Letobebé

YA SOY PAPÁ

SEGUNDA EDICIÓN

Leto

Convertirse en papá es uno de los momentos más maravillosos de la vida, pero también uno de los más atemorizantes.

Has esperado 9 meses para ver a ese pequeño ser que dependerá y aprenderá de ti más de lo que pudiste haber imaginado. Cuando lo tengas en tus brazos sentirás una ola de sentimientos que nunca antes habías experimentado.

No permitas que el pánico y la incertidumbre se apoderen de ti. Todo eso que pasa por tu mente es normal y no hay papá que no lo viva; así que lo mejor que puedes hacer es disfrutar a la nueva familia.

Recuerda que pase lo que pase tú siempre serás el héroe del enano, te imitará y querrá parecerse a ti en todos los sentidos, así que una de tus responsabilidades es darle un excelente ejemplo.

El amor, cariño y comprensión serán tus mejores aliados, así que no los olvides en el camino y transmíteselos a tu hijo tanto como puedas.

En Editorial Leto sabemos que estás a punto de iniciar uno de los caminos más emocionantes de la vida, por eso queremos compartirlo contigo y hacerlo más llevadero.

Ya soy papá es una publicación en la que encontrarás todo lo que alguna vez te preguntaste y que en el futuro te cuestionarás sobre los niños, desde que nacen y hasta que entran a la pubertad.

Más de 30 doctores y especialistas de primer nivel aclaran dudas médicas; mientras que 85 padres de familia te cuentan qué tuvieron que hacer para salir avante a situaciones y tareas de la vida cotidiana.

Estoy seguro de que este libro te dará un panorama de lo que está por venir, pero sobre todo, te ayudará a hacer de esta nueva etapa un proceso divertido y lleno de satisfacciones.

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 Y
CORRECCIÓN DE ESTILO

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

Carla Sierra
sierra@leto.com.mx
EDITORA

Jessika Fraile
jessika@leto.com.mx
DISEÑO GRÁFICO E ILUSTRACIÓN

Carla Sierra
Mayra Rodríguez
REDACCIÓN

Enrique González
Sergio Martínez
Ivone Zavala
Paola Zubiria
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: 978-607-405-021-9

Derechos reservados 2013, 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 abril de 2013.

Apple, el logo de Apple, iBooks, iPad, iPhone y iPod touch son marcas registradas de Apple Inc., registradas en los EE.UU. y otros países. iBookstore es una marca de servicio de Apple Inc.

Kindle, Kindle Fire, Amazon, el logo de Amazon Kindle y el logo de Kindle Fire son marcas registradas de Amazon.com Inc. o sus afiliados.

NOOK™, NOOK Color™, NOOK Book™, NOOK Bookstore™, NOOK Friends™, NOOK Kids™, NOOK Newsstand™, NOOK Store™, NOOK Study™, Read In Store™, More In Store™, Free Friday™, LendMe®, Publt!™, Lifetime Library™, Read What You Love. Anywhere You Like™, The Simple Touch Reader™, and Read Forever™ son marcas registradas de Barnes & Noble, Inc. Patent Pending.

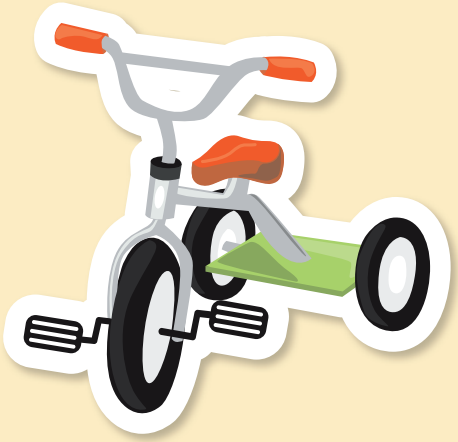
leto.com.mx

facebook.com/EditorialLeto

@Editorial_Leto

Crece, crece y crece

007 Ansiedad por los extraños 21
018 ¿Cómo se ve el recién nacido? 39
027 Comunicación y lenguaje 59
030 Control de esfínteres 62
033 Deposiciones 66
035 Destete 69
038 Educación sexual 72
039 Elegir escuela 73
040 El cuarto del bebé 74
042 El cuerpo del bebé 76
045 Estimulación temprana 84
052 Gateo 94
053 ¿Guardería o niñera? 95
060 Jardín de niños 110
063 Llanto 118
064 Logros por etapa 120
081 Primeros pasos 156
082 Reflejos primarios 158



¡Qué no, qué no!

