Letobebé

VOY A SER PAPÁ

Leto

Estás a punto de embarcarte en una de las aventuras más emocionantes de la vida: ser papá.

Muchos hombres sienten que esta etapa será complicada y, hasta cierto punto, ajena a ellos, pues mamá es quien lleva en su vientre al bebé.

No obstante, hay muchas más formas de involucrarte que las que alguna vez pensaste; al final ambos están 'embarazados'.

Desde saber cómo y por qué tu pareja cambiará física y emocionalmente, hasta cuándo será momento de volver a la oficina, es importantísimo para comprender lo que está pasando y lo que vendrá en un futuro no muy lejano.

Es clave que te conviertas en su aliado número uno porque entre los kilitos de más, las náuseas, el cansancio y los nervios necesitará de todo tu apoyo.

La convivencia en pareja será muy importante en estos meses, pues ahora serán responsables de una personita que llega al mundo como un libro en blanco; poco a poco escribirá una historia, basada en los valores, tradiciones y costumbres que ustedes, como padres, deberán inculcarle.

El embarazo es, en sí mismo, un proceso de retos y ajustes, por eso en Editorial Leto creemos firmemente que hay que disfrutarlo y hacerlo fácil y llevadero.

Por ello, creamos la publicación que tienes en tus manos; *Voy a ser papá* te introducirá a todos los temas propios del embarazo con un enfoque fresco y práctico, apoyado con el conocimiento de ginecólogos y especialistas de prestigio.

Estoy seguro de que no sólo será de tu agrado, sino de que se convertirá en un compañero inseparable durante toda esta fase.

Stephan Porias
Director General

A Ana, Diego y Javier por haberme dado el enorme privilegio de ser su padre. A mi papá por su ejemplo y por ser el mejor padre.

Stephan Porias
stephan@leto.com.mx
DIRECTOR GENERAL

Nabil Azar
nabil@leto.com.mx
DIRECTOR COMERCIAL

Karla Villegas
karla@leto.com.mx
COORDINADORA EDITORIAL

Paul Rodríguez
paul@leto.com.mx
DIRECTOR DE ARTE

Carla Sierra
sierra@leto.com.mx
EDITORA

Jessika Fraile
jessika@leto.com.mx
DISEÑO GRÁFICO

Carla Sierra
Mayra Rodríguez
Karla Villegas
REDACCIÓN

Karla Villegas
CORRECCIÓN DE ESTILO

Jessika Fraile
ILUSTRACIÓN

Rocío Gamboa
Ana Paula González
Enrique González
Ivonne Zavala
contacto@leto.com.mx
VENTAS

Fernando Espinosa
espinosa_galindo@hotmail.com
PROYECTOS ESPECIALES

Cristina Sánchez
cris@leto.com.mx
Analleli Colín
ana@leto.com.mx
ASISTENTES DE DIRECCIÓN

Sergio Tinajero
COORDINADOR DE LOGÍSTICA

Oscar Moreno
Felipe Lira
LOGÍSTICA

Marco Antonio Castro
Patricia Guerrero
CONTABILIDAD

Adolfo Rivas
Francisco J. Bas
Klaus Porias
Stephan Porias
CONSEJO EDITORIAL

Shutterstock
FOTOGRAFÍA

Lecic S.A. de C.V.
Av. Ejército Nacional No. 53 Piso 1
IMPRENTA

ISBN: 978-607-405-018-9

Derechos reservados 2012, respecto a la primera edición por Editorial Leto S.A. de C.V., Francisco Villareal #26-1 Col. El Molino, Del. Cuajimalpa en México D.F. C.P. 05240 Tel. 5813-9032. IMPRESO EN MÉXICO El contenido de los artículos, así como de los anunciantes y proveedores refleja única y exclusivamente el punto de vista de su autor. Los contenidos, promociones y materiales de los mismos, son responsabilidad de su autor. Todos los materiales publicitarios que contengan alguna imagen o material que requiera alguna licencia, serán responsabilidad de su autor o de la empresa anunciada. Editorial Leto se deslinda de cualquier responsabilidad en los materiales publicitarios elaborados por las distintas marcas que aparecen en este libro. Todos los nombres, marcas, diseños, fotografías, etc. registrados o no, propias o de terceros son responsabilidad del anunciante. La reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio, queda totalmente prohibida. Editor responsable: Stephan Porias Noriega. **Este libro se terminó de imprimir en octubre de 2012.**

