GUÍA MÉDICA

NUESTRO HIJO

Leto®

Contenido

LA SALUD DE MAMÁ

Editorial y Consejo Médico.....3
Mamá saludable, bebé saludable.....6
Ciclo ovárico.....7
Consulta prenatal.....8
Ultrasonidos.....9
Alimentación.....10
Cursos psicoprofilácticos.....12
Desarrollo del embarazo.....14
Ejercicio y relaciones sexuales.....16
Vacunas en el embarazo.....17
Padecimientos digestivos.....18
Cansancio y dolor de cabeza.....20
Anemia.....21
Cambios en la piel.....22
Infección de vías urinarias.....24
Várices.....25
Retención de líquidos y edema.....26
Dolor de articulaciones.....27
Preeclampsia y eclampsia.....28
La maleta para el hospital.....29
Ruptura de la fuente.....30
Analgesia.....31
Tipos de nacimiento.....32
Sufrimiento fetal.....33
Cuidados postoperatorios.....34
Depresión postparto.....35

LA SALUD DEL BEBÉ

El recién nacido.....38
Visita al pediatra.....40
Llanto.....41
Lactancia materna.....42
Limpieza y baño.....44
Pañales, deposiciones y rozaduras.....48
Sueño.....50
El vínculo entre mamá y bebé.....51
Nutrición infantil.....52
Microbiota intestinal.....54
Primeros pasos.....56
Estimulación temprana.....57
Dentición.....58
Crecimiento y desarrollo.....60
Importancia de las vacunas.....64
Juegos y juguetes.....66
Uso de tecnología.....68
Socialización y bullying.....69
Ansiedad y depresión Infantil.....70
Emociones en confinamiento.....71
El niño enfermo.....72
Fiebre.....73
Influenza y COVID-19.....74
Asma.....76
Enfermedades gastrointestinales.....78
Boca y garganta.....82
Enfermedades de la piel.....84
Problemas de la visión.....88
Problemas de oídos.....90
Soplos cardíacos.....91
Diabetes.....92
Obesidad.....93
Enfermedades prevenibles por vacunación.....94
Alergias.....95
Anemia.....96
Apendicitis.....97
Trastorno del espectro autista.....98
Epilepsia infantil.....99
Cáncer infantil.....100
Criptorquidia y hernia inguinal.....102
Ictericia.....103
Meningitis.....104
Síndrome de Down.....105
Seguridad en el hogar.....106
Primeros auxilios.....109

El semáforo sobre cada padecimiento es una guía para considerar su gravedad:

poco grave ● *medianamente grave* ● *grave* ● *muy grave* ●

Leto

Director General: STEPHAN PORIAS; Director Comercial: JAVIER LÓPEZ DE LLERGO; Diseño Gráfico: PAUL RODRÍGUEZ; Contenidos: LAURA GARCILAZO, PALOMA CABO; Asistente de Dirección: CRISTINA SÁNCHEZ; Logística: OSCAR MORENO; Fotografía: SHUTTERSTOCK.COM, DEPOSITPHOTOS.COM; Imprenta: SPI.

Nuestro Hijo, Guía Médica, publicación anual. Derechos reservados 2022, por Editorial Leto, S.A. DE C.V.
Av. Juan Salvador Agraz 97 Planta Baja, Despacho 33, Col. Santa Fe, Alcaldía Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05300, Tel. 55 5813 9032.
Número de Reserva al Título en derechos de autor: 04-2018-012610172600-102
IMPRESO EN MÉXICO

Distribuidores: Editorial Leto, S.A. DE C.V., Av. Juan Salvador Agraz 97 Planta Baja, Despacho 33, Col. Santa Fe, Alcaldía Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05300, Tel. 55 5813 9032 y Distribuidora Intermex S.A. DE C.V., Lucio Blanco 435, Col. San Juan Tlihuaca, Alcaldía Azcapotzalco, Ciudad de México, México, C.P. 02400, Tel. 55-5230-9500.

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 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, 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 shutterstock.com y depositphotos.com quedando prohibida su reproducción parcial o total.

Editor Responsable: Stephan Porias Noriega. Esta publicación se terminó de imprimir en abril 2022 en las oficinas de Servicios Profesionales de Impresión, S.A. de C.V., Mimosas 31, Col. Santa María Insurgentes, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, México, C.P. 06430, Tel. 55-5117-0108.

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 traerá consigo dudas y preocupaciones.
No se desanimen, ya que a través de las siguientes páginas encontrarán la guía para adentrarse en la increíble experiencia de traer un bebé al mundo y encaminarlo en el reto que es la vida.

