NUESTRO HIJO

Guía Médica

Leto®

Con la colaboración de:

ASOCIACION MEXICANA DE PEDIATRIA, A.C.

NUESTRO HIJO

Tu espacio

leto.com.mx

Tu comunidad

@NuestroHijoMX

Tus historias

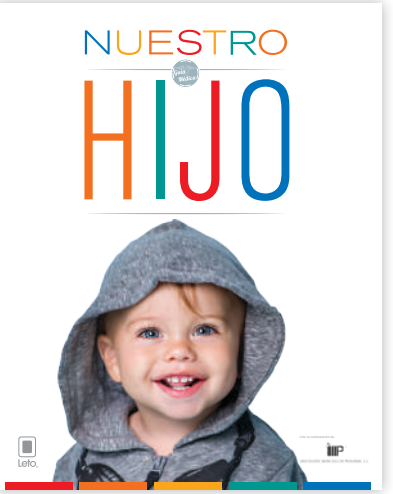
@nuestrohijolat

Tu estilo

NuestroHijo

Tus dudas

@NuestroHijo



La Asociación Mexicana de Pediatría A.C (AMP), es una organización integrada por 16 colegios, sociedades y asociaciones pediátricas, cuya misión es: “Trabajar con organizaciones de profesionales nacionales e internacionales para ofrecer una educación médica continua de calidad y promocionar la investigación médica, mejorando la preparación del personal médico en beneficio de la Salud de los pacientes pediátricos, y asesorar y colaborar con autoridades y sociedad”.

Año con año se suman nuevas organizaciones, instituciones y proyectos en pro de la salud de la niñez. La publicación *Nuestro Hijo* no es la excepción. Desde 2003 se ha convertido en la guía por excelencia para cualquier pareja embarazada, especialmente si es el primer bebé en casa. Por ello, en 2020, se suma a la visión de la AMP para llevar a sus manos el mejor contenido para esta nueva etapa de sus vidas.

Si se encuentran leyendo estas líneas es porque muy pronto tomarán una de las decisiones más importantes para el ser humano: convertirse en padres, un acontecimiento que les llenará de dicha, pero que implica una enorme responsabilidad que se cargará de dudas y preocupaciones. No se desanimen, ya que a través de las siguientes páginas encontrarán la guía para adentrarse en la increíble experiencia de ser padres y encaminar a su bebé en el reto de la vida.

Nuestro Hijo será de gran utilidad para su nueva familia. Desde el embarazo, con cada antojo y patadita; hasta tenerlo por primera vez en sus brazos y descubrir su primera sonrisa y la primera palabra que les regale; cada momento los llenará de dicha.

No olviden tener mucha paciencia, ya que nadie nace sabiendo ser padre o madre, y consulten con su médico la evolución de su bebé.

ASOCIACION MEXICANA DE PEDIATRIA, A.C.

El embarazo

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

Cuidados del bebé

El recién nacido	50	Llanto	82
Lactancia	54	Ropa	84
Biberón	58	Primeros pasos	86
Alimentación	60	Estimulación temprana	88
Ablactación	66	Juegos y juguetes	90
Limpieza	68	Salidas de casa	94
Baño	70	Cuidados de la piel	100
Pañal	74	Dentición	102
Sueño	80	Mascotas	103

Crecimiento y desarrollo

Fichas de crecimiento y desarrollo 104

La salud del bebé

Visita al pediatra	116	Estreñimiento	142
Fiebre y termómetro	120	Infecciones respiratorias	144
Primeros auxilios	122	Pediculosis	146
Seguridad en el hogar	128	Reflujo	148
Amigdalitis	132	Rotavirus	149
Apendicitis	133	Rozaduras	150
Asma	134	Salmonelosis	151
Cólico	136	Sarampión	152
Conjuntivitis	137	Tétanos	153
Dermatítis atópica	138	Varicela	154
Diarrea	140	Vómito	155

Preguntas frecuentes

Preguntas frecuentes del embarazo 156

Preguntas frecuentes del bebé 158

Durante la etapa pediátrica no olvidemos prevenir accidentes

Especialista

Dr. Francisco Javier Zamora García
Presidente
Asociación Mexicana de Pediatría, A.C.