011 Berrinches 28
012 *Bullying* 29
014 Chuparse el dedo 34
016 Chupón 36
036 Disciplina 70

A jugar se ha dicho

023 ¿Cómo entretenerlo? 50
032 Deportes y ejercicio 65
041 El secreto del *¿on'tá bebé*? 75
059 Internet 108
061 Juegos y juguetes 112
099 Viajes 185
100 Videojuegos 186

Los cambios en mi vida

009 Ayudar en los quehaceres diarios 26
010 Balance entre trabajo y familia 27
028 Control natal 60
034 Depresión posparto 68
037 Divorcio 71
043 Ejercicio para papá 80
044 Estancia en el hospital 82
057 *Home office* 105
066 Manejo de emociones 126
078 ¿Por qué los hombres temen ser padres? 148
084 Regreso a casa y recuperación 160
085 Regreso a la vida sexual 161
086 Regreso a la vida social 162
087 Regreso al trabajo 163
090 Salida del hospital 167
094 Seguros 178
096 Testamento 182

¿Qué comen?

001 Ablactación 8
004 Agua 12
005 Alimentación 14
048 Extractores 88
049 Fórmula 90
062 Lactancia 116
065 Mamila vs pecho 124
074 Papillas 140

Esto es todos los días

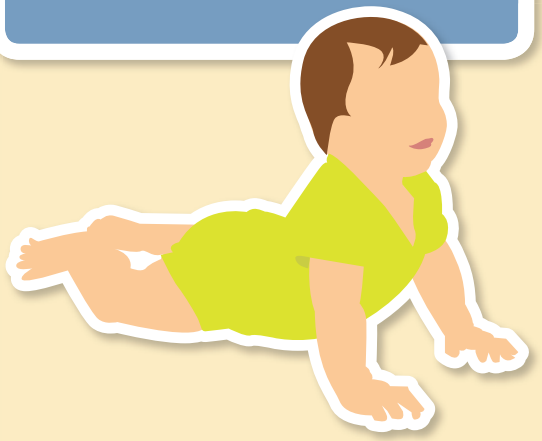
002 Abuelos 10
006 Andadera 20
008 Asiento para coche 22
013 Carriola 30
019 ¿Cómo arrullarlo? 40
020 ¿Cómo bañarlo? 42
021 ¿Cómo cambiarle el pañal? 44
022 ¿Cómo cambiarle la ropa? 48
024 ¿Cómo cargarlo? 52
025 ¿Cómo darle el biberón? 54
026 ¿Cómo sacarle el aire? 58
055 Higiene 98
067 Mascotas 127
068 Masaje 128
072 Pañal 136
073 Pañalera 138
076 Pesadillas 145
091 Salidas de casa 168
092 Sueño 169
093 Seguridad en el hogar 170

De tal palo, tal astilla

054 Hermanos 96
071 Niño y niña 135
079 ¿Por qué involucrarte con tu hijo? 149

¿Y si se enferma?

003 Alergias 11
015 Circuncisión 35
017 Cólico 38
029 Cordón umbilical 61
031 Dentición 64
046 Estreñimiento 86
047 Exámenes del recién nacido 87
050 Fiebre 92
051 Gripa 93
056 Hipo 104
058 Inmunodeficiencias primarias 106
069 Medicinas y botiquín 130
070 Muerte súbita 134
075 Pediatra 144
077 Peso y estatura 146
080 Primeros auxilios 150
083 Reflujo 159
088 Rozadura de pañal 164
089 Salpullido 166
095 Termómetro 180
097 Unidad de cuidados intensivos neonatales 183
098 Vacunas 184
101 Vómito 188
102 En caso de... 190



Ablactación

Ser papá significa
enseñarle al bebé a divertirse con puré de zanahoria.

