NUESTRO HIJO

Guía Médica

Leto®

Si se encuentran leyendo estas líneas es porque muy pronto su vida dará un giro de 180 grados al convertirse en padres. La llegada de un nuevo integrante a la familia es un acontecimiento que les traerá la mayor felicidad que puedan conocer, además de muchas dudas y algunas preocupaciones. No se desanimen.

En 2003 creamos el proyecto que se convertiría en *Nuestro Hijo*, que rapidamente se posicionó como la guía por excelencia de cualquier pareja embarazada, especialmente si es el primer bebé en casa. Año con año hemos incorporado a los mejores ginecólogos, pediatras y especialistas de nuestro país, para darles la seguridad de tener el contenido más completo en sus manos. Sabemos que se plantean muchas preguntas, esperamos poder resolver sus inquietudes para que esta etapa esté llena de ilusión y la disfruten al máximo. Cada antojo, cada patada del bebé, el arreglo de su habitación, la compra de su ropita, son todas experiencias inolvidables que culminarán cuando tengan a su pequeño en brazos. En ese momento sabrán que el largo recorrido ha valido la pena, y lo mejor está por venir: su primera sonrisa, su primera palabra, sus primeros pasos… Cierto, también habrá desvelos y sacrificios, pero el orgullo de ver crecer a su hijo los transformará por completo. Experimentar este prodigio no es un acontecimiento individual, así que no dejen de comunicarse: hablen de sus miedos, sus sueños y sus expectativas. Acérquense a su familia, amistades y compañeros de trabajo; todos ellos les brindarán apoyo en momentos en que les haga falta. Un hijo los llevará a redescubrirse y crecerán como pareja, y no olviden tener mucha paciencia, ya que nadie nace sabiendo ser padre o madre; es por eso que esperamos que Nuestro Hijo sea de gran utilidad en su nueva familia.

En el marco del 20 Aniversario de Editorial Leto, les agradecemos por toda su confianza y por permitirnos ser parte de este momento tan maravilloso en la vida, convertirse en padres.

Stephan Porias

Para el doctor 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.

VEINTE AÑOS
Let2o

NUESTRO HIJO
RH EN LAS EMPRESAS
PROFESIONALES: SEGUROS Y FIANZAS
LETO DEPORTES
MUJERZOTAS
DIRECTORIO DE LA CÁMARA ESPAÑOLA DE COMERCIO

V E I N T E

Le

AÑOS

WWW.LETO.COM.MX

El embarazo

Preparándote para el embarazo	12
Fertilidad, ciclo ovárico y fecundación	14
Alimentación	18
Cuidados de la piel	24
Ejercicio	26
Relaciones sexuales	27
Trabajo	28
Elegir médico y hospital	30
La maleta para el hospital	32
Células madre	33
Tipos de embarazo	34
Cursos psicoprofilácticos	36
El desarrollo del embarazo	38
El parto	42
Primeras pruebas del bebé	46

Cuidados del bebé

El recién nacido	50
Lactancia	54
Biberón	58
Alimentación	60
Ablactación	66
Limpieza	68
Baño	70
Pañal	74
Sueño	80
Llanto	82
Ropa	84
Primeros pasos	86
Estimulación temprana	88
Juegos y juguetes	90
Salidas de casa	96
Cuidados de la piel	100
Dentición	102
Mascotas	103
Desarrollo y crecimiento	**104**

La salud del bebé

Visita al pediatra	118
Fiebre y termómetro	122
Primeros auxilios	124
Seguridad en el hogar	130
Amigdalitis	134
Apendicitis	135
Asma	136
Cólico	138
Conjuntivitis	139
Diarrea	140
Estreñimiento	142
Gripe	144
Infecciones en los oídos	145
Pediculosis	146
Reflujo	148
Rotavirus	149
Rozaduras	150
Salmonelosis	151
Sarampión	152
Tétanos	153
Varicela	154
Vómito	155