ASOCIACION MEXICANA DE PEDIATRIA, A.C.

Si bien debemos mantenernos atentos a la salud de los pequeños durante toda la niñez y hasta la adolescencia, resulta indispensable fortalecer la prevención de accidentes durante esta etapa porque las lesiones accidentales son consideradas un problema de salud pública a nivel global. La población infantil es la más expuesta a diferentes tipos de riesgos debido a las características del contexto en el que viven y se desenvuelven –un "mundo" construido por y para personas adultas– por lo que no cuentan con un entorno que puedan controlar y donde su seguridad depende mayormente de nosotros, sus padres o cuidadores.

Datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que aproximadamente 5.8 millones de personas mueren por estas causas cada año, lo que representa un 10% del total de muertes que se registran en el mundo y las consolida como las principales causas de defunción en los grupos de edad más jóvenes.

Las lesiones accidentales afectan de forma diferenciada a niños, adolescentes y adultos mayores. Además, el estatus socioeconómico agrava aún más la vulnerabilidad de estos grupos. Durante la infancia se carece de las habilidades,

conocimientos y niveles de concentración para transitar en un ambiente inseguro.

Los tipos de lesiones se asocian con las distintas etapas de desarrollo. Las quemaduras con líquidos calientes se presentan entre los 12 y 18 meses; otro ejemplo es cuando los pequeños ya pueden sentarse y gatear, tienden a introducir objetos en su boca, con el riesgo de ahogamiento que ello implica; cuando empiezan a caminar las caídas son un riesgo y, de uno a tres años, los envenenamientos son comunes por la curiosidad.

Y es que los accidentes representan la tercera causa de muerte en los menores de 1 año de edad, mientras que en los grupos de 1 a 4, de 5 a 9 y de 10 a 14 años son la primera causa de muerte.

