

NACER & CRECER

EN EL MEJOR MOMENTO DE TU VIDA ♥

Nº 161 Mayo de 2021



BELÉN FRANCESE
"Siempre fui muy intuitiva y sensible, pero ahora esta sensibilidad tan mágica supera todo."

MONTESSORI:

*LA EDUCACIÓN
DESDE OTRO LUGAR*

**¿Qué es el "OJO
PEREZOSO"?**

Y cómo corregirlo

TIEMPO de CALIDAD

*Para pasar MÁS y MEJOR
tiempo con LOS HIJOS*

**Bebés/Niños: ¿POR QUÉ
SUDAN TANTO
cuando DUERMEN?**

**TROMBOFILIA, ¿Cómo
llevar un EMBARAZO
SALUDABLE?**

 [revistaNaceryCrecer](https://www.facebook.com/revistaNaceryCrecer)

 [revistanacerycrecer](https://www.instagram.com/revistanacerycrecer)

 [nacer_y_crecer](https://twitter.com/nacer_y_crecer)

WWW.REVISTANACERYCRECER.COM



MARÍA ALEJANDRA ALMADA

DIRECTORA GENERAL

Qué alegría continuar acompañándolos con nuestra revista de maternidad en otro año difícil de pandemia. Además de la edición mensual, este mes de mayo nos encuentra lanzando **NUEVO TALLER**.

"Dormir a tu bebé". Qué temón! Y la verdad es que sin descansar bien no se puede hacer nada el resto del día.

Por eso grabamos con Delfi Rossi Conde, que es una "Sleep Coach" -sí, una especialista del sueño certificada en EE.UU-, este hermoso taller para que hagas en casa con videos y pongas YA en práctica.

El taller cuenta con 4 módulos + archivos para descargar donde explica los secretos para dormir a tu bebé según las edades, dado que el sueño de tu hijo se modifica con el crecimiento.

De 0 a 4 meses

De 4 a 6 meses

De 6 a 9 meses

De 9 a 12 meses

En este taller descubrirás todas las herramientas necesarias para organizar el sueño de tu hijo desde los primeros meses de vida, y así puedas descansar vos también, dado que el sueño es una necesidad.

A través de los módulos se desarrollan los siguientes temas, entre otros:

Asociaciones positivas y negativas a la hora de dormir.

Ventanas de sueño, qué son?

Rutinas.

Cantidad de siestas según cada edad.

Horas de sueño de día y de noche según cada edad.

Claves: luz, temperatura y ruido blanco.

Objeto de apego.

Porque ser mamá y dormir, es posible!



NUEVO!
TALLER DORMIR A TU BEBÉ

Porque ser mamá y dormir, es posible! a un precio promo de \$1300 Argentina y U\$S 25 (precio regular \$1800).

5 videos que te explican los secretos de dormir a tu bebé según la edad: de 0 a 4 meses, de 4 a 6 meses, de 6 a 9 meses y de 9 a 12 meses. Con Delfi Rossi Conde, Sleep Coach Certificada. El ruido blanco, despertares nocturnos, qué son las ventanas de sueño, asociaciones positivas y negativas y más.

Podes ver el [1er VIDEO GRATIS.](#)

Podes pagarlo con [Mercado Pago ACÁ](#)

Info por **WhatsApp** al [+549 1138459980](#)

Línea de comunicación directa exclusiva para todos los talleres.



02. Editorial

06. Bebés/Niños:
¿Por qué sudan tanto
cuando duermen?

10. Ambliopía: ¿Qué
es el famoso "ojo vago
o perezoso"?

13. Humor de Naty
de [@mamailustrada](https://www.instagram.com/mamailustrada)

16. Montessori: la
educación desde otro
lugar

22. Mamá de tapa:
Belén Francese "*Siento
una plenitud absoluta,*



20



28

el amor en todas sus formas"

28. Trombofilia:
¿Cómo llevar un
embarazo saludable?

32. Tiempo de
calidad con los hijos

Staff
NACER&CRECER

DIRECTORA
Lic. María Alejandra Almada

COLABORADORES
Josefina Díaz
Martín Achaval
Sandra Raquel López

**OFICINA DE REDACCIÓN
Y PUBLICIDAD**
Bauness 2160 5°C (CABA)
info@revistanacerycrecer.com

MARKETING
Victoria Sofía Mogas

WEB MANAGER
Alejandro Santillan

PRODUCCIONES MODA y EVENTOS:
Lara Santillan

FOTOGRAFÍA
Shutterstock

www.revistanacerycrecer.com

ACLARACIÓN: la información periodística contenida en esta edición no debe reemplazar el cuidado y control médico, ni los consejos de tu obstetra, pediatra u otro profesional de la salud. Dado que pueden existir distintos tratamientos que el profesional recomiende basados en circunstancias y hechos individuales del paciente, además de las prácticas médicas generalmente aceptadas, que pueden variar de país en país.

NACER Y CRECER es una publicación digital. Oficinas redacción y publicidad en Bauness 2160 5° C - Caba -Bs. As.