Nuestro Hijo será de gran utilidad para su nueva familia. Desde el embarazo 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 orgullo. No olviden tener mucha paciencia, ya que nadie nace sabiendo ser padre o madre, y consulten con su médico la evolución de su bebé.

Este libro está dedicado al doctor Alejandro Mallet "Pigüi"† por las enseñanzas, el compromiso y el entusiasmo por crear este proyecto. A mi familia por ser la inspiración y el motor de mi vida. A mi gente de Leto por seguir creyendo y por seguir luchando.

Este año el agradecimiento es especialmente con los cinco miembros del Consejo Médico Editorial, destacados profesionales que con generosidad y conocimiento ayudaron a conformar el mejor contenido para que ustedes, papás, cuenten con información útil y concreta para las dudas que puedan tener durante el embarazo y los primeros años de su hijo.

Stephan Porias
Director General

Consejo Médico Editorial

DR. CARLOS LÓPEZ LIZANO

Pediatra especializado en Neonatología, su prioridad es el completo bienestar de las familias y su desarrollo integral. Como docente y en actividades de investigación se mantiene siempre actualizado, lo que le permite brindar una atención de primera calidad.

DR. RAMIRO ALONSO ALIAGA

Cardiólogo Pediatra cuyo paso como subdirector de Salud del DIF en Ecatepec y presidente en la Cruz Roja del mismo municipio, han significado un notable mejoramiento en los servicios de salud que se otorgan a las poblaciones más vulnerables.

DRA. LESLEY FARRELL GONZÁLEZ

Oftalmóloga Pediatra quien, desde su activa participación en el Consejo Mexicano de Oftalmología y otras asociaciones, ha emprendido una cruzada contra el estrabismo infantil, educando a las familias en la oportuna atención a este padecimiento.

DRA. NANCY BARRERA CARMONA

Neuróloga Pediatra cuya trayectoria y experiencia han sido una base firme que le permite guiar a familias que están en busca del tratamiento adecuado para padecimientos neurológicos en una sociedad que apenas está empezando a dejar atrás estigmas y desinformación.

DR. JOSÉ JESÚS MACÍAS DUVIGNAU

Ginecólogo Obstetra nacido en una familia con larga tradición en medicina y enseñanza, ha formado generaciones de médicos en el Instituto Politécnico Nacional y otras instituciones; cuenta con más de treinta años en el ejercicio de su especialidad y en investigación.

Mamá saludable, bebé saludable

ESPECIALISTA

DRA. MARÍA FERNANDA PINEDA FRUTOS

PEDIATRA, NEONATÓLOGA, SLEEPCOACH

- Certificada como Orientadora Perinatal, Doula y en Disciplina Positiva
- Miembro de la Asociación de Neonatólogos del Valle de México, de la Sociedad Mexicana de Pediatría, del Family Sleep Institute y Possitive Discipline Association

HOSPITAL ÁNGELES DEL PEDREGAL CONSULTORIO 750

55-7922-9747
ParentingJourneyMx
www.parentingjourney.mx.

PREPARÁNDOTE PARA EL EMBARAZO

Tener un hijo es una de las decisiones más hermosas que podemos tomar. Todos queremos lo mejor para nuestro bebé y por supuesto que esto empieza con su salud. Pero para tener un bebé saludable, debemos ser mamás saludables. Es por ello que en este artículo te compartiremos qué debes cuidar para prepararte para el embarazo.

1. **Alimentación.** Tras años de investigación hoy en día sabemos que los primeros 1000 días (270 días desde la concepción hasta el nacimiento y los dos primeros años de vida de tu bebé) resultan cruciales para el desarrollo y la salud incluso a futuro. Es importante llevar una dieta completa, con todos los nutrientes necesarios para ti y tu bebé.

2. **Ejercicio.** El ejercicio no solamente te ayuda a estar en forma y mucho más lista para los cambios físicos y aumento de peso durante el embarazo. Te ayuda a estar preparada para el trabajo de parto y para bajar de peso después del parto. Por si fuera poco, te ayuda a producir endorfinas que desempeñan un papel vital en el placer, disminuyen el estrés, la ansiedad y nos ayudan a sentirnos bien e incluso a disminuir el dolor.

3. **Sueño.** El sueño nos restaura física y mentalmente. Las necesidades personales varían, pero en promedio un adulto necesita dormir al menos 7 u 8 horas por la noche. Durante el embarazo el sueño cambia. De ser muy fácil dormirse en el primer trimestre a en ocasiones tener insomnio durante el último trimestre debido a la incomodidad física o las idas frecuentes al baño. Ni hablar de una vez que nace nuestro bebé; por ello es importante que en la medida de lo posible procuremos un sueño restaurativo.