Preguntas frecuentes

Preguntas Frecuentes del Embarazo	156
Preguntas Frecuentes del Bebé	158

facebook.com/NuestroHijoMX
@NuestroHijo
@nuestrohijolat
leto.com.mx

EL ESPECIALISTA
HERRAMIENTAS
SÍNTOMAS

CONTACTO VENTAS
agarza@leto.com.mx · yuri@leto.com.mx
5813-9032

Presidente: **Stephan Porias**; Director General: **Alejandro Moreno**; Comercial: **Alejandro Garza, Yuridia Ibañez, Nelly Reyes, Jesús Ordóñez**; Contenidos: **Karen Villacorta, Laura Garcilazo**; Diseño Gráfico: **Paul Rodríguez, Jessika Fraile**; Asistente de Dirección: **Cristina Sánchez**; Logística: **Sergio Tinajero, Oscar Moreno**; Contabilidad: **Hugo Aguilar**; Consejo Editorial: **Adolfo Rivas, Francisco Bas, Klaus Porias, Stephan Porias**; Fotografía: **fotolia.com**; Imprenta: **Foli**.

Nuestro Hijo, Guía Médica, revista anual.
Derechos reservados 2019, por Editorial Leto, S.A. DE C.V., Ahuehuetes 100 Despacho 301, Col. San José de los Cedros, Del. Cuajimalpa de Morelos, Ciudad de México, México, C.P. 05200, Tel. 5813-9032.
IMPRESO EN MEXICO.
Número de Reserva al Título en derechos de autor: 04-2018-012610172600-102
Distribuidores: Editorial Leto, S.A. DE C.V., Ahuehuetes 100 Despacho 301, Col. San José de los Cedros, Del. Cuajimalpa de Morelos, Ciudad de México, México, C.P. 05200, Tel. 5813-9032 y Distribuidora Intermex S.A. DE C.V., Lucio Blanco 435, Col. San Juan Tlihuaca, Del. Azcapotzalco, Ciudad de México, México, C.P. 02400, Tel. 5230-9500.

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 o 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, S.A. de C.V. se deslinda de cualquier responsabilidad en los materiales publicitarios elaborados por las distintas marcas que aparecen en esta publicación. Todos los nombres, marcas, diseños, fotografías, etc., registrados o no, propias o de terceros son responsabilidad del anunciante. La reproducción parcial o total, modificación, distribución, transmisión, re-publicación, exhibición o ejecución de lo contenido en esta obra, incluyendo cualquier medio electrónico o magnético sin la debida autorización por escrito de Editorial Leto S.A. de C.V., queda totalmente prohibida. Todos los derechos sobre las fotografías incluidas en esta publicación son propiedad exclusiva de fotolia.com, quedando prohibida su reproducción parcial o total. Editor Responsable: Stephan Porias Noriega. Esta publicación se terminó de imprimir en abril 2019 en las oficinas de Foli de México, S.A. de C.V., Negra Modelo 4 Bod A, Col. Cervecería Modelo, Municipio Naucalpan de Juárez, Estado de México, México, C.P. 53330, Tel. 9159-2100.

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.

Preparándote para el embarazo

Especialista

Una vez decidida a iniciar la búsqueda del embarazo, es muy importante planificar y realizar cambios en tu estilo de vida que mejoren tu salud y la de tu bebé. El acudir a un médico te ayudará a identificar factores ambientales, problemas crónicos o de carácter hereditario que pueden ser perjudiciales para ambos. Esto reducirá la posibilidad de que algún padecimiento entorpezca el proceso de gestación.

Dra. Julie Salomón Kuri
Ginecología y Obstetricia
Hospital Ángeles Pedregal
Consultorio 115
5568 1915
dra.juliesalomon@gmail.com

En colaboración con:
Dra. Stephanie Moreno Martínez
Ginecología y Obstetricia
Bióloga de la Reproducción

De ser una ilusión ahora es una realidad: están listos para tener un bebé. Es necesario que tomen algunas cosas en cuenta para proteger al pequeño desde el día uno.

Adiós anticonceptivos: hay que suspender el método anticonceptivo que han usado hasta ahora para permitir que el ciclo menstrual se regularice; de esta manera detectarán con facilidad cuándo es el periodo fértil. Las parejas menores de 35 años que no han logrado concebir en 12 meses o aquellas mayores de 35 años de edad con más de 6 meses de búsqueda, deben acercarse a un especialista para una evaluación completa de la fertilidad y proporcionar la mejor opción de tratamiento.