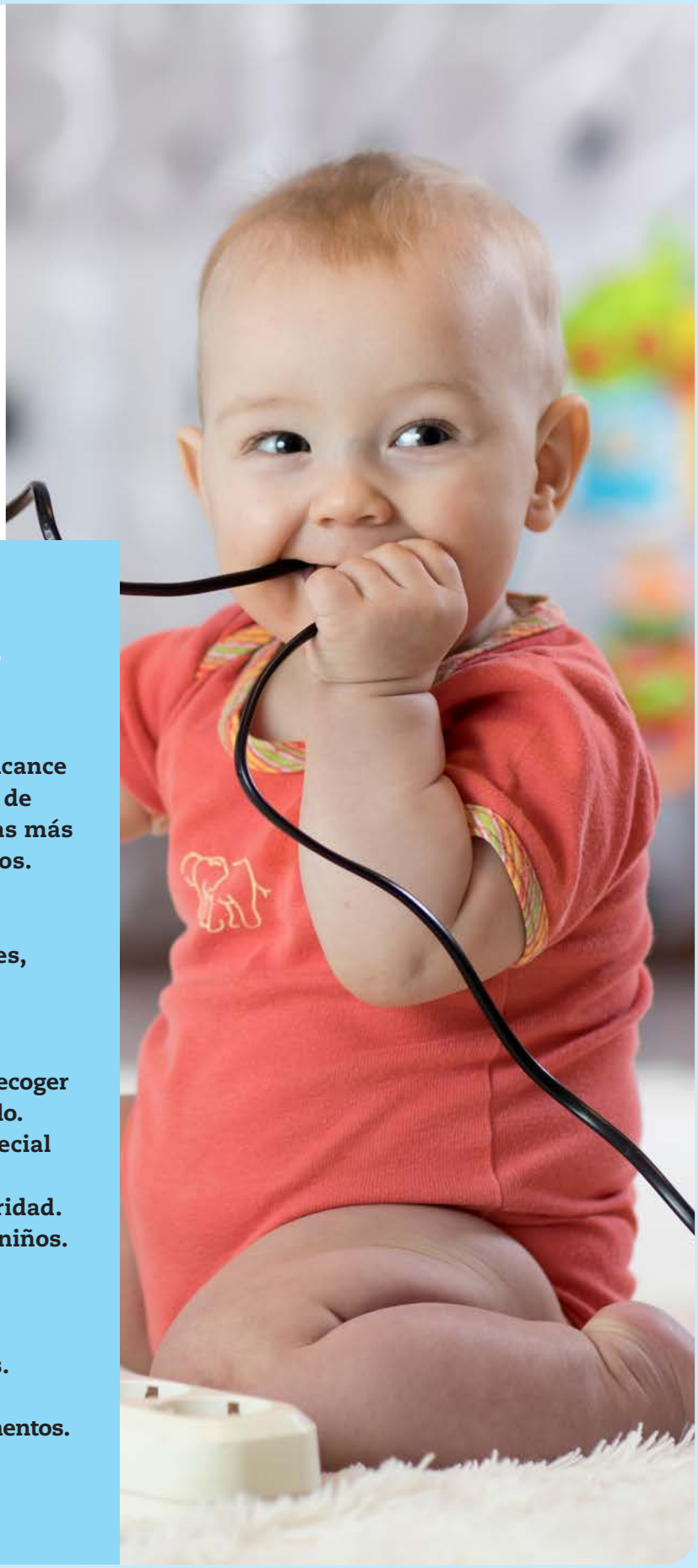
Nuestra responsabilidad –como padres o cuidadores– de cara a los accidentes no es menor, pues los minutos para reaccionar ante un incidente pueden significar la diferencia entre la cantidad y gravedad de las secuelas derivadas del accidente y una mejor calidad de vida para los pequeños, por lo que recomendamos acudir inmediatamente con el médico o, en casos más graves, solicitar los servicios de emergencia y evitar siempre los remedios caseros.

Durante la infancia se carece de las habilidades, conocimientos y niveles de concentración para transitar en un ambiente inseguro.

Resulta innegable que debemos apoyar a nuestros pequeños y seguir las indicaciones del especialista para lograr una pronta recuperación, sin suspender los tratamientos antes de tiempo o modificar las dosis ante cualquier signo de mejoría porque podríamos prolongar el tiempo estimado de recuperación o incluso agravar la situación.
Para prepararnos en la prevención de accidentes debemos poner especial cuidado durante los primeros tres años de vida ya que son más vulnerables y propensos a un accidente, y es por ello que recomendamos:

Menores de 6 meses: debido a su poca movilidad, percepción y comprensión, los accidentes más frecuentes son las caídas de gran altura (podemos prevenirlas con vallas y otros sistemas de seguridad en escaleras o ventanas) y las quemaduras, por lo que en el momento del baño debemos medir la temperatura del agua minuciosamente y nunca dejar solos a los bebés en el baño.
De 6 a 12 meses: como los bebés comienzan a tener mayor movilidad, los golpes preceden a las caídas de gran altura y se suman los atragantamientos (evitar pulseras, cuerdas, cadenas, botones, monedas y objetos pequeños) junto con las quemaduras, además del riesgo de intoxicación. Lugares como la cocina o el baño conllevan mayor riesgo y es indispensable tener en cuenta los muebles.
De 1 a 3 años: al adquirir movilidad y autonomía, a los riesgos anteriormente mencionados se añaden la intoxicación (productos venenosos y tóxicos deben estar fuera de su alcance), aplastamiento (importante verificar muebles), electrocución (debemos colocar sistemas de seguridad para niños en cables y tomacorrientes) y accidentes de tráfico.