leto.com.mx

facebook.com/EditorialLeto

@Editorial_Leto

Calentando motores

¿Estás listo? 8
Alimentación 10
Complicaciones por peso y edad 22
Ciclo ovárico 24
Ejercicio 28
Exámenes prenatales 32
Fertilidad/infertilidad 36
Moda y belleza 38
Prueba de embarazo 42
Relaciones sexuales 44
Seguros 46
Trabajo 50
Vitaminas y más 52

Preparándose para despegar

56
Aborto 57
Asma 58
Consultas prenatales 62
Defectos del tubo neural 63
Embarazo ectópico 64
Elegir médico 68
Embarazo múltiple 70
Enfermedad trofoblástica gestacional 71
Hiperémesis gravídica 72
Hermanos 74
Historial familiar 78
Hepatitis 79
Rubéola 80
Incompatibilidad de factor Rh 82
Líquido amniótico 84
Náuseas 86
Primera consulta 88
Pruebas de laboratorio 90
Síndrome de Couvade 92

Cruzando el Atlántico

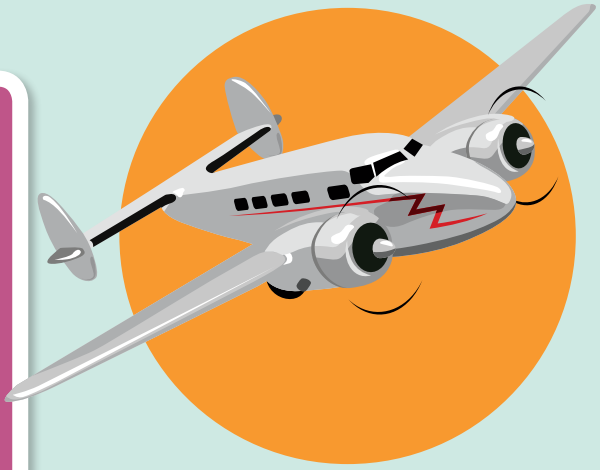
Antojos 96
Baby shower 98
Cursos psicoprofilácticos 100
Diabetes gestacional 104
Estreñimiento 105
Estrías 106
Eclampsia 110
Hipertensión arterial 111
Ejercicios de Kegel 112
Embarazo de alto riesgo 116
Hablarle al bebé 118
Infecciones de las vías urinarias 120
Manchas 122
¿Niño o niña? 126
Oligoamnios 128
Preeclampsia 129
Placenta 130

Tocando tierra

Analgesia 178
Cesárea 180
Compras postparto 182
Cuidados de mamá y el bebé 184
Depresión 186
Sufrimiento fetal 187
Parto natural 188
Regreso al trabajo 192
Salida del hospital 194
Temores 196
Unidad de cuidados intensivos neonatales 198

Permiso para aterrizar

Células madre 132
Contracciones 136
Cuidado de la piel 140
Desprendimiento de placenta 144
Edema 145
Elegir hospital 146
Maleta para el hospital 148
Mascotas 150
Miomas 152
Polihidramnios 153
Nombre del bebé 154
Parto prematuro 156
Pediatra 158
Posición del bebé 160
Ruptura de la fuente 164
Senos 156
Signos de parto 168
Teologías neurológicas 170
Síndrome de HELLP 172
Trombosis venosa profunda 173
Viajes 174



Recoja su equipaje

Primer trimestre 200
Segundo trimestre 202
Tercer trimestre 204
Desarrollo del bebé 206
Plan semanal 208

¿Estás listo?