4. **Mente sana.** Los cambios que se presentan alrededor del embarazo y sobre todo al nacimiento de nuestro bebé son muy grandes. Por supuesto que estamos felices, ser mamá o papá es una de las cosas más maravillosas que existen. Sin embargo, el inicio de esta nueva etapa en la vida implica muchos cambios, y todo cambio conlleva una crisis. Nuestras prioridades se modifican radicalmente y es muy fácil perdernos en el camino, es decir, perdernos a nosotros mismos. Por eso es importante que a veces dediques tiempo solo para ti. Busca ayuda si la necesitas: aprovecha la red de apoyo de personas cercanas para que te ayuden a desahogar tareas diarias; pueden ser tus padres, tus suegros, hermanos, amigos o incluso una niñera.

5. **Evitar alcohol, tabaco y cafeína en exceso.** El alcohol puede ocasionar síndrome de alcoholismo fetal. Lo ideal es no consumir nada de alcohol durante el embarazo.

   El tabaco debe evitarse, incluso el humo de segunda mano, pues aumenta las complicaciones tanto para la madre como para el bebé; sangrado anormal, disminución en el crecimiento del bebé, nacimiento prematuro y alteraciones en pulmones y cerebro, entre otros. Un exceso de cafeína puede aumentar el riesgo de aborto espontáneo y de peso bajo al nacimiento. La recomendación es consumirla de forma moderada.

6. **Vitaminas.** Es bien sabido que durante el embarazo necesitamos tomar suplementos vitamínicos: ácido fólico desde el momento en que decides embarazarte; hierro, calcio, vitamina D, entre otros. La mejor forma de asegurar un adecuado consumo de vitaminas es llevar un control adecuado del embarazo en el que de forma personalizada tu médico te dé seguimiento. Por ello el último punto —pero no menos importante— es el control médico.

7. **Control médico.** Idealmente hay que acudir con tu ginecólogo desde antes del embarazo, es más, lo mejor sería acudir de forma regular al médico aun estando sano para hacer medicina preventiva. Definitivamente una vez que estás embarazada debes elegir con quién llevarás tu control prenatal. Además del ginecólogo puedes acudir con algún otro profesional de la salud: nutriólogo, psicólogo, doula, asesor de lactancia, etc. Hoy en día existen muchas formas de ayuda durante este proceso tan maravilloso pero desafiante de la maternidad y paternidad.

Ciclo ovárico

A partir de la pubertad y hasta la menopausia, las mujeres presentan ciclos reproductivos en los que participan diversos órganos (hipotálamo, hipófisis, ovarios, útero, trompas uterinas, vagina y glándulas mamarias). Estos ciclos mensuales preparan al sistema reproductor para el embarazo.

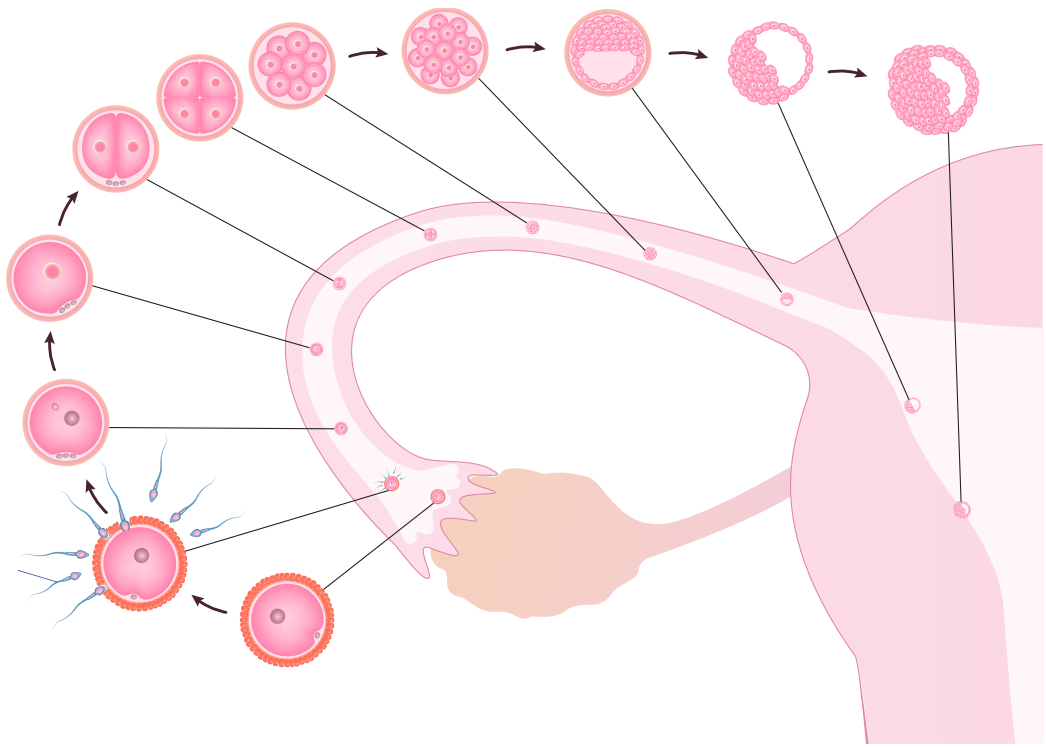
El ciclo ovárico es el proceso que tiene como objetivo el desarrollo de folículos que contienen los óvulos; posteriormente la ovulación y la formación del cuerpo lúteo (productor de hormonas). La principal manifestación de este proceso es la menstruación, que inicia alrededor de los 12 años e indica que una mujer es fértil.