¿En castellano? Es cuando el bebé comienza a comer otra cosa además de leche. Esto sucede entre los 4 y 6 meses de edad, pero no quiere decir que dejará la lactancia.
El momento idóneo para que comiences a darle sólidos a tu enano lo determinará el pediatra, pues cada niño es diferente.
Cuando el médico diga que es momento de cambiar la dieta del bebé lo primero que hay que darle son purés de zanahoria, chícharo, papa y avena, además de jugos de fruta.
Alrededor de los 7 meses podrá comer pollo, hígado y res; en el octavo, las galletas marías y la tortilla estarán permitidas; entre los 9 y 11 meses, el jamón, las salchichas y algunos derivados de la leche. Cuando cumpla 1 año podrás incluirlo a la dieta familiar, pues será momento de que coma huevo, leche de vaca, cítricos y quizá algunos pescados.
Por supuesto que esto suena fácil, pero puede ser más difícil que batear un *home run*.
Para evitar que grite y patalee, hay que introducir los nuevos alimentos poco a poco para que el chaparro se vaya acostumbrando y no sienta que es un cambio abrupto.
La comida debe ser atractiva, con formas y colores divertidos, para que le llame la atención y se interese en ella. Si mezclas lo que ya come con los nuevos alimentos será más fácil que acepte el cambio.
Hay niños que dejan de comer por uno o dos días y es normal, ya que la desaceleración en el crecimiento se refleja tanto en la dieta como en el metabolismo. Si pasan más de 72 horas y no come, entonces es momento de llamar al pediatra.
Como seguramente sospechas, hacer papillas es parte de este proceso, y aunque no es complicado, tiene su chiste. Primero hay que asegurarse de que los utensilios estén limpios, y lavar y desinfectar los alimentos que vayas a incluir.
Las papillas más comunes son las de frutas, verduras y pollo.
Si lo tuyo no es la cocina o simplemente no tienes tiempo para *hacerla de chef*, puedes comprar comida preenvasada. La encuentras en las tiendas de autoservicio y va por etapas de acuerdo a la edad de cada niño.

Etapa 1: papillas y jugos.
Etapa 2: comidas completas y sopas
Etapa 3: cereales, papillas, jugos y yogurts.

El Doctor dice...

¿Cuáles son las consecuencias de sobrealimentar al bebé durante la ablactación?
Los hábitos de alimentación tienen un rol importante a la hora de promover una excesiva ganancia de peso en los más pequeños. En etapas tempranas de la vida, desencadenan desordenes metabólicos importantes, como altos niveles de colesterol, problemas cardiacos, diabetes, lesiones articulares, entre otras.
Son varios los factores que resultan determinantes sobre el peso del bebé, si se llevaban a cabo entre los 6 y los 12 meses. La cantidad de veces que alimentan al pequeño a lo largo del día también se asocia con mayor riesgo de ganancia rápida de peso en la citada franja de edad.

Dr. Manuel Alberto Valencia
Pediatra
Ángeles del Carmen
Teléfono: (0133) 3121-8738
Correo electrónico: dr.avalencia@megared.net.mx

Abuelos

Papá vs...

Una de las mejores experiencias es que ellos enseñaron a nadar a sus nietos; pero también ha habido chistosas, como cuando les explotó la licuadora, o de miedo, cuando se les ponchó la llanta en la carretera rumbo a Acapulco.
Juan Carlos, 38 años

Ser papá significa descubrir que los abuelos son la mejor niñera del mundo.

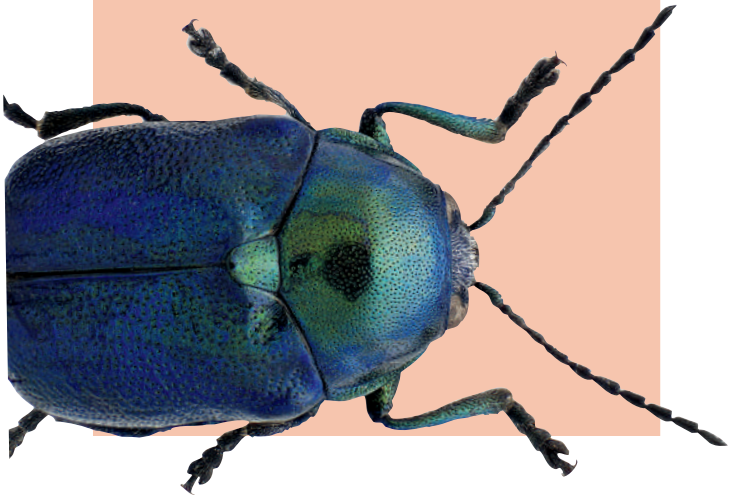
Los abuelos pueden ser un gran apoyo en la formación del bebé. Con la llegada de un nuevo miembro a la familia, es posible que experimenten desajustes en las rutinas establecidas y es aquí donde los abuelos pueden ayudar más de lo que esperas.
En la mayoría de los casos, ellos estarán dispuestos a hacerse cargo del enano, brindándole todo el amor y atención posibles.
Además, el vínculo entre ambas partes suele ser muy fuerte y especial, pues en realidad hay poca presión entre ellos. Los abuelos pueden participar activamente en el aprendizaje del niño, para ello, los juegos y anéctodas son grandes aliados. El pequeño se sentirá atraído por la experiencia y enseñanza que le pueden dar.

