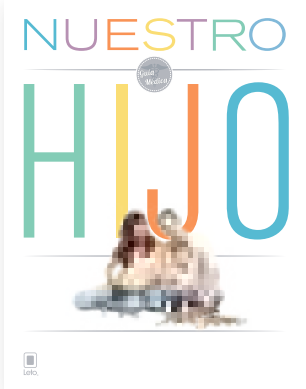
NUESTRO HIJO

Guía Médica

Leto



Un hijo es una bendición incomparable que cambiará tu vida, sea el primero o no. Es un trayecto que inicia desde que tu pareja y tú deciden aumentar el número de miembros en su familia, y seguramente están llenos de alegría al saber que el proceso ha iniciado.

Cada parte del camino tendrá sus satisfacciones y sus preocupaciones, pero cada experiencia te fortalecerá para ser un mejor ejemplo para tu pequeño. Comparte el embarazo con tu pareja y disfruten de cada etapa, porque no saben cuándo será la última nausea o la última patadita.

Vayan juntos a las visitas al ginecólogo, a comprar la ropita del bebé, decidan la decoración del cuarto y las precauciones de la casa, porque el espacio seguirá siendo suyo. Hablen de sus miedos, de sus dudas, de sus expectativas y del futuro que quieren para su bebé. Se darán cuenta que en su compañero encontrarán la seguridad que en momentos les haga falta.

Un hijo no sólo los llevará a descubrir nuevas experiencias, sino que se conocerán más a ustedes mismos, y con eso crecerán como pareja. Recuerden tener paciencia entre ustedes, porque nadie nace sabiendo ser padre o madre.

Creamos *Nuestro Hijo* para que se convierta en la guía por excelencia de cualquier pareja embarazada, para ayudarles a resolver dudas y que sepan que hay muchas personas que han pasado por lo mismo que ustedes. Trabajamos con los mejores ginecólogos, pediatras y especialistas de nuestro país, para darles la seguridad de que tienen en sus manos el contenido más completo del mercado.

Stephan Porias

Para:
El Dr. Alejandro Mallet "Pigüi" + por las enseñanzas, el compromiso y el entusiasmo por crear este proyecto.
Jimena, Ana, Diego y Javier por ser la inspiración y el motor de mi vida.
Mis papás y mis hermanos por tanto cariño y apoyo.
Mi gente de Leto por seguir creyendo y por seguir luchando.

El mundo
necesita
cosas buenas®

Tres cosas que mami adora de nuestros calcetines:

- ✓ Sin costuras.
- ✓ Antiderrapantes.
- ✓ El algodón más suavecito.

BABY CREYSI
Tejiendo sonrisas desde 1973®

¿Sabías que somos la única marca para bebés en México certificada por el Instituto Europeo OEKO - TEX?

OEKO - TEX certifica que todos nuestros procesos de confección y fabricación no entran en contacto con elementos nocivos para la salud de tus pequeños; y acredita las buenas prácticas humano - ecológicas requeridas para productos de bebés.

Boquita, naricita y ojitos protegidos. Pielecita segura. Bebito y papás tranquilos, felices.

www.babycreysi.com

cotton NATURAL BLEND

EL EMBARAZO

01 Preparándote para el embarazo	14
02 Elegir médico y hospital	15
03 Alimentación	16
04 Trabajo	22
05 Cuidados de la piel	24
06 Ejercicio	28
07 Relaciones Sexuales	29
08 Células madre	30
09 La maleta para el hospital	31
10 Tipos de embarazo	32
11 Cursos psicoprofilácticos	34
12 El desarrollo del embarazo	36
13 Tipos de parto	40
14 Primeras pruebas del bebé	44