Un ciclo regular dura aproximadamente 28 días, pero puede ser más corto o largo dependiendo de cada persona.

Diversas hormonas participan en este proceso iniciando una "carrera" para producir un óvulo que se liberará aproximadamente a la mitad del ciclo (ovulación) y estará listo para ser fecundado por un espermatozoide en caso de haberse producido actividad sexual en los días y las condiciones adecuadas. El periodo más fértil es justamente durante la ovulación, ya que se trata del momento en el que se tienen más posibilidades de concebir. 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 lo contrario si tu ciclo es de más de 28 días.

FECUNDACIÓN

La fecundación es la unión de los gametos femenino y masculino (óvulo y espermatozoide) y se lleva a cabo generalmente en la trompa uterina. El líquido seminal contiene alrededor de 500 millones de "competidores", los cuales se mueven a gran velocidad para atravesar el cérvix (cuello del útero) y avanzar rumbo a las trompas de Falopio en busca del óvulo. Cuando los núcleos de ambas células se encuentran, el contenido genético se combina y empieza la división celular y el desplazamiento hacia el útero con el fin de implantarse. Todo el proceso es una secuencia de eventos complejos y coordinados que logran la mezcla de los cromosomas maternos y paternos para dar lugar a un embarazo y un nuevo individuo.



ESPECIALISTA

DR. GABRIEL GALLO OLVERA

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

- Universidad Nacional Autónoma de México
- Instituto Politécnico Nacional

HOSPITAL ESPAÑOL DE MÉXICO; CONSULTORIO COLONIA DEL VALLE, CDMX

55-5559-8901
gabrielgalloolvera@yahoo.com

FERTILIDAD

Se define como la capacidad de una pareja para reproducirse; para lograr este fin, deben existir condiciones anatómicas y fisiológicas adecuadas en una pareja en etapa reproductiva. El papel del médico es el de vigilar que existan dichas condiciones y promover un cuidado de la salud pre-concepcional y durante la gestación. En la mayoría de las parejas, si después de un año de tener relaciones sexuales frecuentes y sin protección no se ha producido un embarazo, es aconsejable acudir con un especialista. Actualmente existen técnicas reproductivas con excelentes resultados.

El periodo de mayor fertilidad se presenta justamente durante la ovulación.

ESPECIALISTA

DR. ÁNGEL VÁZQUEZ PACHECO

GINECO-OBSTETRA ESPECIALISTA EN CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA; CÁNCER DE MAMA; MENOPAUSIA Y CLIMATERIO

- Universidad Anáhuac
- Universidad LaSalle
- Miembro del Colegio Mexicano de Ginecología y Obstetricia

TORRE MÉDICA DEL HOSPITAL SAN ÁNGEL INN CHAPULTEPEC, CONSULTORIO 309

55-5256-4835

Consulta prenatal

¿Así que estás embarazada? Es momento de acudir con tu ginecólogo, y en esta primera visita el especialista te hará un exhaustivo interrogatorio y una adecuada exploración física. En caso necesario, confirmará el diagnóstico de embarazo. A partir de la fecha de tu última regla se establecerá la edad gestacional y la fecha probable de parto. Se recogerá información sobre el estado de salud de la madre: si padece alguna enfermedad, si la ha padecido en otros embarazos, cuál fue el resultado de estos y si toma regularmente alguna medicación. Se insistirá en un adecuado cuidado bucal y se platicará acerca de las vacunas necesarias y permitidas. En caso de dudas puede hacerse una ecografía transvaginal y de esta manera se confirma la gestación intrauterina, se aclara la edad gestacional y se diagnostican precozmente los embarazos gemelares.

Tu médico seguramente solicitará: biometría hemática, grupo sanguíneo, química sanguínea, examen general de orina, urocultivo, serología luética (VDRL), VIH y en caso necesario perfil tiroideo.

¿CUÁNTAS CONSULTAS HABRÁ?