Ya no más cigarro ni alcohol: es perfectamente sabido que el tabaco y el alcohol están prohibidos durante el embarazo —están ligado a bebés prematuros o con bajo peso al nacer—.

Mejor alimentación: desde esta etapa hay que poner énfasis en la nutrición: alimentos ricos en proteínas, así como frutas, vegetales y lácteos. Además es momento de reducir la cafeína. Debes tomar en cuenta tu peso, pues si tienes kilos de más aumenta el riesgo de que se presenten complicaciones como abortos espontáneos, preeclampsia, diabetes gestacional, entre otras.

Hacer ejercicio: tener una buena condición física ayudará en todos los sentidos a sobrellevar los cambios en tu cuerpo por el embarazo. Mejorarás tu circulación y prepararás tus músculos para el alumbramiento.

Tomar 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 puedan detectarlo.

Evitar los mariscos: esto se debe a que algunos tienen altos niveles de mercurio.

PROGRAMA UNA CONSULTA CON EL MÉDICO

Puede ser tu ginecólogo actual o busca que te recomienden un buen obstetra, quien te realizará un examen físico y pruebas

de sangre para descartar la presencia de enfermedades de transmisión sexual, pues algunas afectan la capacidad para concebir o incluso son perjudiciales para el bebé.
El doctor debe asegurarse de que cuentes con las vacunas contra varicela y hepatitis A y B; además, es importante tener los refuerzos de la triple viral, (sarampión, paperas y rubéola) y DPT (difteria, tos ferina y tétanos). Es recomendable aplicar la de la influenza si el embarazo atravesará por la época en la que se presenta dicha enfermedad.

UNA MIRADA A LOS ANTECEDENTES MÉDICOS DE SUS FAMILIAS

No se estresen, "genética no es destino", pero siempre es mejor tener información, así que pregunten a sus familiares qué enfermedades existen en su árbol genealógico. Si existe en tu familia o en la de tu pareja alguna enfermedad causada por anomalías cromosómicas, 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 la contraiga. Recuerda que el riesgo de alteraciones cromosómicas tales como síndrome de Down es de 1 en 1000 a los 30 años, y de 1 en 400 a los 35 años. Existen pruebas para la detección prenatal oportuna de este tipo de defectos congénitos.
Con respecto a la salud de la futura mamá, debes informar a tu médico si padeces epilepsia, diabetes, presión alta, anemia o alergias. También es importante mencionar si tomas algún medicamento debido a alguna condición crónica.

SU VIDA DARÁ UN GIRO DE 180 GRADOS

En esta etapa escucharán en repetidas ocasiones cómo la vida cambiará una vez que se conviertan en padres. Están a punto de embarcarse en una aventura extraordinaria y les esperan momentos llenos de alegría, satisfacción y aprendizaje, pero también de sacrificios, esfuerzos y desvelos que ambos deben estar dispuestos a realizar. Es importante que, para formar verdaderamente un equipo, hablen con sinceridad de los siguientes temas:

- ¿Tenemos el mismo nivel de compromiso?
- ¿Coincidimos en los valores fundamentales necesarios para formar una familia?
- ¿Cómo nos dividiremos las tareas del hogar y el cuidado del nuevo miembro de la familia?
- ¿Tenemos el dinero suficiente para cubrir los gastos que trae consigo un bebé?
- ¿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?
- ¿Nuestras creencias espirituales son compatibles?
- ¿Hasta dónde vamos a permitir que nuestros familiares participen en la educación de nuestro hijo?

"Genética no es destino", pero siempre es mejor tener información, así que pregunten a sus familiares qué enfermedades existen en su árbol genealógico.