Quizá los abuelos viven lejos o no pueden ver al niño con frecuencia, pero es importante que los mantengas informados sobre el crecimiento de tu bebé: qué hace, cómo se siente y qué le gusta.
Como en toda relación, es posible que haya roces entre padres y abuelos, particularmente si se trata de disciplina, pero debes saber que ellos sienten la necesidad de aconsejarte, y puede parecer que se entrometen demasiado en la rutina, formación del bebé u otros procesos.
No olvides que las generaciones son distintas, actúa con paciencia y hazles entender que no estás pasando por alto su experiencia. Hablando se entiende la gente, así que no esperes a que se suscite una especie de rivalidad entre ustedes.

Alergias

Ser papá significa
estar al tanto de lo que tus hijos pueden o no comer.

Quizá te preguntes si tu hijo es alérgico a algo y cómo puedes estar seguro de ello. Antes que nada, debes saber que las alergias son hereditarias y en la mayoría de los casos no desaparecen.
Tranquilo, no hay por qué escandalizarse, las puedes mantener bajo control si alejas a tu enano de los alérgenos que las causan. ¿Los qué? Los alérgenos son elementos que sensibilizan el cuerpo y provocan reacciones adversas. Los más comunes son: alimentos, medicamentos, insectos, ácaros, moho y polen.
Los síntomas pueden ser distintos; generalmente, desencadenan problemas respiratorios (rinitis alérgica), cutáneos (eczema) o intestinales (diarrea).



En caso de que tu enano tenga una alergia, no te alarmes. Observa cuidadosamente qué come y a qué está expuesto cotidianamente para informar al médico, quien te sacará de dudas con una prueba cutánea o sanguínea.
Hay medicamentos que le ayudarán con los síntomas, pero recuerda que será el doctor quien determine si es conveniente.
Las alergias se manifiestan en los primeros 3 meses de vida; algunas se superan después de los 5 años de edad, otras se presentan de por vida.

El Doctor dice...

¿Por qué es importante detectar y tratar las alergias de los niños?

La importancia de la detección oportuna de un proceso alérgico es de vital importancia para evitar problemas en el desarrollo físico y mental del niño. Para entender esto debemos saber que desde el inicio de la vida el ser humano puede tener reacciones alérgicas, provocadas por alguna sustancia que normalmente no causaría un cuadro de este tipo.

Dr. Mario Jesús Antuña
Pediatra
Ángeles Metropolitano
Consultorio: 300 Torre Diamante
Teléfonos: 5265-1800 ext. 4300 y 5574-8956
Correo electrónico: drmarioantuna@hotmail.com

Agua

Ser papá significa preocuparte porque consuma lo más saludable.

¿Sabías que tu bebé obtiene el agua que necesita a través de la leche materna? Si decides darle una cantidad extra, siempre debes optar por el agua embotellada, pues contiene bajo contenido de sales y evita complicaciones en los riñones.
Recuerda que esto va a cambiar; conforme tu enano crezca, sus requerimientos también lo harán y necesitará hidratarse con mayor frecuencia.
Tendrás que prestar mucha atención y asegurarte de que beba de seis a ocho vasos todos los días, pero no dudes darle un poco más si así lo crees necesario, pero toma en cuenta que la puede obtener de los alimentos.
Pon atención en la pérdida de líquidos porque la deshidratación es muy peligrosa. La diarrea es la forma más común en la que se presenta este padecimiento, aunque puede darse cuando no toman suficientes líquidos o los pierden por otra vía.
Quizá te preguntes cómo puedes identificar si tu pequeño está deshidratado.
Los signos típicos incluyen: decaimiento, somnolencia y falta de apetito.
Si es el caso, dale líquido por vía oral y/o suero.
Si tienes dudas, acude al médico, pues la deshidratación suele ser signo de otra enfermedad.

El Doctor dice...

¿Qué se debe hacer cuando un bebé está deshidratado?

1. Valorar la deshidratación que puede ser leve, moderada o grave. 2. Proveer hidratación oral para casos leves y moderados. 3. Endovenosa en casos graves. 4. Establecer un tratamiento según la etología de la deshidratación.