Generalmente la secuencia de las visitas será: cada 4 semanas hasta la semana 36, después cada 2 semanas hasta la semana 38, y semanales a partir de ese momento. El número ideal de consultas es difícil establecer, pero suele aceptarse que con menos de cinco o seis visitas es difícil que un embarazo esté bien controlado.

Finalmente, el médico te informará los datos de alerta o emergencia obstétrica y qué hacer ante esas situaciones.

En las visitas sucesivas se intenta controlar la salud de la madre y del feto. La valoración del estado general de la madre se realiza mediante controles de peso, tensión arterial y detección de edemas (hinchazón). Siempre debes informar a tu médico sobre hemorragias vaginales, alteraciones en la micción, visión borrosa, dolor de cabeza, pérdida de líquido por vagina y cambios en la actividad fetal. La salud de tu pequeño se valora fundamentalmente a través del crecimiento.

Lo más importante en el control prenatal tanto de un embarazo de bajo riesgo como de alto riesgo es una adecuada relación médico-paciente, la cual se engalana con un cumplimiento estricto de las indicaciones médicas por parte de la paciente y un compromiso total por parte del médico tratante.

La consulta prenatal contribuye a la disminución de la morbimortalidad materna y perinatal y al establecimiento de un plan de cuidados para el resto del embarazo. Esto se logra identificando oportunamente los factores de riesgo concomitantes.

Ultrasonidos

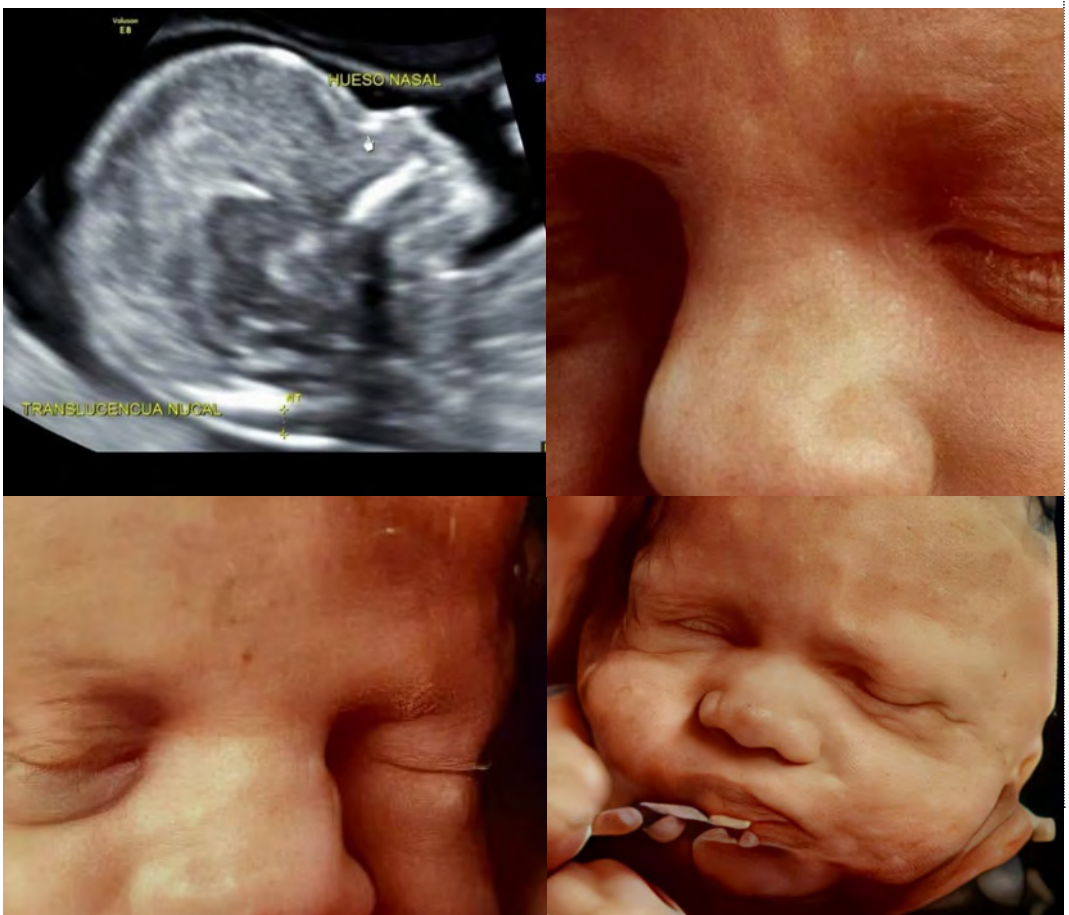
Se le llama control prenatal al número de consultas requeridas para valorar que tu embarazo curse de una manera adecuda, con la finalidad de disminuir los riesgos y complicaciones.