Fertilidad: ciclo ovárico y fecundación

Especialista

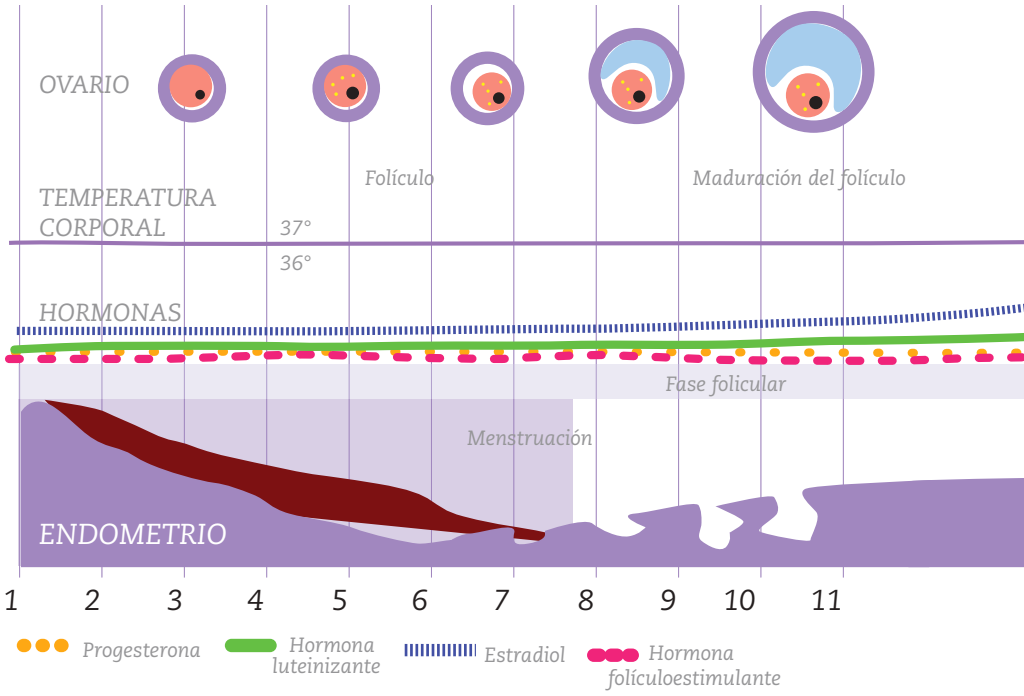
La fertilidad es la condición natural de la mujer en la etapa reproductiva; depende de la ovulación mensual y la producción de las hormonas ováricas para lograr una adecuada fecundación en los días fértiles del ciclo (días 12-18). Cuando esto no sucede así, conviene buscar la ayuda de especialistas en reproducción asistida después de 1 año de no haberse logrado la gestación, o 6 meses si la mujer tiene 35 años o más.

Dr. Alberto J. Castillo Alarcón
Dr. Alejandro Castillo Peláez
Ginecología, Obstetricia y Biología de la Reproducción
Hospital Ángeles México
Consultorio 407 Torre A
5273 7399
saludfemenina@prodigy.net.mx

Aunque seguramente están familiarizados con estos conceptos, es bueno recordar las lecciones de biología para que tengan en mente algunas cosas referentes al proceso de fecundación. Tratar de concebir es una etapa muy importante en la que ambos deben estar sumamente compenetrados.

CICLO OVÁRICO

La principal manifestación de este proceso es la menstruación, que inicia alrededor de los 12 años e indica que una mujer es fértil. Un ciclo regular dura aproximadamente 28 días, pero puede ser más corto o largo dependiendo de cada persona; éste

