## NUESTRO







Un nuevo integrante está por llegar a la familia, un bebé que será una bendición y cambiará tu vida completamente. Esta nueva etapa es un trayecto que inicia desde que tu pareja y tú deciden aumentar el número de miembros en su familia, y nunca terminará de regalar momentos y experiencias nuevas cada día.

Cada parte del camino tendrá sus satisfacciones y sus preocupaciones, pero cada situación te fortalecerá para ser un mejor ejemplo para tu pequeño. Nuestro Hijo es un espacio para esas parejas primerizas qué no saben que esperar de cada cambio durante el embarazo.

Pero no hay por qué estar angustiados, por el contrario, disfruten de cada momento y cada etapa de este proceso tan maravilloso de la vida ya que no saben cuándo será la última náusea o la última patadita. Llegará el momento del último preparativo y... su pequeño ya está en casa.

Vivir el embarazo no es un evento solitario, por el contrario, debes de estar cerca de tu pareja, de tu familia, amistades y compañeros de trabajo; goza cada visita al ginecólogo y aprovecha cada cita para liberar todas tus dudas. Durante todo tu embarazo disfruta comprar la ropita del bebé, sus juguetes y acondiciona tu casa de la forma más hermosa y segura posible.

Nunca dejes de comunicarte con tu pareja, 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. 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 —especialmente si es el primer bebé en casa— 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.

Ahora a relajarse y a esperar a ese bebé.

### Stephan Porias

### Para:

El Dr. Alejandro Mallet "Pigüi"† por las enseñanzas, el compromiso y el entusiasmo por crear este proyecto. A Jimena, Ana, Diego y Javier por ser la inspiración y el motor de mi vida.

A mis papás y mis hermanos por tanto cariño y apoyo.

A mi gente de Leto por seguir creyendo y por seguir luchando.



### **CUIDADOS DEL BEBÉ** 01 El recién nacido 46 50 02 Lactancia 03 Alimentación 54 60 04 Biberón 05 Ablactación 62 63 06 Limpieza 64 07 Baño 08 Pañal 68 09 Sueño 74 10 Llanto 76 **78** 11 Ropa 80 12 Primeros pasos 82 13 Estimulación temprana 14 Juegos y juguetes 86 15 Salidas de casa 90 16 Cuidados de la piel 94 17 Dentición 96 97 18 Mascotas 98 Desarrollo y crecimiento

LA SALUD	LA SALUD DEL BEBÉ	
01 La visita al pediatra	110	
02 Fiebre y termómetro	114	
03 Primeros auxilios	118	
<b>04</b> Seguridad en el hogar	124	



05 Amigdalitis	130
06 Apendicitis	131
07 Asma	132
08 Bronquitis	134
09 Cólico	135
10 Conjuntivitis	136
11 Diarrea	137
12 Dermatitis de pañal	138
13 Estreñimiento	140
14 Gripe	141
15 Infecciones en los oídos	142
16 Reflujo	143
17 Rozaduras	146
18 Rotavirus	148
19 Salmonelosis	149
20 Sarampión	<b>150</b>
18 Tétanos	151
19 Varicela	152
20 Vómito	153

Preguntas frecuentes del embarazo	154
Preguntas frecuentes del bebé	158





### 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



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: el consumo de tabaco 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.

Cuida tu 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 (inflama-

ción 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. Esto 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.

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 '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 personal capacitado para salvar a tu bebé.

### **MI PRESUPUESTO**

Un parto en el sector privado cuesta en promedio entre 17,000 y 64,000 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 planees tu ahorro.

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

### **ESPECIALISTA**

**3** 

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 y 68 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 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, eres vegana o eres intolerante a ciertas comidas, consulta a un nutriólogo para que haga los ajustes pertinentes a tu dieta.

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	Ayudan 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, 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 frutas, verduras, arroz, pasta y pan integrales, lentejas y papas.	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	To ovudová o roducir lo náucos v ol vámito v	Carno nello neggodo	Anemia, fatiga, depresión,
vitaliilia bo	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.	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, evitará que tu pequeño 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. También, 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 espárragos y las frutas cítricas, los

Diariamente haz tres comidas y dos colaciones para mantener los niveles de azúcar estables.

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.



### **EL EMBARAZO**



El Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos recomienda consumir 1,800 calorías diarias durante el primer trimestre; 2,200 para el segundo y 2,400 en el tercero.

### **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 ocasionado 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.

# 04 Trabajo

### ESPECIALISTA

Se recomienda que una mujer que dio a luz espere alrededor de un mes y medio para regresar a trabajar, porque es muy importante que los primeros días o semanas tenga contacto con el bebé y se acostumbre a la lactancia. Además, tiene que organizar su vida familiar para ver cómo se desenvolverá en su nuevo rol.

### Dr. José Carlos Vega Gineco-obstetra Hospital Ángeles Querétaro

Consultorio: 101 (0144) 2192-3020



Tu vida laboral no tendrá que cambiar, a menos que implique demasiado esfuerzo o contacto con sustancias tóxicas. La clave está en tener el balance adecuado entre actividad y descanso.

### ¿QUÉ ESPERAR?

En el primer y tercer trimestres es probable que presentes fatiga, incomodidad y dispersión; en el segundo, tendrás mucha energía y podrás concentrarte sin problemas.

Ten a la mano bolsas de plástico, toallas húmedas y enjuague bucal, y localiza el baño más cercano a tu escritorio, pues las náuseas son muy comunes. Puedes preguntarle a tu ginecólogo qué medicamento puedes tomar para contrarrestar la sensación.

Si aún no quieres anunciar tu embarazo a toda la oficina, comunícaselo a tu asistente o colega para que te apoye y se dividan las tareas, así pasarás el mayor tiempo sentada.

### ¿CUÁNDO PARAR?

Date un día de descanso de vez en cuando para recuperar energías y contrarrestar el estrés laboral, sobre todo al final del segundo trimestre y durante el tercero.