Ser papá significa planear desde la alimentación hasta las finanzas

Y un buen día tu pareja y tú comienzan a pensar que quizá ya es momento de tener un hijo.
Seguramente te estás preguntando ¿en qué momento pasé de invitarla a salir a formar una familia? Antes de que cunda el pánico respira hondo y reflexiona sobre algunas cuestiones que te ayudarán a relajarte, porque saber a ciencia cierta si estás listo, o no, si es el momento perfecto, o no, es prácticamente imposible.
Lo que sí puedes hacer es planear con calma para que las sorpresas sean menores:

Fechas: hagan cuentas, quizá económicamente les convenga tenerlo en un mes determinado, por ejemplo, si reciben bonos en el trabajo.
Hogar: es necesario que el bebé tenga su propio cuarto, quizá en los primeros meses creerás que no es conveniente, pero conforme pase el tiempo ustedes necesitarán su espacio, y él, el suyo.
Trabajo: ¿los dos tienen empleo?, ¿cuentan con un negocio propio?, ¿ella regresará a trabajar después del nacimiento? Toma en cuenta que los gastos aumentarán considerablemente.
Reloj biológico: ¿has pensado que tener un bebé después de los 35 años podría traerle complicaciones a tu pareja? Ten en cuenta que a diferencia de ti, para ella la edad se convierte en una variable que deben sopesar para evitar problemas de salud y desarrollo.

Hay algo que no podrás evitar: tener dudas y sentirte inseguro. No te preocupes, nadie nació sabiendo ser padre, ni conocía 'de pe a pa' cuál debía ser su rol durante el embarazo.
Lo más importante es que haya comunicación entre tu pareja y tú, pues el embarazo representa mucho más que cambios físicos. En el aspecto emocional tendrán que estar compenetrados para que su relación se fortalezca.
Finalmente, es buena idea que hables con otros hombres que son padres, que 'están embarazados' o que se encuentran en la etapa de planeación; ellos entenderán por lo que estás pasando y te darán consejos y compartirán sus experiencias.
Cuando hayan decidido que están listos para 'hacer la tarea' no deben olvidar que es un proceso y que no necesariamente 'pegará' a la primera. Muchas parejas se tardan años en concebir, otras lo logran en el primer intento.

Papá vs...

Pues no sabes cuándo estás listo para ser papá, pero lo sientes, y cuando lo sientes lo sabes. Primero sentí miedo, si a veces no sabes ni cómo cuidarte solo, ¿cómo vas a cuidar a alguien más? En cuanto sentí a mis hijos en el vientre de su madre y escuché sus corazones fui feliz, ahí supe que quería conocerlos. Los espero con muchas ganas de comenzar una nueva etapa: mi esposa, mis gemelos y yo. No puedo describirlo, sólo lo sé soy feliz desde que me enteré.
José Pablo, 39 años

Alimentación

Ser papá significa leer las etiquetas de todos los productos que compres

La comida es elemental para que el cuerpo funcione adecuadamente, pero en el embarazo lo es todavía más. Resulta que todo aquello que mamá coma llegará, de una u otra forma, al bebé. Además, este proceso aumentará las necesidades nutrimentales de tu pareja y monitorear su peso será muy importante.

Los hábitos alimenticios son básicos para evitar problemas tales como parto prematuro y/o malformaciones. La ingesta de ácido fólico es clave para prevenir los defectos del tubo neural.

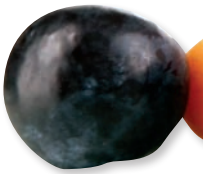
Por otro lado, ella tendrá que llevar una dieta balanceada para que no desarrolle alguno de los siguientes padecimientos: anemia, preeclampsia, estreñimiento, calambres y cansancio extremo.

El peso que tenga cuando se embarazace debe ser idóneo, si tiene unos kilitos de más o de menos podría repercutir en la salud del enano. Para saber

Papá vs...

Comíamos de todo, hasta sus antojos extraños, y siempre lo hacíamos juntos. Acabamos subiendo 18 kilos los dos, lo malo es que yo me quedé igual después del parto.