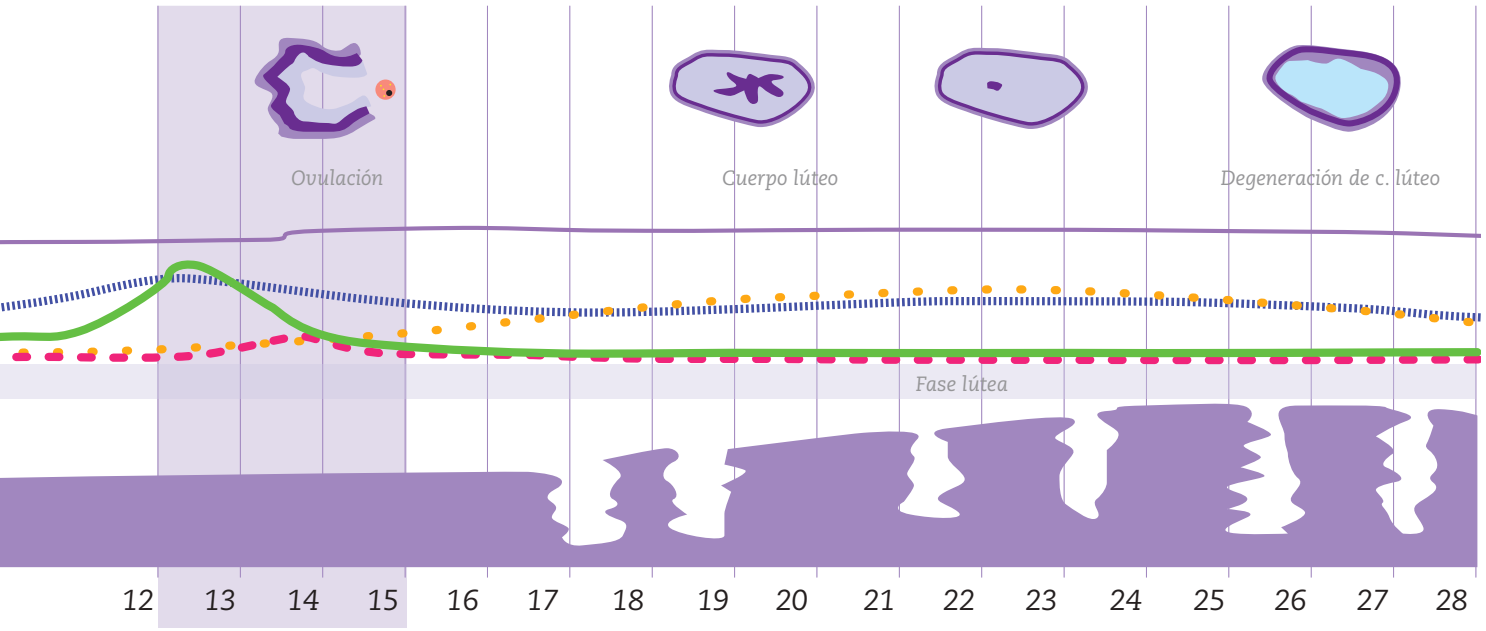


comienza el primer día de sangrado y termina el día anterior a la siguiente regla. El ciclo ovárico depende del hipotálamo, la hipófisis y los ovarios, que secretan ciertas hormonas que generan cambios en el cuerpo y el estado anímico.

Hormona foliculoestimulante (FSH): la segrega la hipófisis y estimula la maduración del óvulo en el ovario.
Hormona luteinizante (LH): también producida en la hipófisis, fomenta la liberación del óvulo e inicia su descenso por la trompa de Falopio.
Estriadol: pertenece al grupo de los estrógenos, lo producen los ovarios y estimula al útero para que genere el endometrio.
Progesterona: luego de la ovulación, esta hormona provoca que el endometrio crezca más para que pueda alojar al óvulo en caso de ser fecundado.
Prostaglandina: incrementa las contracciones del útero para que pueda expulsar tanto al óvulo no fecundado como al endometrio.

¿CUÁL ES EL PROCESO?

Los ovarios producen óvulos, que son las células que tienen la capacidad de dar paso a la fecundación en conjunto con los espermatozoides. El óvulo llega a la trompa de Falopio en espera de la concepción, si no sucede continúa descendiendo hasta llegar al útero dónde debería implantarse el huevo o cigoto (si se dio la fecundación).



Un ciclo regular dura aproximadamente 28 días, pero puede ser más corto o largo dependiendo de cada persona; éste comienza el primer día de sangrado y termina el día anterior a la siguiente regla.

De lo contrario, será expulsado del cuerpo junto con el endometrio a través de la vagina, a lo que se le conoce como menstruación.

