientos para que no se lastime. Supervisa lo que hace durante la navidad para que esté siempre bien.



ACUARIO

Trata de decirle a tu familia cuánto los quieres, es bueno recordarles lo importante que son en tu vida y no solo en estas fechas. El azul te ayudará a sentirte con tranquilidad.

BEBÉ: Siempre tendrá historias que contarte pues le encanta imaginar cosas, mantén vivo ese espíritu, en este mundo faltan bebés acuarios que cuenten sus historias.



SAGITARIO

Evalúa cómo te fue en el 2017, qué te gustaría cambiar de ti y qué metas te propondrás para el 2018. Termina este año con accesorios rosa o morados.

BEBÉ: Trata de llevarlo al parque, a los juegos, a que camine, grite y ría, o mejor aún, llévalo a escoger juntos el árbol de navidad, siempre recordará los aromas y texturas.



PISCIS

Las ideas que tengas no las cuentes, son tuyas y con ellas saldrás adelante. Llegará una propuesta de trabajo. El azul y violeta serán tu nueva personalidad para el 2018.

BEBÉ: Es un poco friolento y se enferma seguido, así que si salen a las posadas tápalo bien, sobre todo si es su primera navidad. Disfruten juntos estos momentos inolvidables.



Zanahoria:

¡Para verte mejor!

Este delicioso y popular vegetal contiene un gran valor nutritivo, antioxidante y vitamínico, lo que le convierte en un alimento funcional, ya que sus beneficios son abundantes:

- Ayuda a proteger las arterias
- Potencia la inmunidad
- Reduce el colesterol
- Previene el estreñimiento
- Limpia los dientes
- Estimula la secreción de saliva

Por si esto fuera poco, las zanahorias también ejercen un efecto limpiador sobre el hígado y el sistema digestivo, contribuyen a prevenir la formación de cálculos renales y alivian la artrosis y la gota.

Asimismo, las zanahorias mejoran la función mental y reducen el riesgo de sufrir cataratas, colesterol, degeneración macular y quemaduras solares nocivas, a la vez que aumentan la producción de melanina.

Así pues, desde el punto de vista nutricional las zanahorias son un excelente alimento por su alto contenido en vitaminas y minerales, aun cuando el agua es su componente más abundante.

Para tu bebé

Las zanahorias son un buen alimento de inicio en ablactación para tu pequeño, ya que permiten aumentar el apetito del bebé al tiempo que le proporcionan suficientes vitaminas y fibra para su digestión.

Puedes incluir zanahorias en la dieta de tu bebé a partir de los 6 meses de edad, ya sea como puré o cocidas.

Smoothie con zanahoria

100g zanahoria = 52 Kcal

Preparación:

- ① Cuece un poco una zanahoria, solo lo necesario para que se suavice.
- ② Después córtala y añádela a la licuadora junto con las frutas congeladas de tu preferencia, algunas hojas verdes y leche vegetal.
- ③ ¡Disfruta tu smoothie lleno de betacarotenos!

Betacarotenos – vitamina A

- Ayudan a mantener sana la visión y la función neurológica.
- Combaten inflamaciones, ayudan a la piel y muchas partes más del cuerpo.

Ingesta diaria recomendada de vitamina A para niños

- 1 - 3 años: 300 mcg/día
- 4 - 8 años: 400 mcg/día
- 9 - 13 años: 600 mcg/día

Legacy DLX Advanced

En seguridad y diseño, una idea redonda

Asa telescópica reversible
de alta comodidad

Bambineto con asiento
integrado de 4 posiciones

Tecnología de frenado
one touch

Aluminio ultraligero

Amplia canastilla
portaobjetos

Un sistema de viaje
lleno de ideas redondas

Capota Waterproof
de nueva generación

Conócelo en tiendas
departamentales de prestigio

Adecuado para
avances



evenflo
for advanced moms



Evenflo México www.evenflo.com.mx



expo
Tu
bebé
y tú®

30 nov
al
03 dic

WTC
CDMX

HUGGIES

San Pablo
FARMACIA



tubebeytu.com