CUIDADOS DEL BEBÉ

01 El recién nacido	48
02 Alimentación	52
03 Lactancia	58
04 Biberón	62
05 Ablactación	64
06 Limpieza	65
07 Baño	66
08 Pañal	70
09 Sueño	76
10 Llanto	78
11 Ropa	80
12 Primeros pasos	82
13 Estimulación temprana	84
14 Juegos y juguetes	88
15 Salidas de casa	92
16 Cuidados de la piel	96
17 Dentición	98
18 Mascotas	99
19 Desarrollo y crecimiento	100

LA SALUD DEL BEBÉ

01 La visita al pediatra	**116**
02 Fiebre y termómetro	**120**
03 Primeros auxilios	**124**
04 Seguridad en el hogar	**130**
05 Amigdalitis	**136**
06 Bronquitis	**137**
07 Cólico	**138**
08 Diarrea	**139**
09 Dermatitis de pañal	**140**
10 Estreñimiento	**142**
11 Gripe	**143**
12 Infecciones en los oídos	**144**
13 Reflujo	**145**
14 Rozaduras	**148**
15 Rotavirus	**150**
16 Salmonelosis	**151**
17 Sarampión	**152**
18 Tétanos	**153**
19 Varicela	**154**
20 Vómito	**155**

PREGUNTAS FRECUENTES

Preguntas frecuentes del embarazo	**156**
Preguntas frecuentes del bebé	**159**

Leto

facebook.com/EditorialLeto

@Editorial_Leto

leto.com.mx

Director General: Stephan Porias; **Comercial:** Nabil Azar, Fernando Espinosa, Enrique González, Tano Cabrera; **Contenidos:** Blanca Méndez; **Diseño Gráfico:** Paul Rodríguez, Jessika Fraile; **Asistentes de Dirección:** Cristina Sánchez, Analleli Colín; **Logística:** Sergio Tinajero, Oscar Moreno; **Contabilidad:** Marco Antonio Castro, Patricia Guerrero; **Consejo Editorial:** Adolfo Rivas, Francisco Bas, Klaus Porias, Stephan Porias; **Fotografía:** fotolia.com; **Imprenta:** Foli

ISBN: 978-607-405-031-8

Derechos reservados 2015, 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, seguir los consejos y/o recomendaciones incluidos en ellos es responsabilidad de quien lo hace y de quien lo recomienda, tratándose de cuestiones de salud se recomienda consultar a su médico. 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. Todos los derechos sobre las fotografías incluidas en este libro son propiedad exclusiva de fotolia.com, quedando prohibida su reproducción parcial o total. Editor responsable: Stephan Porias Noriega. Este libro se terminó de imprimir en Abril de 2015.

Nota

La información contenida en esta edición no busca substituir, sino complementar los consejos del médico. Se debe considerar que los contenidos aquí vertidos constituyen el punto de vista de su autor. Antes de iniciar cualquier tratamiento o programa médico, se debe consultar con el especialista, quien tendrá o tomará en cuenta las necesidades individuales y aconsejará a la paciente sobre síntomas y tratamientos específicos. Si se tiene alguna duda sobre en qué medida la información contenida en este libro se ajusta al caso concreto, es necesario consultar con su médico.

01 Preparándote para el embarazo

Especialista

La mujer debe corregir cualquier alteración metabólica como diabetes, sobrepeso, presión arterial alta, entre otras. También tiene que hacerse un estudio básico de laboratorio para conocer sus niveles de hemoglobina y tiempos de coagulación. Tomar ácido fólico es esencial para que el bebé no tenga malformaciones del tubo neural.

Dr. Hugo Ruz
Gineco-obstetra
Hospital Ángeles Lomas
Consultorio: 210
5246-9499
hugoruz@prodigy.net.mx

Si tu pareja y tú están embarazados, quizá se pregunten ¿qué cambios debes tener en tus hábitos y alimentación para proteger al bebé desde el día uno?