Durante el embarazo se deben de solicitar 3 estudios de ultrasonido especializados, que se deberán realizar con médicos altamente capacitados en el área, médicos maternos fetales. Nosotros somos los encargados de valorar, vigilar y cuidar a tu bebé antes de nacer y trabajar en conjunto con tu médico tratante, quien lleva la vigilancia de mamá.

Durante el embarazo se suelen solicitar 3 estudios de ultrasonido especializados, que se deberán realizar con médicos altamente capacitados en el área.

Los 3 ultrasonidos especializados tienen objetivos totalmente distintos valorando cada trimestre y etapa en la que tu pequeño se encuentra.

El primero es el ultrasonido 11-13.6 —o como es llamado, "ultrasonido cromosómico"—; este estudio nos ayuda a identificar marcadores que nos orientan para saber cuál es la probabilidad de que tu bebé pueda tener algún síndrome, dentro de los más importantes, trisomía 21 o síndrome de Down; trisomía 13; trisomía 18 y síndrome de Turner. Nos predice qué probabilidad tiene la paciente para desarrollar preeclampsia y restricción del crecimiento intrauterino del feto.



ESPECIALISTA

DRA. MÓNICA LETICIA MALAGÓN GÓMEZ

GINECÓLOGA Y OBSTETRA, MÉDICO MATERNO FETAL

- Universidad Nacional Autónoma de México
- Catedrática de embriología en UNAM

REINA MADRE CLÍNICAS DE LA MUJER

55-8526-6020

dra.mlmg@outlook.es
@dra.monica malagon

El segundo es el ultrasonido estructural o morfológico, donde se realiza una exploración anatómica completa con la finalidad de detectar defectos, por ejemplo: labio y paladar hendidos, defectos de columna vertebral, alteraciones en corazón, cerebro, riñones, extremidades, entre otros. Se valora placenta y líquido amniótico. Si los papás así lo desean, se puede saber el sexo del bebé.

En el tercer ultrasonido se ve la evolución principalmente del crecimiento y desarrollo, así como del bienestar fetal.

En todos los estudios se puede realizar ultrasonidos 3D y 4D con la finalidad de conocer al bebé antes de nacer. No es necesario aclarar que la finalidad de los estudios es mantener una vigilancia óptima del desarrollo de tu pequeño, pero no deja de ser maravilloso el avance de la tecnología que ofrece imágenes tan detalladas de un ser en formación.

ESPECIALISTA

DR. MARIO MORALES VELÁZQUEZ

GINECÓLOGO OBSTETRA

- Universidad Nacional Autónoma de México
- Universidad LaSalle
- Experto en Cirugía Laparoscópica compleja y de mínima invasión

CENTRO MÉDICO DALINDE CONSULTORIO 504

55-4165-2800 EXT. 504

Alimentación

El embarazo es un estado que involucra cambios en todos los órganos del cuerpo de la mamá, y por eso una dieta saludable ayuda a mantener un estado físico óptimo. Esto influye también en el desarrollo del bebé e incluso en la prevención de enfermedades como diabetes y obesidad infantil.

El objetivo de la alimentación durante el embarazo es cubrir las necesidades nutricionales de la madre, las exigencias nutritivas del bebé, y asegurar la reserva energética en forma de grasa para la lactancia. Esto se logra a través del control de peso previo al embarazo y durante el embarazo, el consumo de una dieta variada con el adecuado consumo calórico, ingesta de 2 litros diarios de agua, y con suplementos como multivitamínicos y minerales que incluyen vitaminas, calcio, hierro y, por supuesto, un suplemento de ácido fólico.

Debido a los requerimientos nutricionales del embarazo hay que aumentar 350 kcal por día a la dieta normal, cuidando de mantener una alimentación balanceada. Se recomienda la dieta mediterránea que consiste en pequeñas cantidades de proteína (15-20% kcal totales) como carne de res o pollo y mayor porción de hidratos de carbono (50-55%) como cereales, legumbres, verduras y frutas al igual que grasas (30% kcal totales) como el aceite de oliva, aguacate, mantequilla o margarina.

En caso de requerir una dieta específica como las dietas vegetarianas o veganas es importante consultarlo con tu médico. De igual manera, el consumo de alimentos crudos —principalmente productos de origen animal— pueden contribuir a la presencia de complicaciones, por lo que se recomienda limitar su consumo durante la gestación.
Otro factor que es muy importante cuidar durante el embarazo es el control de ganancia de peso para evitar complicaciones durante la gestación y posterior al nacimiento.