FASES DEL CICLO

El ciclo ovárico se divide en dos fases: la folicular, que comprende de la maduración hasta el desprendimiento del óvulo; y la lútea, de la expulsión del gameto hacia la trompa de Falopio y hasta el inicio de la menstruación. De acuerdo con el momento del ciclo ovárico que estés atravesando, sentirás algunos cambios y sensaciones características:

Preovulación: son los primeros días después de la regla, sentirás mucha energía y fuerza.
Ovulación: alrededor de 14 días después de la menstruación notarás aumento en la secreción vaginal.
Postovulación: unos días antes de la regla, es el típico síndrome premenstrual. Es normal que sientas tristeza o melancolía, que no puedas concentrarte y, en general, cambios drásticos en el estado de ánimo. En cuanto a tu cuerpo, es común que se te hinche el bajo vientre, que sientas dolor en los senos y que tu piel esté más grasosa.

Menstruación: tanto la duración (3 a 7 días) como la cantidad de flujo varía de mujer a mujer. Los síntomas más comunes son cólicos, dolor en las piernas, diarrea, mareos, náuseas y vómito.

¿EN QUÉ FASE ES MÁS PROBABLE EMBARAZARSE?

El periodo fértil es durante la ovulación, ya que se trata del momento en el que tienen más posibilidades de concebir. Cuando el óvulo está listo es liberado del folículo del ovario y este proceso se repite cada mes. Las mujeres que tienen periodos regulares (28 días) suelen ovular entre los días 13 y 14. Si tu ciclo es más corto la ovulación será más rápida y viceversa.

LA OVULACIÓN

El folículo del ovario se rompe y permite la salida de 15 ml de un líquido que contiene células que dan paso a la producción de hormonas y a la liberación del óvulo. Mientras tanto, la trompa de Falopio que recibirá al gameto se prepara para que no se pierda en la cavidad abdominal, para ello pone en funcionamiento una capa de pequeños filamentos que se mueven hacia adelante y hacia

atrás. Además, los músculos de la zona se contraen para que el óvulo continúe su camino.
Después, el folículo que expulsó al óvulo producirá progesterona, lo cual creará una estructura que lo protegerá en caso de ser fecundado, a ésta se le conoce como cuerpo lúteo. En caso de que ningún espermatozoide logre fertilizar al óvulo, seguirá su trayecto hasta el útero, de donde será expulsado junto con el endometrio, lo que da paso a un nuevo ciclo.

FECUNDACIÓN

Una vez que el óvulo ha sido liberado hacia la trompa de Falopio está listo para recibir a un espermatozoide.

1. El líquido seminal contiene alrededor de 500 millones de "competidores", los cuales se mueven a gran velocidad, gracias a su flagelo, rumbo al óvulo.
2. Para ello es necesario que lleguen hasta el cérvix, localizado en la parte superior de la vagina. Ésta produce un líquido cristalino que filtra a los espermatozoides, con ello se realiza la primera selección.
3. Las células reproductivas masculinas que lograron pasar la vagina llegan hasta el útero, algunas lo hacen en media hora y otras hasta en un par de días.
4. Después avanzan rumbo a las trompas de Falopio; aunque sólo una de ellas contiene al óvulo, lo espermas viajan hacia ambas.
5. Cuando uno de los espermatozoides alcanza el huevo, tiene que superar un escudo conocido como zona pelúcida, que es una capa de glicoproteínas que rodea al óvulo.
6. Cuando los núcleos de ambas células se encuentran, alrededor de 18 horas después de la relación sexual, el contenido genético se combina para crear un nuevo ser.
7. Un día más tarde, y en la trompa de Falopio, la célula original se convierte en dos exactamente iguales.
8. 24 horas después, el huevo avanza hacia el útero y se vuelve a dividir, esta vez adquiere aspecto de cuatro divisiones.
9. A los cuatro días el cigoto sufre nuevas fragmentaciones y toma la apariencia de una mora silvestre. Todas las células permanecen del mismo tamaño.
10. Al quinto día se encuentra prácticamente en el útero, luego de haber atravesado un camino muy estrecho.
11. Finalmente, una semana después de la relación sexual, el embrión se deshace de su escudo de nutrientes e intenta adherirse a la pared del útero.
12. Al siguiente día se logra implantar, por lo que la superficie del útero se cubre por el cuerpo lúteo, el cual produce la cantidad de progesterona necesaria para nutrir y mantener al huevo a salvo hasta la semana 12.