Toma ácido fólico: esta vitamina ayuda a prevenir los defectos del tubo neural, como espina bífida y anencefalia (ausencia parcial o total del cerebro y cráneo), que se desarrollan en las primeras semanas de embarazo, antes de que puedas detectarlo.
Deja de fumar: su consumo está ligado a bebés prematuros o con bajo peso al nacer.
Aléjate de los mariscos: esto se debe a que algunos tienen altos niveles de mercurio, que podrían afectar al bebé.
Baja de peso: el sobrepeso puede provocar complicaciones, como abortos espontáneos, preeclampsia, diabetes gestacional, entre otras.
Ejercítate: mejorarás tu circulación y prepararás tus músculos para el alumbramiento. Busca aquellos que te brinden relajación y elasticidad.
Cuida tu higiene bucal: la gingivitis (inflamación y sangrado de las encías) puede impedir una buena alimentación, debido al dolor que causa. Además, las infecciones orales están relacionadas con partos prematuros y bebés con bajo peso al nacer. Si vas al dentista, coméntale que estás embarazada para que tome sus precauciones con los rayos X.

EXÁMENES

Acude a tu ginecólogo para que te realice un examen físico y pruebas de sangre, y con ello descarte la presencia de alguna enfermedad venérea o padecimiento que pueda entorpecer el proceso de gestación.
También debe revisar que tengas todas tus vacunas al día, sobre todo la de la rubéola, ya que contraerla durante el embarazo podría ocasionar un aborto o malformaciones en el feto.
Si existe algún padecimiento en tu familia o en la de tu pareja como enanismo, hemofilia, síndrome de Down, distrofia muscular, diabetes, fallas cardiacas, entre otras, lo mejor será que acudan con un especialista en genética para que les realicen pruebas y sepan cuál es la probabilidad de que el bebé lo contraiga. También sirve para que examinen la compatibilidad de sus genes.

CAMBIO DE VIDA

Empezar una familia será una etapa de mucha satisfacción, pero también de sacrificios y esfuerzos que ambos deben querer hacer.
Pregúntense lo siguiente:

- ¿Tenemos el mismo nivel de compromiso?
- ¿Cómo nos dividiremos las tareas del hogar y el cuidado del pequeño?
- ¿Tenemos el dinero suficiente para cubrir los gastos que trae consigo un nuevo miembro en la familia?
- ¿Estamos dispuestos a ceder nuestras horas de sueño y el tiempo individual?
- ¿Tenemos la fortaleza para, en dado caso, recibir a un niño con una discapacidad?
- ¿Coincidimos en la forma de educar?

Es verdad que su vida dará un giro de 180 grados y que no todos los días serán maravillosos, pero si los dos se sienten seguros con la decisión, no habrá acto más gratificante.

Elegir médico y hospital

02

Para que la experiencia de ver nacer a tu bebé sea un momento mágico, necesitas depositar toda tu confianza en el especialista y el centro médico que lo respalda.

EL DOCTOR

Tan pronto te enteres que estás embarazada, acude con tu ginecólogo habitual, si no tienes, ve con el de una amiga, tía o prima. Ésto con el fin de que recibas control prenatal y el médico pueda establecer qué tipo de embarazo presentas y si existe alguna complicación.

Después, decide la forma en la que darás a luz. Si tu ginecólogo no está especializado en ese rubro, date a la tarea de preguntar y pedir referencias sobre los que sí lo están.

Cuando acudas a consulta cuenta el tiempo de espera entre pacientes. Eso te dará una idea de qué tan rápido los atiende, así como del interés que le pone a cada caso. Al salir hazte las siguientes preguntas:

- ¿Me convence su preparación y actualización?
- ¿Cuántos partos atiende al mes y cuál es su índice de éxito?
- ¿Me gusta el grupo de trabajo al que pertenece, en especial el médico de guardia?
- ¿Confío en su juicio?
- ¿Tiene experiencia en el parto que quiero?
- ¿Sabe cómo atender mi tipo de embarazo?
- ¿Me transmite seguridad?
- ¿Me agrada el hospital en el que atiende?
- ¿Tiene convenio con alguna aseguradora?