Los niños que se quedan solos en casa tienen más riesgo de accidentes, por ello, en ningún caso debemos dejar solos a los niños menores de 12 años. Si notamos que tiene una conducta arriesgada debemos tener más supervisión. Además, los niños que toman medicación crónica corren un mayor riesgo de accidentes, por ello debemos cuidar el entorno y hacerlo lo más seguro posible de acuerdo con su edad.
Es importante mencionar que el mantener el entorno seguro no significa "sobreprotección" –muy perjudicial para el correcto desarrollo psicoemocional–; por ello debemos mantenernos informados sobre las actividades que los pequeños pueden realizar.



RECOMENDACIONES BÁSICAS:

- **No dejar ollas o comida caliente al alcance de los niños porque las quemaduras de segundo y tercer grado son las causas más frecuentes de hospitalización en niños.**
- **Evitar enchufes, series de Navidad y cables eléctricos.**
- **Prohibido dejar cerillos, encendedores, veladoras y cigarros prendidos.**
- **Importante extremar el cuidado con las albercas.**
- **No dejar planchas calientes, se debe recoger el cable y colocarlas en un lugar alejado.**
- **En el automóvil asegurar la silla especial en el asiento trasero y, si la edad lo permite, utilizar el cinturón de seguridad.**
- **En la calle no soltar de la mano a los niños.**
- **Precaución con puertas y ventanas.**
- **Guardar tijeras, cuchillos, cristal y objetos punzocortantes en general.**
- **Precaución con animales y mascotas.**
- **Evitar colocar productos de limpieza o químicos en botellas de refresco o alimentos.**

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
55 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 aquéllas 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.

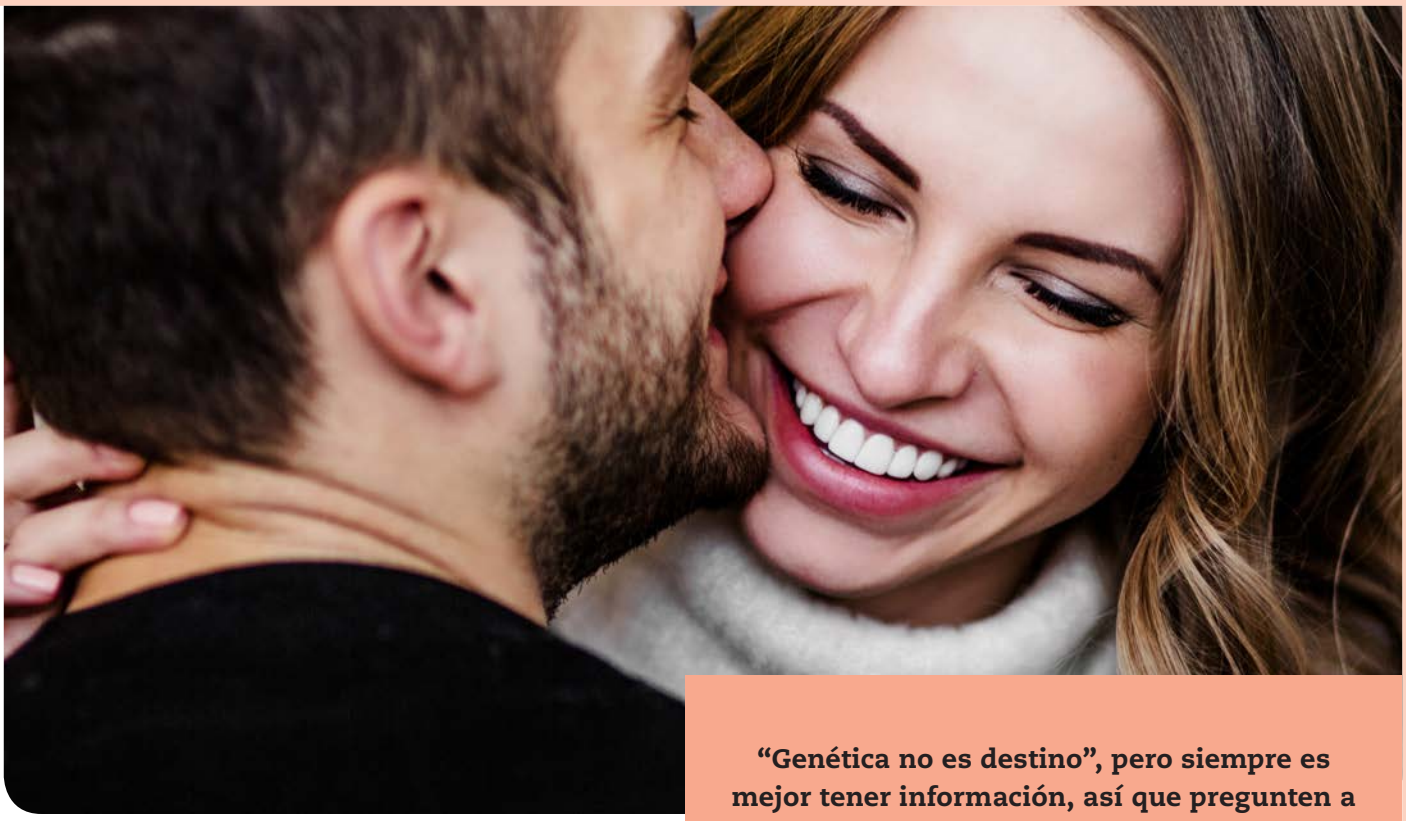
Hacer ejercicio: tener una buena condición física ayudará en todos los sentidos a sobrellevar los cambios en tu cuerpo por el embarazo. Mejorarás tu circulación y prepararás tus músculos para el alumbramiento.