Dr. Arturo Castellanos
Pediatra
Ángeles Metropolitano
Teléfonos: 5524-0726 y 5524-3840
Correo electrónico: cagx350515@yahoo.com

Alimentación

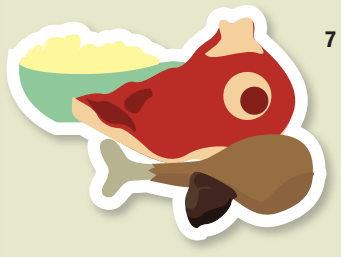
Ser papá significa escuchar que "la comida que prepara mamá es más rica".

Para que tu hijo se desarrolle física e intelectualmente, es de suma importancia que prestes atención a lo que come. Conforme crece, sus necesidades cambian, así que los nutrientes serán diferentes y provendrán de productos que antes no le podías ofrecer.

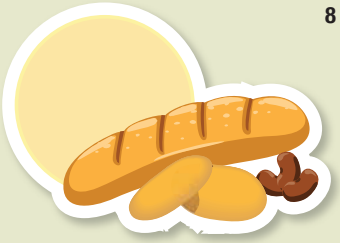
Entre los 4 y 6 meses de vida, la leche ya no será suficiente para que continúe su desarrollo y necesitará otra fuente de energía. A este momento se le conoce como ablactación, que es cuando introduces alimentos sólidos a la dieta del bebé. Al principio será extraño para él, no lo obligues a que se los coma, poco a poco se acostumbrará a los nuevos olores, sabores y texturas. Esta tabla te ayudará a saber qué alimentos puedes introducir de los 6 meses al primer año de vida:

Edad (meses)	Alimento	Beneficios
6	Cereal de avena o arroz, zanahoria, calabaza, chayote, papa, chícharo y jugo.	Aportan hierro, minerales y vitaminas.
7	Cereal de trigo, hígado, pollo y res.	Proveen proteínas, minerales, vitaminas y nuevos sabores.
8	Leguminosas machacadas, galletas, pan, sopas de pasta y tortillas.	Favorecen la masticación y dan variedad a la dieta.
9-11	Derivados de la leche, jamón y salchichas.	Desarrollan la coordinación mano/boca, la habilidad con los cubiertos y mejoran la masticación.
12	Leche, huevo entero y pescado.	Ayudan a integrar al pequeño a la dieta familiar y dan la pauta para formar buenos hábitos de alimentación.

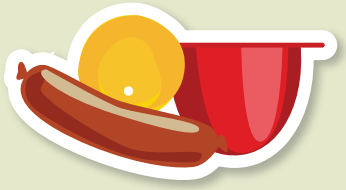
6 meses



7 meses



8 meses



9-11 meses

12 meses

El Doctor dice...

¿Cuáles son las consecuencias de no alimentar bien a un bebé?

La principal es tener un bebé de bajo peso (desnutrido). Las repercusiones de esto se reflejan en todos los aparatos y sistemas del organismo del bebé; se detiene la maduración neurológica, el crecimiento del niño será lento, y esto puede traer graves consecuencias en la vida del bebé a largo plazo.

Dr. José Luis Fuentes
Cardiólogo Pediatra
Ángeles Torreón
Consultorio: 450
Teléfono: (0187) 1718-2924
Correo electrónico: fuentescarped@aol.com

Darle de comer a tu hijo no siempre es fácil. Los niños son inquietos y prefieren jugar con la comida, aún así tienes que intentarlo hasta que se termine su porción. Un bebé de 7 meses no se podrá sentar solo; mientras que un preescolar preferirá tener su propio lugar en la mesa. Lo que es un hecho es que vas a necesitar:

- Baberos, servilleta y toallitas húmedas.
- Cucharas, de plástico y de goma para que no se lastime la boca o las encías.
- Platos, recipientes de plástico o envases con comida procesada.
- Una silla especial.
- Vasos entrenadores o mamila.

Cuando tengas todas las herramientas que necesitas, comenzará la pequeña aventura de alimentarlo. En realidad los pasos a seguir no son tan complejos, el problema es que el bebé no quiera comer o esté distraído. Para que sea un momento único entre tu enano y tú, haz lo siguiente:

1. Toma la cuchara con una de tus manos; puedes dar un pequeño golpe en el borde del plato o envase para llamar su atención.

2. Carga la cuchara con alimento; acércala a su boca, a una altura adecuada para que pueda seguirla con los ojos. Puedes usar el conocido *aquí viene el avión* y hacer sonidos para que la hora de la comida sea más divertida.

3. Introduce el alimento a su boca, sin forzar al niño para que la abra.

4. Espera a que se pase todo el bocado y repite el proceso, puedes aprovechar ese momento para limpiar los residuos de comida con la punta de la cuchara.