NACER Y CRECER N° de marca 2079374. Año 17 N° 161- Mayo 2021-Registro ISSN 1669-0273. Registro de la propiedad intelectual N° 5153990. Propiedad de Nacer y Crecer SA. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, aún mencionando la fuente. Las notas expresan el pensamiento de los autores, Nacer y Crecer se reserva el derecho de editar y abreviar cualquier material aceptado para la publicación no supone adhesión o discrepancia de los mismos. La editorial de Nacer y Crecer no asume responsabilidad alguna por el contenido y los resultados de los avisos publicitarios de la presente edición.



¿POR QUÉ *sudan*
tanto *mientras*
duermen?





Acá te explicamos las causas y qué debemos hacer si el niño comienza a sudar mucho cuando se queda dormido

Hay niños que sudan mucho mientras duermen, aunque la temperatura ambiente sea normal y no tengan demasiada ropa. Empapan la ropa, las sábanas e incluso llegan a mojar el pelo.

Según los estudios, casi un 12 % de los niños sudan en abundancia por la noche, lo curioso del caso es que la mayoría siguen durmiendo plácidamente y es más común en niños que en niñas.

EXCESO DE SUDORACIÓN EN LA PRIMERA FASE DEL SUEÑO

Esto puede suceder tanto en adultos como en niños y bebés.

Muchas madres les consultan a sus pediatras porque cuando acuestan a sus hijos no quieren abrigo mucho, porque más tarde cuando pasan a verlos 'haciendo la ronda' los arropan adecuadamente. ¿Por qué? Cada noche, incluso mantas abrigadas o acolchados de por medio, los encuentran encharcados en sudor. Pero se ha podido observar que ese sudor se produce, sobre todo, durante la primera fase del sueño y se sucede de forma constante, ya sea verano o invierno. Entonces ¿A qué es debido?

- Cambio de actividad

Los niños pueden pasar de un estado de actividad frenética o con mucha energía a dormir plácidamente. Sin embargo, en ese proceso, la energía al reducirse produce exceso de sudoración. Es como cuando hacemos deporte y seguimos sudando una vez terminado mientras el cuerpo desacelera.

- Demasiada cena para el niño

Si el niño se acuesta al poco de cenar y la comida ha sido copiosa, es normal que sude ya que la digestión provoca un aumento de temperatura en el cuerpo, que el mismo organismo compensa a través del sudor.

- La ropa de cama del niño

En ocasiones los cubrecolchones de las cunas (para evitar que se moje el colchón si se pasa del pañal) están hechos de plástico, un material que impide el paso del aire, por lo tanto genera más calor atrapado dentro. El exceso de mantas, colcha o edredones son asimismo responsables del sudor de los niños.

- Cada niño es un mundo

Hay niños que sudan mucho, ya sea dormidos o despiertos por lo tanto, es un sudor normal. También es más frecuente en niños que en niñas.

- Apnea del sueño

Los niños o bebés que sufren esa parada en la entrada de aire de unos 20 segundos entre respiraciones sudan más, ya que les cuesta respirar. En estos casos, es necesario llevar al niño al pediatra.

- Complicaciones

Enfermedades respiratorias, cardiopatías congénitas, reflujo gastroesofágico, rinitis, dermatitis atópica o fiebre en fase de bajada puede hacer que los niños suden más por la noche.

En cualquier caso, sudar no tiene por qué ser motivo de preocupación, sí mantener la habitación a una temperatura adecuada y evitar que estén más abrigados de la cuenta para evitar que suden aun más. ❤️



Midermus[®]

CREMA DE ORDEÑE

PIEL SUAVE, *siempre*



FÓRMULA ORIGINAL

AHORA,
nueva imagen

25 años de EFECTOS REALES

SÓLO EN FARMACIAS +

Biosintex
LABORATORIOS





AMBLIOPÍA

¿Qué es el famoso “OJO VAGO”?

Debemos tener en cuenta que la ambliopía se considera una de las causas más importantes de impedimento visual en el mundo, tiene alta prevalencia en niños y genera una discapacidad visual permanente e irreversible si no se detecta durante la niñez.

La Asociación Argentina de Oftalmopediatría recomienda realizar controles oftalmológicos al nacimiento, a los seis meses de edad, al año y luego cada dos años regularmente. Un estudio realizado en el Hospital Italiano de Buenos Aires detectó que el 33% de la población comprendida entre los 3 y 7 años no realizó nunca un control con el oculista desde el nacimiento.

Asesoró: Dra. Agustina Piloni Durand. Médica oftalmóloga del Hospital Italiano de Bs As. Fellowship en oftalmopediatría y estrabismo MN 159.910



La ambliopía, “ojo vago” u “ojo perezoso” es una alteración en el desarrollo del sistema nervioso central que se manifiesta como una disminución unilateral, o en menor frecuencia bilateral, de la agudeza visual mejor corregida sin causa orgánica que la justifique. Esto quiere decir que aquellos pacientes que la padecen tienen dificultades para ver las letras o dibujos en las pruebas de consultorio sin lograr mejorías con ningún antejo.

La afección se debe a que, durante la infancia, el cerebro no “aprendió” a procesar de manera correcta las imágenes que le envían nuestros ojos. Si un ojo envía una imagen de menor calidad que el otro, el cerebro tiende a “ignorar” la imagen borrosa invalidando el desarrollo del sistema visual de ese lado. Al no desarrollarse correctamente la vía visual, el ojo que veía borroso continuará viendo así por el resto de la vida.