Josué, 29 años



si es correcto hay que acudir al médico, quien determinará su índice de masa corporal (IMC).
Los rangos son:

Desnutrición: menos de 18.5
Normal: 18.5 a 24.9
Sobrepeso: 25 a 29.9
Obesidad: más de 30

Un IMC de entre 21 y 24.9 es ideal para iniciar el embarazo; calcularlo es muy sencillo, basta con dividir el peso en kilogramos entre la estatura en metros al cuadrado. A continuación, un ejemplo:

55 ÷ (1.60 x 1.60) = 55 ÷ 2.56 = 21.48

Como ya sabes, tu pareja aumentará de peso paulatinamente, pero será más notorio en el último trimestre. Idealmente, esa ganancia de kilos, expresada en porcentaje debería ser:

0-3: 10%
3-5: 25%
5-7: 45%
7-9: 20%

Esto no quiere decir que mamá comerá por dos como muchas personas creen. Aumentar de peso excesivamente tiene consecuencias. La obesidad complica las funciones del corazón, pues hace un esfuerzo mayor para bombear sangre. Además, la acumulación de grasa en los muslos y los brazos supone dificultades tanto para ejercitarse como para eliminarla.
Los esfínteres también sufren, por ello, podría desarrollar agruras y reflujo.
La clave está en las porciones, así como en comer cinco veces al día (desayuno, comida, cena y dos tentempiés). Es importante que mamá incluya todos los grupos alimenticios en su dieta, dando más importancia a los cereales, frutas, verduras y

carnes que a los dulces y mantequillas.
Los multivitamínicos son esenciales en este proceso, ya que previenen malformaciones como labio leporino y defectos congénitos de la médula espinal y el cerebro. También le ayudan a mamá a sobrellevar algunos de los síntomas más molestos del embarazo (náuseas, vómito y vértigo), promueven la producción de leche materna, previenen la anemia y mejoran el peso del bebé al nacer.
No olvides poner especial atención en lo siguiente:

Calcio: este mineral fomenta el desarrollo de los huesos, tanto de mamá como del pequeño. Ayuda a disminuir la presión arterial, lo cual previene la aparición de preeclampsia. Muchas veces el cuerpo de tu pareja no obtiene todo el calcio que

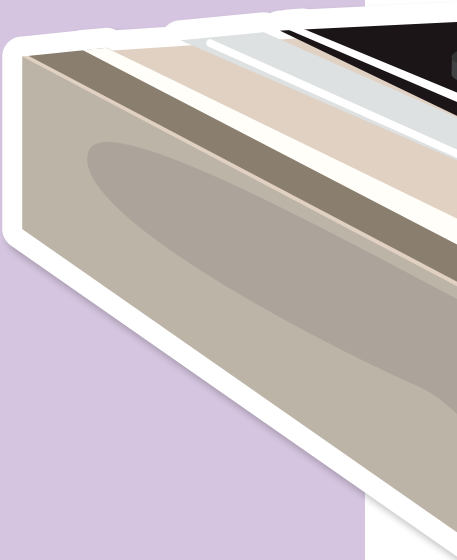
Papá vs...

Un día Paulina estaba en la casa viendo una serie y apareció un comercial de un señor vestido con una botarga de elote; yo estaba en el gimnasio y el celular empezó a sonar, y a sonar y a sonar; era ella. Me dijo: "gordo, necesito que me consigas unos esquites, ahorita". Me reí mucho, tanto que hasta se molestó y me colgó; obviamente me di cuenta y le regresé la llamada; ella, muy calmada, me dijo: "ni se te ocurra llegar a la casa si no traes los esquites". Ya sabrán cómo acabó esta historia. El pobre Antonio dejó las pesas, salió corriendo y le dio toda la vuelta a la ciudad hasta que encontró los dichosos esquites. Lo peor de todo es que ahora no los puede ver ni en pintura.
Antonio, 31 años

sar fatiga y comprometer su movilidad.
Omega 3: ayuda a sustentar el desarrollo y la función del cerebro y los ojos del bebé. Es un ácido graso presente en las vitaminas prenatales.
Proteínas: las encontrarán en el huevo, pescado, pollo y frijol. Si no las consume, entonces podría haber déficit en algunas áreas del cerebro del bebé, como el hipocampo y la corteza.