No te agobies tanto con la decisión, no es definitiva y puedes cambiar cuando gustes, sin problemas y sin que se pierda información de tu expediente. Incluso puedes atender cada uno de tus embarazos con distinto médico. El punto es que te sientas cómoda con él.

EL HOSPITAL

Averigua qué centros médicos te quedan cerca y visítalos para que conozcas sus instalaciones. Haz una lista para comparar lo que ofrecen, los precios que manejan, y si le permiten o no la entrada a tu ginecólogo. Toma en cuenta que no todos los hospitales tienen prácticas no ortodoxas (concebir en una tina con agua o en cuclillas). Además de fijarte en sus cuartos, cuneros y salas de parto, pon atención especial en el trato del personal, sobre todo en el de las enfermeras. También toma en consideración los horarios de visita y las políticas del hospital en cuanto a dejar que tu pareja ingrese al quirófano contigo.

El dicho que dice 'es mejor prevenir que lamentar' es cierto. Cuando estés eligiendo el hospital, piensa en el peor escenario y verifica que cuenten con el equipo necesario para solucionar el problema, como una unidad de neonatología, con gente capacitada para salvar a tu bebé.

MI PRESUPUESTO

Un parto en el sector privado cuesta en promedio entre 15,000 y 40,000 pesos, sin contar honorarios del ginecólogo, anestesista y pediatra o neonatólogo; uso de incubadora, días extra de hospitalización, entre otros.

Para que no te descapitalices, pregunta en el hospital sobre los planes de financiamiento que manejan. Hay algunos que cuentan con cajas de ahorro para que durante los meses de embarazo apartes cierta cantidad de tu sueldo y no te agarre de sorpresa la cuenta. Siéntate con calma a leer tu póliza de seguro para que conozcas qué cubre y qué no, y con base en ello tengas tu ahorro.

Toma en cuenta que apenas comienzan los gastos fuertes, así que no te endeudes con el parto.

Especialista

El especialista puede evaluar el desglose de los paquetes que se ofrecen. Muchas veces se usan cosas que no se incluyen en él, pero que sí se cobran, como medicamentos o equipo para el alumbramiento, por ello, casi siempre se paga menos cuando no se adquieren estas promociones. Sin embargo, son una referencia para comparar los precios hospitalarios.

Dra. Érika Domínguez
Gineco-obstetra
Hospital Ángeles Lomas
Consultorio: 270
5247-2067
dra-dominguez@hotmail.com

03 Alimentación

Especialista

Es muy importante tomar ácido fólico principalmente en la etapa prenatal y en la embrionaria, es decir, durante las primeras 12 semanas, ya que es cuando se forman los órganos del bebé. Está comprobado por estudios que en México tenemos una deficiencia importante de ácido fólico, por ello se recomienda tomar medicamentos y alimentos con este suplemento. Las malformaciones más frecuentes en el sistema nervioso central se presentan por bajos niveles de dicho componente.

Dr. Manuel Gómez
Gineco-obstetra
Hospital Ángeles México
Consultorio: 954 B
5271-5844
mgrdr57@hotmail.com

El crecimiento adecuado de tu bebé recaerá completamente en lo que decidas ingerir durante el día, así que deja a un lado la chatarra y prepárate platillos que tengan un buen balance nutricional.

EN TU PLATO

Diariamente haz tres comidas y dos colaciones (a mediodía y en la tarde-noche) para mantener los niveles de azúcar estables. Por ningún motivo dejes pasar muchas horas entre cada ingesta, porque los jugos gástricos lastimarán la mucosa del estómago y te provocarán afecciones, como gastritis o colitis.