TRATAMIENTO EN LA INFANCIA

La importancia de su detección a edades tempranas radica en la reversibilidad del cuadro cuando se diagnostica y se trata oportunamente. Es decir, en la infancia, es posible mediante el tratamiento adecuado, estimular de manera óptima al cerebro para “enseñarle” a ver con mejor calidad sin necesidad de suprimir ninguna de las imágenes que llegan a través de nuestros ojos.

Debemos tener en cuenta que la ambliopía se considera una de las causas más importantes de impedimento visual en el mundo, tiene alta prevalencia en niños y genera una discapacidad visual permanente e irreversible si no se detecta durante la niñez. Por ese motivo se la considera un gran problema de salud pública y son de vital importancia los controles oftalmológicos reglados, aun cuando uno supone que el paciente no presenta ningún problema visual. Especial atención merecen los niños en este aspecto, quienes no suelen quejarse de ver borroso, ya sea porque no saben lo que significa ver mejor (lo desconocen) o porque al tener una buena imagen visual de uno de los ojos, no perciben la dificultad que les proporciona el otro.

Las causas de ambliopía suelen ser variadas, desde la necesidad de uso de anteojos, o la presencia de desviaciones oculares, hasta causas más graves como las cataratas congénitas. Estos factores, fácilmente diagnosticables por un oftalmólogo, suelen pasar desapercibidos por otros profesionales que no cuentan con la tecnología adecuada para su detección, por lo que la consulta oftalmológica en los niños debe ser igual de importante que el seguimiento y control con su pediatra.

¿CUÁNDO HACER LOS CONTROLES OFTALMOLÓGICOS?

La Asociación Argentina de Oftalmopediatría recomienda realizar controles oftalmológicos al nacimiento, a los seis meses de edad, al año y luego cada dos años regularmente.

Un estudio realizado en el Hospital Italiano de Buenos Aires detectó que el 33% de la población comprendida entre los 3 y 7 años no realizó nunca un control con el oculista desde el nacimiento. Este es un valor alarmante, ya que implica una falta de detección por parte del sistema de salud de los factores de riesgo causantes de ambliopía en la etapa de mayor plasticidad cerebral, en donde todavía podemos “enseñar” a los ojos a ver bien. Debido a esto, un gran número de pacientes padecerán la enfermedad y tendrán discapacidad a largo plazo por no mediar el tratamiento oportuno.

El manejo óptimo de la ambliopía requiere de una detección temprana de la misma, con la identificación de los factores de riesgo asociados. Los controles oftalmológicos desde el nacimiento son de vital importancia para evitar las graves consecuencias que puede tener esta enfermedad si no se trata de manera correcta en el momento preciso. ❤



HIJO, ¿QUÉ ES
TODO ESTO?

¡¡SHHH ESTAMOS
EN EL CINE!!

¿PERO POR QUÉ
TAN SEPARADOS?

AY...POR EL
DISTANCIAMIENTO
SOCIAL MAMÁ!





MONTESSORI:

La educación desde otro lugar

El auge del Enfoque Montessori está directamente relacionado con la crisis de la educación tradicional, tal como todos la conocemos. La vida actual nos propone un ritmo frenético y exige una preparación académica desde edades muy tempranas. Tal es así, que cuando buscamos Jardín de infantes para nuestros hijos, indagamos y ponemos la atención en “que más” va a aprender mi hijo en lugar de detenernos a entender “cómo” y “para qué” se realizará este proceso.



Averiguamos sobre el nivel de inglés, las clases especiales, sobre los acuerdos con futuras escuelas primarias, y nos aseguramos que los niños terminen sala de 5 sabiendo escribir, leer y si es posible sumar y restar. Luego del horario escolar, los inscribimos al taller de música o de algún instrumento, arte, cerámica, gimnasia rítmica, fútbol, arte marcial....

En algún lugar de cada uno de nosotros, pareciera anidar el pensamiento que no alcanza el tiempo para toda la preparación que los niños necesitan para la vida y, si tienen mucho tiempo libre, entonces estarían poniendo en riesgo su futuro éxito profesional o personal. Pero, ¿será tan así o hay que replantearlo?

EL ENFOQUE MONTESSORI

Esta propuesta educativa para la primera infancia, convoca e involucra al adulto invitándolo a cuestionarse y reflexionar acerca de su hijo y los otros niños, y del lugar que la sociedad les ofrece en este mundo; la manera en que adquiere los conocimientos y la mirada que como adultos tenemos para abordar la infancia y el mundo del desarrollo infantil.

En la educación tradicional que está vigente y rige a casi todos los centros educativos del país, las tendencias naturales del niño, sus gustos y deseos no están contemplados como elementos fundamentales que guiarán al niño al aprendizaje de contenidos. La necesidad de contar con tiempo libre para explorar y descubrir, de apoyarse en la curiosidad natural y la capacidad de asombro como disparador fundamental del aprendizaje son las bases desde las cuales a través de la mirada Montessori los Guías (docentes) acompañan el proceso de los niños, propiciando un interés genuino en la adquisición de contenidos. Así es que, cada niño transitará su propio camino de aprendizaje, de acuerdo a sus necesidades y desarrollo, requiriendo de un seguimiento individualizado de sus procesos en forma particular. Los ambientes (llaman así a las salas) en los Jardines Montessori están compuestos por niños de edades diferentes, asegurando y enriqueciendo el intercambio de conocimientos y abriendo la posibilidad a cada niño de tomar el tiempo que necesite para alcanzar los objetivos curriculares.