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



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

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 herede. 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 padecimientos 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?

Fertilidad, ciclo ovárico y fecundación

Especialista

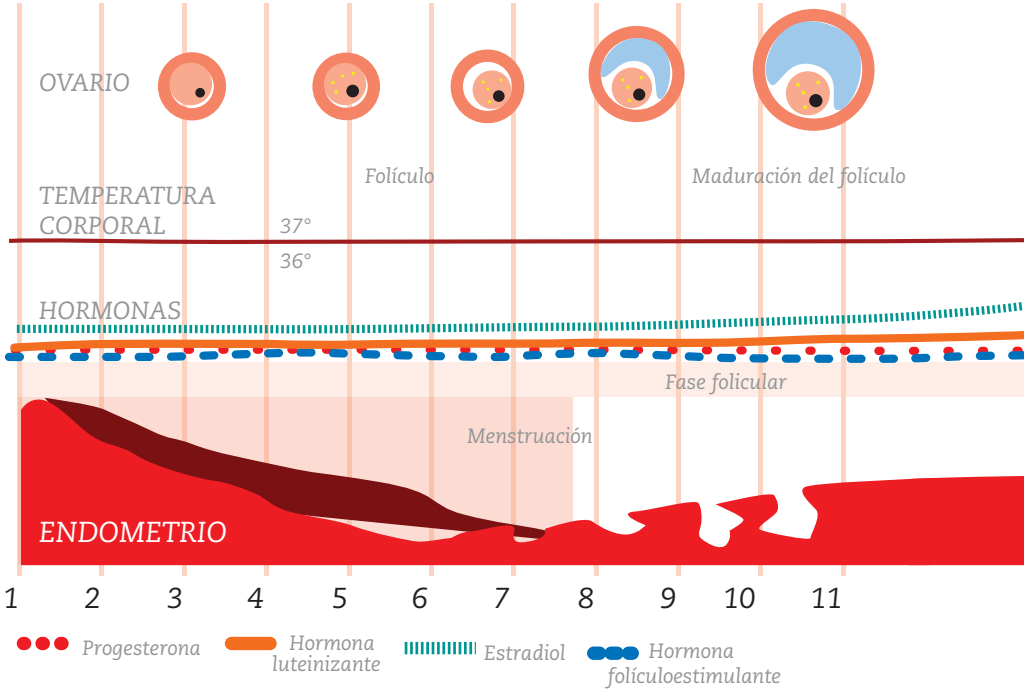
La fertilidad es la condición natural de la mujer en la etapa reproductiva; depende de la ovulación mensual y la producción de las hormonas ováricas para lograr una adecuada fecundación en los días fértiles del ciclo (días 12-18). Cuando esto no sucede así, conviene buscar la ayuda de especialistas en 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
55 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.