¿CUÁL ES EL AUMENTO ÓPTIMO DE PESO?

El aumento de peso se calcula con el Índice de Masa Corporal (IMC) que se tiene desde el inicio del embarazo, y de esta forma se determina cuánto es el límite. Si la madre tiene un IMC entre 20-25% que es considerado normal, lo equivalente es un aumento de 11.5 a 16 kilogramos. Este valor va a modificarse de acuerdo a cada embarazada.
Si durante el embarazo se llevan a cabo las recomendaciones dietéticas en conjunto con una actividad física aeróbica de 30 minutos de intensidad moderada, se puede mantener el peso recomendado. Te sugerimos tomarte el tiempo necesario para comer sin prisa; evita las bebidas carbonatadas, los alimentos muy grasosos/fritos o dulces y alimentos muy condimentados.

BENEFICIOS DE CADA GRUPO ALIMENTICIO

GRUPO	¿PARA QUÉ SIRVE?	¿DÓNDE LO ENCUENTRO?
PROTEÍNAS	Ayudan en la producción y crecimiento de células. Es esencial que las consumas durante todo el embarazo, sobre todo en el segundo y tercer trimestre que es cuando tu bebé aumenta de tamaño.	Frijol, carnes magras, aves, pescados, huevo, leche, queso y yogurt.
CARBOHIDRATOS	Te proporcionan energía, aliviarán las náuseas del primer trimestre, ayudarán a los problemas de estreñimiento y reducirán el riesgo de sufrir diabetes gestacional.	Busca los que no son refinados para cuidar tu peso, como frutas, verduras, arroz, pasta y pan integral, lentejas y papas.
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.
HIERRO	Ayuda en la producción y crecimiento de células. Es esencial que lo consumas durante todo el embarazo para evitar la anemia.	Carnes rojas, vegetales de hoja verde como espinaca o kale, leguminosas como frijoles o lentejas, y cereales.
GRASAS	Se recomienda ingerir grasas insaturadas que 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).
ÁCIDO FÓLICO	Su ingesta oral hará que tu cuerpo alcance los requerimientos necesarios y evitará que tu bebé desarrolle malformaciones como paladar hendido, espina bífida, defectos de la pared abdominal, entre otras. Además, disminuirá el riesgo de anemia y enfermedades hipertensivas del embarazo como la preeclampsia.	Lentejas, brócoli, pan de trigo integral, cacahuates, espinacas y frutas cítricas. Además de obtenerlo de los alimentos, tu médico te recetará un suplemento de ácido fólico por su importancia para el desarrollo de tu bebé.
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.
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.
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.
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.
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.

Cursos psicoprofilácticos

ESPECIALISTA

DR. CRISTHIAN ARRIOLA ORTIZ

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

- Universidad Autónoma de San Luis Potosí
- Universidad Autónoma de Querétaro

HOSPITAL ÁNGELES QUERÉTARO CONSULTORIO 135

442-192-3076

"Psicoprofilaxis obstétrica es la preparación integral, teórica y psicoafectiva, que se brinda durante la gestación, parto y/o posparto para alcanzar una atención obstétrica en las mejores condiciones saludables y positiva en la madre y su bebé, forjándoles una experiencia satisfactoria y feliz, fortaleciendo la participación y rol activo del padre" (Organización Mundial de la Salud).

Los cursos de preparación para el parto son un proceso educativo dirigido a los futuros padres para orientarlos mediante pláticas teórico-prácticas dictadas por profesionales especialistas, que ayudan a la pareja a despejar inquietudes y temores. Se aprende sobre los aspectos básicos del embarazo, parto y postparto y los cuidados que necesitará el bebé, la mamá y su acompañante en las distintas etapas.

Cada embarazo es diferente, por lo que se aconseja asistir a los cursos psicoprofilácticos con cada hijo; siempre hay nuevas técnicas que aprender y dudas que resolver.

¿POR QUÉ ACUDIR A UN CURSO PSICOPROFILÁCTICO?

Algunos de los beneficios que les brinda un curso psicoprofiláctico son:

- Da seguridad a la pareja para tomar decisiones durante el parto, tomando en cuenta los diferentes escenarios posibles.
- Aclara mitos sobre el parto.
- Enseña técnicas y ejercicios de respiración para lograr una adecuada oxigenación.
- Fomenta la práctica de ejercicios físicos que fortalecen la pelvis, ayudando además a disminuir dolores de espada comunes durante el embarazo.
- Te enseña a llevara una sana nutrición.
- Ayuda a la pareja a disfrutar al máximo del embarazo y parto.
- Brinda la información necesaria para facilitar una lactancia exitosa.
- Les dará herramientas para el cuidado de su recién nacido.