Si miramos a nuestro alrededor, en el mundo adulto, veremos que nos rodeamos con personas de edades diversas y no preguntamos cuántos años tienen para compartir una amistad, una reunión profesional o un equipo de algún deporte, sin poner en duda la capacidad del otro en relación directa con su edad. Lo mismo ocurre en el jardín o colegios de enfoque Montessori, se reúnen por intereses, actividades, etc. y así de descubren más fácil sus talentos.

DESPRENDERSE DE PREJUICIOS E IDEAS PRECONCEBIDAS

En pocas palabras, el Enfoque Educativo Montessori acompaña al niño en su desarrollo desde su nacimiento, proponiéndole una estructura horizontal de aprendizaje en donde él -física, emocional, espiritual y cognitivamente- es el único protagonista de sus conquistas, transitando los procesos de manera individual y única, generando sus propios caminos para llegar a los objetivos académicos en un ambiente de absoluto respeto de sus tiempos y ritmo vital, sus necesidades y deseos. Entendemos por aprendizaje, un proceso natural y orgánico conducido y producido por el niño para su propio enriquecimiento personal, en lugar de concebirlo como la misión de “llenar al niño” volcando en él contenido académico. Los niños dentro del Ambiente Montessori están acompañados por un adulto que la mayor parte del tiempo se dedica a observar. Si, es un observador activo. La acción de observar desde el Enfoque Educativo Montessori es un arte y una tarea científica que requiere del adulto observador aceptar lo que está sucediendo tal y como lo está viendo. Para esto, el Guía Montessori debe desprenderse de prejuicios e ideas preconcebidas. Una observación objetiva, consiste en un proceso activo que construye resultados y genera consecuencias.

La Dra. Maria Montessori (1870 -1952), pedagoga y científica italiana, desarrolló su filosofía y método educativo a través de la observación directa y minuciosa que realizó sobre los niños.

En su trabajo, Maria Montessori logró identificar manifestaciones y acciones de los niños, y aspectos de su niñez y su desarrollo, que reúnen todos independientemente de su raza, religión, nacionalidad o posición socioeconómica.

Los conocimientos se adquieren más fácilmente a edad temprana, antes de la edad escolar primaria.

LA IMPORTANCIA DE LOS CONOCIMIENTOS A EDAD TEMPRANA

Entre sus reflexiones más significativas, todas ellas obtenidas a través de la observación, podemos aprender que los niños adquieren muchísimos conocimientos y con mayor facilidad a una temprana edad; que su carácter o personalidad, al igual que la transmisión de la cultura, se desarrollan antes que comience su camino en la escolaridad; que no es el adulto quien moldea la personalidad del niño sino es el niño quien la construye con ayuda de su

entorno; que la preparación indirecta hacia un aprendizaje tiene mejores resultados que la enseñanza directa; que los problemas de disciplina desaparecen cuando los niños están inmersos en una actividad constructiva y se desarrolla entonces la disciplina interna; que el niño es capaz de concentrarse profundamente a través del trabajo y por períodos prolongados.

Entonces, considerando la visión de María Montessori, debemos reconocer que el mundo no está preparado para los niños; y que la mayoría de los adultos tampoco estamos preparados para incluirlos en las tareas cotidianas. De esta manera, se encuentran los niños, sin opción más que la de depender del adulto para lograr objetivos que ellos mismos podrían realizar. Desde vestirse, pelar y cortar una banana para el desayuno, colaborar con el preparado del almuerzo, servirse agua en un vaso, limpiar algo que se derramó, los niños se sienten dependientes de los adultos en el mundo tal como lo vivimos hoy y deben “esperar” a ser grandes para comenzar a interactuar en la sociedad.



A LA MEDIDA DE LOS NIÑOS

La Pedagogía Montessori sostiene que el niño desde el momento de su gestación es un ser íntegro y completo, que se desarrolla paulatinamente con el correr de su vida de acuerdo a sus períodos sensibles y necesidades específicas. Basándose en esta premisa, el Ambiente Montessori invita al niño a formar parte activa de su entorno. En él, los niños tienen la posibilidad de desplegar todas estas habilidades,

perfeccionándolas aún más y adquiriendo las rutinas que de solo practicarlas fortalecen su autonomía, su seguridad y la solidaridad para con el prójimo. El espacio les pertenece y todo lo que se encuentra allí es apropiado para su tamaño. Son los niños los responsables del cuidado del mismo, de los materiales, las plantas y las mascotas. Gradualmente, van asumiendo nuevas responsabilidades y compromisos para consigo mismos y sus pares, que los ubica en un lugar protagónico para su entorno social, desarrollando aptitudes como la empatía, el respeto y la generosidad.