Usando la pirámide nutricional, que explica gráficamente y en orden ascendente qué grupos alimenticios se deben ingerir con mayor o menor frecuencia, te compartimos cuál es el consumo diario en porciones recomendado para una mujer embarazada. Si tienes alguna enfermedad o intolerancia, consulta a un nutriólogo para que haga los ajustes pertinentes.

Grasas, azúcares y aceites: ocasionalmente.
Proteínas: 3 a 4.
Lácteos: 4.
Fruta: 2 a 4.
Vegetales: 3 a 5.
Cereales y pastas: 6 a 11.

Guarda algunas porciones de cereales y frutas para tus colaciones, esto es: nueces, cacahuates, almendras, barras de cereal, o fruta deshidratada, como arándanos, pasas, fresas, manzanas, entre otras. Te será fácil cargarlas en tu bolsa y comerlas mientras trabajas o haces otras actividades.

BENEFICIOS NUTRICIONALES

Sabemos que dejar las fritangas y los postres significa un gran desafío y hasta un sacrificio, principalmente en el momento en que llegan los famosos antojos del embarazo. Así que para convencerte de seguir cuidando tu ingesta diaria, te compartimos información sobre cómo impacta cada grupo alimenticio en el proceso de gestación:

NUTRIENTE	¿PARA QUÉ SIRVE?	¿DÓNDE LO ENCUENTRO?	SÍNTOMAS DE DEFICIENCIA
Proteínas	Ayuda en la producción y crecimiento de células. Es esencial que la consumas durante todo el embarazo, sobre todo en el segundo y tercer trimestre que es cuando tu bebé y tus órganos reproductivos aumentan de tamaño.	Frijol, carnes magras, aves, pescados, mariscos, huevo, leche, queso y yogurt.	Pérdida de peso, retención de líquidos excesiva y fatiga.
Carbohidratos	Te proporcionarán energía, aliviarán las náuseas del primer trimestre, ayudarán a los problemas de estreñimiento y reducirán el riesgo de sufrir diabetes gestacional.	Busca aquellos que no sean refinados para cuidar tu peso, como fruta, verdura, arroz, pasta y pan integrales, lenteja y patata.	Cansancio extremo y mala digestión.
Calcio	Tu bebé lo necesita para desarrollar dientes y huesos fuertes, nervios y músculos sanos, buen ritmo cardiaco y una coagulación normal. Si no lo ingieres, tu bebé lo tomará de tus huesos y sufrirás descalcificaciones.	Productos lácteos y pescados enlatados, como sardina y salmón.	Entumecimiento y hormigueo en los dedos, calambres, espasmos musculares y taquicardia.
Hierro	Tu cuerpo lo necesita para equilibrar la producción de hemoglobina (encargada de distribuir el oxígeno a las células) y el aumento de sangre que hubo a partir del embarazo.	Carnes rojas, legumbres, verduras y cereales.	Anemia, que se relaciona con partos prematuros y bebés con bajo peso al nacer.