Comienza el primer día de sangrado y termina el día anterior a la siguiente regla. 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): 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.

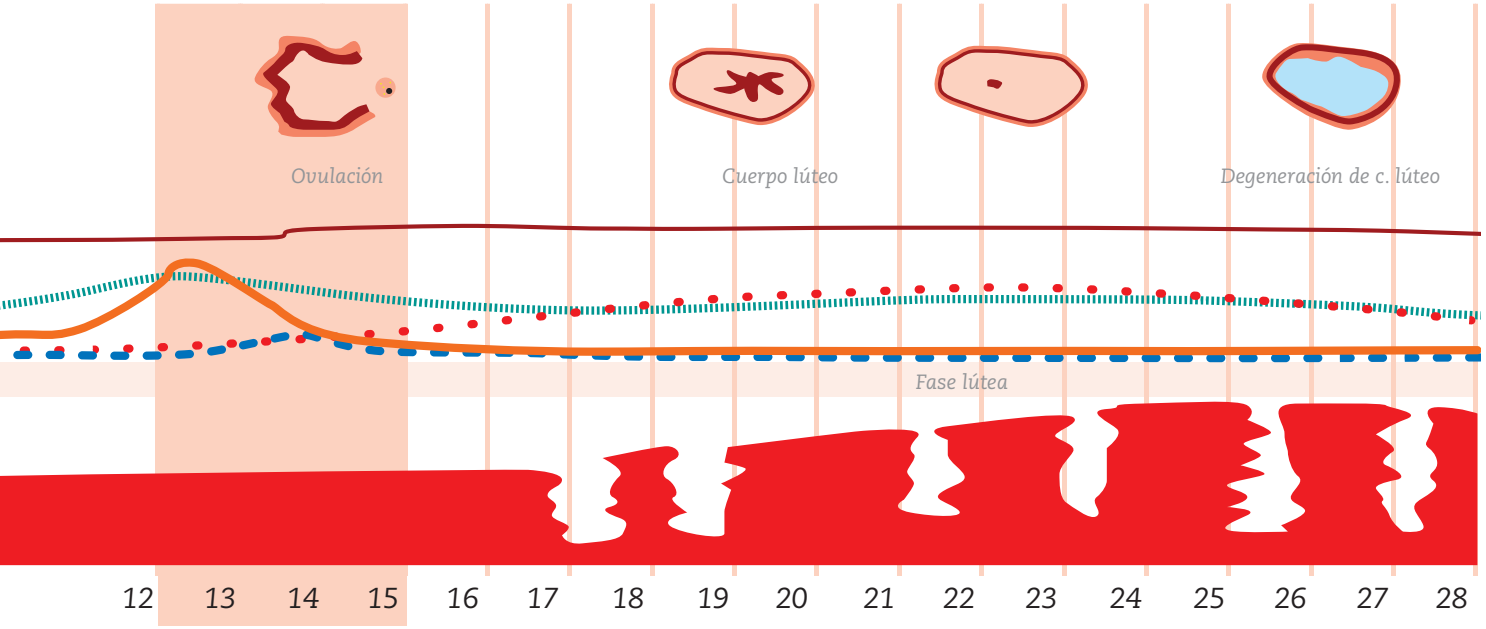
¿CUÁL ES EL PROCESO?

Los ovarios producen óvulos, que son las células que tienen la capacidad de dar paso a la fecundación en conjunto con los espermatozoides. Éste 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). De lo contrario, será expulsado del cuerpo junto con el endometrio a través de la vagina (menstruación).

FASES DEL CICLO

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 si es más largo.