El trabajo individual del niño que propone la Pedagogía Montessori, lo invita a conocerse profundamente desde lo emocional y a percibirse desde lo sensorial, construyendo así cada uno para sí una estructura emocional sólida con herramientas como la independencia, la autonomía, la confianza, la seguridad y la autoestima que logran poner en práctica desde edades muy tempranas. Luego, la incorporación de los contenidos académicos correspondientes a la currícula oficial, se da de acuerdo a la elección e interés personal de cada niño atravesando los desafíos que presenta el aprendizaje, desde etapas simples y sencillas hacia otras más complejas y compuestas, de manera paulatina a medida que el niño va apropiándose de los objetivos. ❤️





LA REVISTA PARA EL

mejor momento de

TU VIDA 



NACER & CRECER

Digital

WWW.REVISTANACERYCRECER.COM

TALLER DE MONTESSORI EN EL HOGAR

GRACIELA Y MARIELA TE GUIARÁN A TRAVÉS DE 5 VIDEOS SOBRE CÓMO ORGANIZAR AMBIENTES MONTESSORI EN CASA: LA HABITACIÓN, LA COCINA Y EL ESPACIO DE JUEGO INTERIOR Y EXTERIOR. ADEMÁS MATERIAL PARA DESCARGAR Y APRENDER MUCHO MÁS SOBRE ESTA MANERA DE CRIANZA QUE LE OFRECE AUTONOMÍA Y AUTOESTIMA A TU HIJO DESDE MUY PEQUEÑO.



Podes ver el [1er VIDEO GRATIS.](#)

Podes pagarlo con [Mercado Pago ACÁ](#)

También [PayPal](#)

Info Talleres **WhatsApp** al [+549 1138459980](#)

Compralo a un precio promo de \$1300 Argentina (precio regular ~~\$1800~~) y U\$S 25 (precio regular ~~U\$S 30~~) por tiempo limitado.



BELÉN FRANCESE

*Siento una plenitud
abosluta, el amor en
todas sus formas.*

Entrevista hecha por : María Alejandra Almada



Nombre: María Belén Francese
Signo: Piscis
Edad: 37 años
Color: acuamarino
Aroma: gardenia o jazmín de noche
Comida: pastel de papas
Persona o personaje de la historia o el espectáculo que admires: Lady Gaga

Nació en Buenos Aires, en el barrio de Belgrano, hija de María Patricia Rossetto y Eugenio Francese, fabricante de zapatos.

[Belén](#) tiene 5 hermanos trabajó desde los 16 años desde que falleció su papá. Terminó el secundario en un acelerado a la noche mientras trabajaba de día en una financiera de recepcionista y de promotora a la tarde para pagar sus estudios y gastos.

Se recibió de profesora de Aerobic en el IPEF, y de pilates reformer en el CEE. También es profesora de zumba kids y danzas. Estudió twit tap dance varios años, actuación con Lito Cruz y otros grandes maestros. Debutó en su primer trabajo artístico con Guizburg y Cherrutti en el 2005. Siempre quiso actuar y desde ese año hasta principio del 2021 (que fue en formato streaming) jamás dejó de hacer teatro, específicamente en comedias.

Es intrépida, curiosa y hace todo lo que se imagina o propone. Escribió dos libros de humor, uno de rimas, frases y aforismos, y el otro de reflexiones e ilustraciones.

¡Y ya está armando un tercer libro! con un género distinto pero con el mismo sello personal y humor que la caracterizan.

NyC: ¿Cómo empezó esta historia de amor con tu pareja y que hoy esperan un bebé? Nos gustan las historias románticas.

B.F: Mi pareja me buscó como un año (risas). Estaba soltera hacía 3 años y venía medio en otra. ¡Y no le daba bola! Hasta que un día que él me fue a buscar al teatro donde trabajaba en un variete de humor en el verano 2019 en Villa Carlos Paz. Le pidió a Gladys Florimonte que era mi compañera y es mi amiga que le haga la segunda, y fuimos todos a cenar. Ahí nos enamoramos perdidamente y empezamos una relación hermosa, así fue nuestra historia de amor.

NyC: Y se casaron en plena pandemia...

B.F: Síiii! Nos casamos en el 2020 principalmente porque no quisimos que nada cambie nuestros planes, ni siquiera una pandemia mundial.

Yo quería postergar el casamiento pero cuando llegó la noticia del bebé, él me miró a los ojos lleno de lágrimas y me dijo: "mi vida, tiene que ser ahora". Y en 15 días armamos una boda, en plena pandemia y en otra provincia. ¡Y que salió preciosa!

Para ese momento estaba embarazada de 3 meses, y las pruebas del vestido de novia de la diseñadora Claudia Arce, fueron las más desopilantes de la historia, ya que cada semana cambiaba el escote y las medidas.

Nos queda pendiente la ceremonia religiosa, esa será más adelante y cuando se acomode el mundo.







NyC: ¿Cuántas semanas de embarazo tenés? ¿Ya sabes el sexo y eligieron nombre?

B.F: Estoy de 32 semanas, el bebé es un varón y tengo fecha probable de parto (FPP) para los primeros días de julio.

Peero... diré el nombre cuando nazca. Nos pusimos de acuerdo rapidísimo, yo lo elegí y él lo reforzó. Su nombre y apellido combina perfecto, suena como una sinfonía.

NyC: ¿Y estás preparando su habitación? Es una de las cosas más lindas preparar la casa para la llegada del nuevo integrante, lo que llaman el “síndrome del nido”.

B.F: ¡Sí! Tal cual. Estoy arrancando por cambios en general en toda la casa. Ya pintamos, re decoramos todo porque nos íbamos a mudar pero con la pandemia se complicó.