EL EMBARAZO

NUTRIENTE	¿PARA QUÉ SIRVE?	¿DÓNDE LO ENCUENTRO?	SÍNTOMAS DE DEFICIENCIA
Grasas	Se recomienda ingerir grasas insaturadas. Éstas te darán energía, ayudarán a que sintetices vitaminas, proteínas y carbohidratos, y protegerán tu corazón y vasos sanguíneos, sin acumular peso.	Aceite de oliva, aguacate, aceitunas, semillas y frutos secos (insaturadas).	Antojo de fritangas, piel y cabello seco, sed excesiva, dolor de articulaciones y fatiga.
Vitamina A	Tu bebé y tú la necesitan para tener una piel saludable, buena visión y huesos fuertes. Ten cuidado, la sobredosis incrementa los riesgos de malformaciones congénitas.	Zanahoria, mango, papaya, elote y vegetales de hojas verdes, como brócoli, espinaca, col y acelga.	Infecciones recurrentes, mala visión, ojos secos, y aparición de enfermedades digestivas y respiratorias.
Vitamina B6	Te ayudará a reducir la náusea y el vómito, y servirá como tratamiento para el síndrome del túnel carpiano en el que se comprime el nervio que provee las funciones motoras de la mano.	Carne, pollo, pescado, huevo, harina integral, garbanzo, lenteja, espinaca, plátano y nueces.	Anemia, fatiga, depresión, vértigo, náusea, vómito, conjuntivitis y disfunciones nerviosas.
Vitamina B12	Para la formación de glóbulos rojos y para el proceso de división. También previene la anemia celular.	Carne, pollo, pescado y leche. Las vegetarianas necesitan consumirlo en suplemento.	Enfermedades gastrointestinales, anemia, cansancio y nerviosismo.
Vitamina C	Interviene en el desarrollo óseo de tu bebé, evita que padezcas anemia y ayuda a curar y prevenir estrías.	Cítricos (naranja, mandarina, limón), jitomate, frambuesa, papaya, mango, papa, coliflor, espinaca y pimiento.	Piel seca, cabello quebradizo, cicatrización lenta y aparición de moretones.
Vitamina D	Es esencial para el desarrollo del cerebro, reduce el riesgo de padecer diabetes e hipertensión durante el embarazo, y ayuda a la absorción del calcio.	Productos lácteos, cereal, pan, salmón y huevo.	Arritmia cardiaca.

ÁCIDO FÓLICO

Como complemento a tu alimentación tendrás que ingerir cápsulas de ácido fólico, una vitamina hidrosoluble del complejo B que protege la fecundación y tu salud.

Además de prevenir los defectos del tubo neural en tu pequeño, como espina bífida y anencefalia (ausencia parcial o total del cerebro y cráneo), evitará que desarrolle insuficiencias cardiacas, labio leporino y demás malformaciones.

Si no ingieres la cantidad necesaria, podrías presentar diarrea, dolor en la lengua, pérdida de apetito y peso, debilidad, dolor de cabeza, taquicardia e irritabilidad. Además, correrías el riesgo de tener preeclampsia, anemia y mal desarrollo de la placenta.

A pesar de que puedes encontrarlo en las lentejas, los chícharos, el brócoli, las espinacas, los nabos, los espárragos y las frutas cítricas, los médicos recomiendan tomarlo en forma de suplemento, ya que el cuerpo absorbe mucho mejor la versión sintética.

Puesto que los defectos del tubo neural se desarrollan dentro de las primeras semanas de embarazo (antes de que puedas detectarlo), es necesario preparar al cuerpo y consumirlo desde el momento en que se desea concebir.

Si tienes alguna enfermedad o eres intolerante a ciertas comidas, consulta a un nutriólogo para que le haga los ajustes pertinentes a tu dieta.

No es necesario 'comer por dos'. Con que aumentes a tu dieta diaria algunas calorías, es más que suficiente, e incorpora ácido fólico a tu dieta diaria.

ANTOJOS

A partir de los dos meses de gestación tendrás caprichos alimenticios que querrás cumplir a como dé lugar.
Aún no se sabe con exactitud de dónde surgen, pero algunos afirman que son muestras de deficiencia nutricional, mientras otros establecen que se debe a un cambio en el olfato y gusto por el desajuste hormonal.

Lo cierto es que para no perder la línea, se recomienda identificar la causa del antojo y atacarla de forma más saludable. Por ejemplo, si quieres comida frita, lo más seguro es que tu metabolismo necesite grasa, así que sacia tu ansiedad con frutos secos o aguacate.

LA BÁSCULA

No es necesario 'comer por dos'. Con que aumentes a tu dieta diaria algunas calorías, es más que suficiente para cubrir las necesidades del bebé y las tuyas. El Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos recomienda para la mayoría de las mujeres embarazadas consumir 1,800 calorías diarias durante el primer trimestre; 2,200 para el segundo, y 2,400 en el tercero.