Es importante que el educador perinatal y la pareja estén conscientes de factores que contraindiquen el nacimiento por parto. No debemos olvidar que el objetivo principal es la seguridad de la madre y del bebé: recuerda que no importa cómo suceda, el nacimiento de tu bebé será una experiencia única.

Desarrollo del embarazo

ESPECIALISTA

DRA. FERNANDA RÍO DE LA LOZA CAVA

GINECÓLOGA OBSTETRA

- Especialista en climaterio y menopausia

HOSPITAL RÍO DE LA LOZA INSTITUCIÓN GINECO-OBSTÉTRICA Y DE PERINATOLOGÍA

55-5343-5507, 55-5443-5519
@dra.riodelaloza

La estancia del bebé en el vientre materno culmina aproximadamente a los 266 días después de la fecundación o 280 después de comenzar el último período menstrual. Durante todo este tiempo, el útero funciona como una bolsa muscular y tiene plasticidad y movimiento propio. Adapta su forma de acuerdo con la posición del bebé, y junto con sus envolturas (amnios y líquido amniótico) son el embalaje que guarda al bebé como una joya. Además de resguardar y proteger al o a los bebés, las arterias del útero depositan la sangre de mamá rica en nutrientes y oxígeno en un sitio especial de la placenta para nutrirlo y oxigenarlo. El corazón comienza a latir al terminar la tercera semana después de la fecundación, y es posible ver movimientos desde la octava semana.

PRIMER TRIMESTRE

Los primeros tres meses de embarazo no es posible percibir ningún movimiento, debido a que el útero es muy grueso y el bebé muy pequeño. Al momento de la fecundación, el embrión mide 0.1mm (un décimo de milímetro), y al final del tercer mes medirá en promedio de 3 a 4 mm; esto es ¡40 veces más grande! Al inicio del tercer mes de embarazo el bebé tiene formadas todas sus

estructuras. Es por eso que estos tres primeros meses son cruciales y no debe exponerse a elementos nocivos como lo son virus, sustancias tóxicas que incluyen alcohol, tabaco, drogas, ciertos fármacos, radiaciones ionizantes (rayos X, radioterapia, isótopos) entre otros. Alrededor de la semana 12 por fin podrás escuchar el latido de su corazón en tu primera ecografía.

ES PROBABLE QUE TÚ…
Es probable que en este trimestre sufras náuseas o vómitos y tengas mucho sueño. Algunas mamás no tienen ningún síntoma y otras padecen molestias que duran todo el trimestre. Es frecuente también que los senos se inflamen o duelan.

SEGUNDO TRIMESTRE

Este tiempo se caracteriza por una adaptación del cuerpo de la mamá y el del producto, de manera que desaparecen las náuseas y hay una sensación de bienestar. Puede haber algo de indigestión debido a que los movimientos intestinales son más lentos, y el vientre crece poco. Al final del sexto mes el bebé pesa alrededor de 600 gramos.

En esta etapa es importante cuidar la alimentación y limitar la cantidad de sal y azúcares. También debes tener cuidado con las infecciones de vías urinarias y genitales. Hay que realizar estudios de laboratorio y ultrasonido para identificar riesgos para la salud de la mamá y su producto. En esta época es cuando se diagnostican el sexo del bebé y muchas de las anomalías fetales cuando existen.

ES PROBABLE QUE TÚ…
En este trimestre es posible que te sientas llena de energía y por primera vez identifiques los movimientos de tu bebé, los cuales te acompañarán todo el tiempo.

TERCER —Y ÚLTIMO— TRIMESTRE

Se caracteriza por el crecimiento fetal, sobre todo a partir del séptimo y octavo mes, ya que el peso del producto puede triplicarse. Los órganos de tu bebé empiezan a ensayar su funcionamiento: el líquido amniótico es deglutido y absorbido por el intestino para convertirlo en orina; esto es algo con lo que el médico puede valorar el estado de salud del bebé. También es importante monitorear si el crecimiento fetal es menor que lo esperado o si es un producto demasiado grande. Ambas condiciones demuestran un bebé enfermo, aunque la madre esté aparentemente sana.

ES PROBABLE QUE TÚ…
En estos últimos meses tu aumento de peso y volumen se vuelve incómodo. Algunas mamás padecen agruras y dolor de espalda, además de que al final experimentarás contracciones de Braxton Hicks.

Un cuidado esmerado en la alimentación de la madre y una guía meticulosa por su médico dan por resultado un embarazo sano y un bebé sano. La gestación es un período corto de la vida de la madre en el que existen procesos de "programación fetal", los cuales influyen en la vida del futuro individuo desde su infancia e incluso en la vida adulta, con la posible aparición de obesidad, diabetes y otras enfermedades.