Voy por el living y otros ambientes, y no llegué aún su habitación. Pero ya seleccioné un empapelado, encargué un mueble divino y una silla mecedora, todo combina como su cuna y me da mucha ilusión y ganas de verlo todo terminado.

Los colores del cuarto son gris clarito, nude, blanco y celeste. Tengo algo de ropita que voy lavando con

jabón especial y acomodando, son un gran momento en el embarazo que disfruto hacer.

NyC: ¿Cómo te estás preparando para el parto? ¿Hay temores sobre ese momento?

B.F: Sí, más que temor es una sensación de muchas cosas, a lo desconocido porque es algo que uno nunca vivió.

Siendo mamá primeriza tengo los temores típicos, y me estoy preparando con el equipo de obstetricas que trabajan con mi médico de cabecera.

Hablo con mi médico, mi mamá, mi hermana, amigas pero también espero vivir mi propia experiencia, más allá de lo que escucho. Entonces eso a la vez me entusiasma y me genera ansiedad, amor, muchas cosas. Ahora empiezo unas clases de pre parto.

NyC: ¿Y tuviste o tenés antojos?

B.F: Sí, muchos. En este momento estoy ¡loca por el tomate! (risas)

Debo confesar que un día lloré porque quería limonada y no tenía limones, esto me pasó en el primer trimestre y ahí me di cuenta que el embarazo es un mundo nuevo y sensacional. Después me reía de la situación.







It's
a
boy

También quise endivias y barquillos. Y antojo de todas las frutas y verduras de color naranja, muchas ganas de comer zapallo, zanahoria, naranjas... Y una sopa de mi suegra se me antoja seguido también.

NyC: ¿Te sentiste con malestares físicos?

B.F: El primer trimestre fue fatal de nauseas, mareos y malestares.

Después ya no, pasó rápido. En general puedo decir que es un embarazo hermoso, aunque ahora ya hay días que ya me pesa la panza y tengo retención de líquidos. Igual todo lo disfruto porque sé que es único, que son 9 meses únicos irrepetibles.

Y porque este bebé no va ser otro. Y otro embarazo seguro será diferente y único también. Somos seres únicos e irrepetibles.

NyC: ¿Y de esos cambios emocionales? ¿Cuál puedes destacar que te dio la maternidad?

B.F: Que me siento como con un tercer ojo. Siento una plenitud absoluta, del amor en todas sus formas. Siempre fui muy intuitiva y sensible, pero esta sensibilidad tan mágica supera todo. La conexión con la vida es algo inexplicable para mí, creo que definitivamente un hijo es algo divino y milagroso. Siempre lo creí así, pero ahora lo afirmo en mi propia experiencia.

Maduré en muchos aspectos. Ya mi vida pasa por el bebé y su llegada, y eso es un acto de amor inmenso. Creo que la maternidad para mí empieza con la conciencia de la concepción, ya que empezás a cuidarte desde lo que comes porque quieres cuidar a tu bebé desde la panza, y mi grado de conciencia se amplía ya para su bienestar.

NyC: ¿Y cómo fue hacer un Baby Shower en pandemia sin entrar en pánico?

B.F: Me lo organizó una amiga, Andrea. Yo no tenía mucha idea porque todo era sorpresa así que no me enteré de muchas cosas hasta ese día, pero sí tenía bastante incertidumbre por la pandemia.

Hasta que me relajé y mi médico me dijo: ¡Hacelo, andá! Y como vi que todo estaba hecho con los cuidados correspondientes y muy hermoso, dije ¡qué lindo que fue! Y qué suerte que lo hice finalmente, porque lo disfruté mucho.

Yo ya le había organizado a mi hermana y a una amiga, pero era en otra época pre Covid. Los festejos en esta época sugestionan o son muy juzgados.

NyC: ¿Cómo te estás preparando para el parto? ¿Hay temores sobre ese momento?

B.F: Sí, más que temor es una sensación de muchas cosas, a lo desconocido porque es algo que uno nun-

ca vivió.

Siendo mamá primeriza tengo los temores típicos, y me estoy preparando con el equipo de obstetricas que trabajan con mi médico de cabecera.

Hablo con mi médico, mi mamá, mi hermana, amigas pero también espero vivir mi propia experiencia, más allá de lo que escucho. Entonces eso a la vez me entusiasma y me genera ansiedad, amor, muchas cosas. Ahora empiezo unas clases de pre parto. ❤️

Fotos: Julieta Veloz Márquez

[@julivelozmarquezphotography](#)

Peinó: [@juanpablobustos](#) By [@lolasimonsok](#)

Producción: [@confidencepublicidad](#)





TROMBOFILIA

¿Cómo llevar un EMBARAZO SALUDABLE?

Es una enfermedad que puede aparecer en el embarazo, es silenciosa y no permite que el bebé se desarrolle. Cuando existen pérdidas de embarazo recurrentes, ésta puede ser una de las razones. Solo hay que realizarse un examen no invasivo que lo detecta a tiempo para empezar el tratamiento diario. ¿Por qué no se indica el estudio para detectar este trastorno entre los controles obligatorios? La importancia de un diagnóstico precoz.