Las vitaminas son de lo más importante en esta etapa, ya que cumplen con diferentes funciones, a continuación te las explicamos a detalle:

A (retinol): esencial para la visión, la piel y las membranas mucosas, para la formación de esmalte dental, cabello y uñas. La pueden encontrar en la margarina, el huevo y las verduras amarillas.
B1 (tiamina): ayuda al buen funcionamiento del sistema digestivo. Está presente en cereales integrales, nueces, legumbres, y germen de trigo.
B2 (rivoflavina): previene problemas de ojos y pies; es primordial en los primeros días del desarrollo del embrión. Búsquenla en cereales integrales, verduras, leche y huevo.
B3 (niacina): previene infecciones y sangrado en las encías. Está presente en cereales, hígado, verduras, huevo y leche.
B5 (ácido pantoténico): para mantener en buen estado los glóbulos rojos. La encontrarán en el huevo, salvado de trigo, cacahuate, cereales integrales y queso.
B6 (piridoxina): indispensable para asimilar las grasas y ácidos grasos que producen anticuerpos.
B12 (cianocobalamina): formación del sistema nervioso central del bebé. Para tenerla hay que ingerir hígado, cereales integrales y leche.
C (ácido ascórbico): para combatir las infecciones de las vías respiratorias; ayuda a que la placenta sea fuerte, así como a absorber el hierro adecuadamente. Promueve la cicatrización de las heridas. Es necesario consumir cítricos, frutas frescas y verduras.
D (calciferol): para absorber el calcio del intestino e incorporarlo a la sangre. Hay que adquirir leche y huevo. La luz del sol activa la previtamina D de la piel, si no te expones al sol tienes que consumir más alimentos que la contengan.
E: indispensable para mantener las membranas celulares. La encuentran en casi todos los alimentos.
K: para el proceso de coagulación de la sangre; la fabrica el cuerpo a partir de bacterias intestinales.



No se centren sólo en la comida, hagan un alto para pensar en los líquidos:

Agua: es muy importante que se mantenga hidratada durante este proceso. La principal razón para tomar, por lo menos, ocho vasos de agua al día es que la cantidad de líquido amniótico y el volumen de la placenta sean óptimos. Además, facilita la transportación de los nutrientes hacia el feto, disminuye el estreñimiento, previene la acidez y ayuda a aminorar las náuseas y vómitos. Hay que poner especial atención en que sea baja en sodio.
Café y té: no están prohibidos, pero se recomienda que limite su consumo a una taza por la mañana. La ingesta de cafeína en exceso es contraproducente, pues es un vasoconstrictor, así que el flujo de sangre hacia la placenta puede ser menor.
Alcohol: está prohibido porque aumenta considerablemente las posibilidades de que el bebé nazca con alguna deformación. Los trastornos del espectro alcohólico fetal son aquellos padecimientos asociados con el consumo de bebidas embriagantes durante el embarazo, e incluyen: peso y estatura por debajo del promedio, hiperactividad, retraso en el lenguaje, discapacidad intelectual, problemas de audición y visión, entre otros.

Los alimentos pueden provocar que tu pareja tenga náuseas, sobre todo en el primer trimestre del embarazo. Por ello, tendrán que identificar qué comidas le producen asco, e incluso ganas de volver

Best CHOICE

Qué comprar...

- ***Pantuflas:*** *serán de gran ayuda para evitar que tu hijo esté descalzo, deberán ser de algodón para que no lastimen sus pies.*
- ***Aceite:*** *es ideal para protegerlo de la irritación, resequedad y rozaduras del pañal.*
- ***Esponja:*** *busca una que sea suave con su piel, además de absorbente.*