Asesoró: Dr. Javier Casavilla MN 56195 - Ginecólogo y Obstetra de Staff Médico





Para una mujer que está buscando un hijo, las dos rayitas en el test de embarazo casero (o el signo positivo, porque en realidad ya los hay más sofisticados y pensados para la ansiedad de ese momento en que lo menos que podemos hacer es identificar si hay una o dos rayitas) es de las mejores noticias que seguramente podrá recibir.

Ahora, cuando el destino parece empeñarse en que ese hijo no llegue, al dolor de la pérdida de un embarazo, o de un parto prematuro con las complicaciones que eso significa, se le suma la duda del porqué. Es verdad, y las estadísticas lo indican, que un porcentaje de embarazos no prosperan por lo que se conoce como aberración cromosómica, una falla en el momento en que se unen la información genética del óvulo y el espermatozoide, que el propio organismo detecta y desecha.

Y pese a que otro gran porcentaje de abortos espontáneos tienen una causa (y muchas veces una solución), la medicina a veces parece empeñarse en dilatar estudios y, por ende, diagnósticos y en definitiva, soluciones.

¿CUÁNDO SE DETECTA LA TROMBOFILIA?

Los trastornos de la coagulación son uno de esos casos en los que el criterio médico recomienda hacer el análisis para detectarlos recién (¡recién!) cuando la mujer haya perdido dos o más embarazos. ¿La causa? "Porque la trombofilia no representa un problema de salud pública en que la relación costo-beneficio justifique hacer el estudio a todas las mujeres. Además de dos pérdidas consecutivas de embarazos, deben evaluarse otros criterios para estudiar a la mujer para trombofilias", aseguran los especialistas.

Lamentablemente se detecta luego de varias pérdidas de embarazos, porque no es un examen que se realice de rutina. Si bien esta enfermedad no afecta a la mamá, por eso se le dice que es una enfermedad silenciosa, el bebé no llega a desarrollarse más allá de los 3 meses de gestación porque no pasa alimento por los conductos que están con trombosis.

Dado este cuadro de situación el médico realiza estudios y se detecta, en muchos casos, la trombofilia. Existe un simple tratamiento diario donde se receta una inyección en la panza, que se aplica la mamá a ella misma, y eso soluciona la trombofilia, llegando a un parto feliz y saludable.

Estos estudios no se realizan como protocolo de rutina en todas las mamás embarazadas durante el primer trimestre. Y su detección y tratamiento es

relativamente nuevo, desde hace pocos años atrás. El Dr. Javier Casavilla, ginecólogo y obstetra, nos responde el siguiente cuestionario para saber un poco más qué se trata.

¿QUÉ ES LA TROMBOFILIA?

Las trombofilias son desórdenes de la coagulación de la sangre con tendencia a la hipercoagulabilidad (formar coágulos o trombos). Estas tendencias son frecuentes, ya que alrededor del 10% de la población es portador de este rasgo. Pueden ser totalmente asintomáticas, pero se asocian a un mayor riesgo de trombosis tanto en hombres como en mujeres. El riesgo de trombosis en mujeres aumenta durante el embarazo y el puerperio, durante la toma de anticonceptivos orales que contengan estrógenos, con el uso de hormonas que se usan en la estimulación ovárica en los tratamientos de fertilización asistida y con el uso de terapia de reemplazo hormonal durante la menopausia.

Este trastorno sanguíneo produce coágulos o trombos que interrumpen parcial o totalmente la circulación sanguínea dando como resultado un trastorno de la oxigenación.

Es entonces la inadecuada circulación lo que determinan todas las manifestaciones de la trombofilia. Además de la trombofilia obstétrica cabe aclarar que existe como una enfermedad clínica que puede producir trombosis arterial dando un infarto agudo de miocardio, accidente cerebrovascular, o venosa produciendo una trombosis venosa profunda o un tromboembolismo pulmonar. Se clasifica en: congénitas o adquiridas por alguna enfermedad, por ejemplo el lupus eritematoso sistémico.

PREGUNTAS FRECUENTES

- ¿Se deben realizar estudios antes de quedar embarazada?

Solo se debe investigar cuando hay antecedentes que hicieran pensar la probabilidad de una trombofilia. No son estudios de rutina.

- ¿Por qué es importante un diagnóstico temprano y certero?

Es muy importante el diagnóstico certero porque además de prevenir un infarto o ACV en pacientes jóvenes también se previenen casos de síndrome



antifosfolipidico, los cuales, con tratamiento se llega a un 85% de éxito y sin tratamiento solo se alcanza el 20%.

- **¿Qué estudios hay para detectarla?**

Para la trombofilia congénita se realizan estudios como:

Dosaje de antitrombina

Dosaje de la proteína C

Dosaje de la proteína S libre, investigar la presencia de polimorfismo de factor V o polimorfismo de la protrombina.

Para la trombofilia adquirida se realizan estudios como:

Dosaje de anticuerpo anticardiolipina

Dosaje de anti B2 glicoproteína 1, anticoagulante lupico.

- **¿Las pérdidas recurrentes en el embarazo tienen que ver con la trombofilia?**

Sí, el 15% de los casos de aborto recurrente se deben a esta enfermedad.

- **¿Qué otras consecuencias tiene en la mujer embarazada?**

Las posibles complicaciones son: aborto recurrente, parto prematuro, desprendimiento prematuro de la placenta normoinserta, hipertensión arterial durante el embarazo, restricción de crecimiento

intrauterino pudiendo llegar a producir la muerte fetal.

- **¿Qué controles deben realizarse durante y después del embarazo?**

Un equipo multidisciplinario debería controlar intensamente a este tipo de pacientes, obstetra, hematólogo, inmunólogo, ecografista.

- **¿Qué tratamientos se pueden realizar?**

Se basan fundamentalmente en evitar la trombosis y se administra aspirina / heparina a través de inyecciones diarias en la panza que la mamá se las puede aplicar a ella misma.

- **Estas inyecciones diarias en la panza, ¿tiene alguna contraindicación?**

La heparina de bajo peso molecular es la que se utiliza normalmente. Por eso no tiene contraindicaciones fetales por no atravesar la placenta.

- **¿El parto puede ser natural o se programa cesárea?**

El parto puede ser natural si no existen otras contraindicaciones para el mismo. ❤



TIEMPO DE CALIDAD



¿Cómo pasar más y mejor

tiempo con los hijos?



Siempre estamos con lo mismo... quejándonos de que no nos da tiempo de hacer nada, ni de limpiar la casa, preparar una mejor comida, de ir al cine o de ver a los amigos... todo eso es comprensible si consideramos que cada vez nos ocupamos de más y más cosas. Pero para estar con los hijos, ¿es necesario que tengamos toooodo el tiempo del mundo? Para estar con los hijos solo debemos de tener ganas y voluntad... ¡nada más!



Para estar con los niños no hace falta tanto tiempo. Siempre oímos hablar de lo importante que es la calidad, más que la cantidad, a la hora de estar con ellos. Y es verdad. Pero vamos a dejar de tanto bla, bla, bla..., y centrarnos en lo que realmente importa: ¿qué podemos hacer para dedicar tiempo de calidad a nuestros hijos?

SEIS CONSEJOS PARA PASAR MEJOR TIEMPO CON LOS NIÑOS

1 - Lo primero es que paremos de quejarnos o de sentirnos culpables por no tener tiempo suficiente para compartir un momento con nuestros hijos e ir a lo práctico. Los pensamientos, las culpas o las quejas no nos llevan a ningún lugar. Lo mejor es poner en práctica lo que queremos y punto.

2 - Es importante observar y saber qué tipo de actividades le gusta a tu hijo. Si le gusta ver películas en la televisión, o si le gusta ir al parque, jugar a las muñecas, dibujar, pintar,... Luego, será más fácil interactuar con él y compartir sus gustos y preferencias. La pregunta es: ¿Qué le gustaría compartir con vos?

3 - Crear un hábito de jugar con los niños también funciona. Si todos los días, te dedicás a estar con tu hijo aunque sea durante 10 minutos, y sólo con él, ya estarás estimulando su comunicación y creando vías de diálogo y de confianza con él.

4 - Cuando estés con tu hijo, es aconsejable que estés sólo con él. No vale estar con tu hijo y al mismo tiempo estar hablando por teléfono o distrayéndote con otra cosa. A no ser que tu hijo participe en lo que estás haciendo. Ejemplo: puedes cocinar con tu hijo, puedes organizar su habitación y juguetes, puedes ver una película o ir de compras con él. Puedes compartir este tipo de tareas juntos siempre y cuando sea interesante para los dos.

5 - Si tenes más de un hijo, procura pasar tiempo a solas con cada uno. Recordemos que estamos destacando el tiempo de calidad. Cada niño es un mundo y seguramente tendrá gustos y preferencias diferentes.

6 - Recordá que la atención que des a tus hijos se convertirá en amor, en confianza y seguridad a ellos. Todo lo que des a tus hijos hoy, él te lo dará más tarde. Los niños necesitan saber que son queridos y comprendidos, y sobretodo que son bienvenidos en tu vida. Que no molestan, no están de más ni interrumpen tu vida. ¡No te lo olvides! Decirle lo importante que son ellos en tu vida y que los amás.

EL TIEMPO PASA VOLANDO

La infancia es una época que pasa volando. Cuando te das cuenta tu hijo ya es un adolescente y empieza a portarse de una forma que muchas veces te sorprende. Y te preguntarás: ¿Quién es él o ella? Creo que si nosotros, los padres, tuviéramos más consciencia de ello, aprovecharíamos más el tiempo que tenemos para estar con nuestros hijos, cuando son pequeños, y les conoceríamos mejor.

Para muchos padres, cada día es más difícil conciliar el trabajo con los hijos. Muchos se sienten frustrados, culpables e incluso impotentes ante la falta de tiempo para estar junto a ellos, por tener que dejar la educación de sus hijos en manos de terceras personas, por no poder participar y acompañarlos en sus actividades, etc.

Los padres son la base en la estructuración de la personalidad de sus hijos y la falta de tiempo, debido a que hay que cumplir con el trabajo, le obliga a buscar momentos de calidad. Aunque es incuestionable que ese 'abandono' repercute en la formación de la identificación de los niños, lo cierto es que ellos se acaban acostumbrando y adaptando, de una forma o de otra, a cualquier tipo de situación. Algunos niños sufren al principio, pero acaban habituándose a la rutina de su familia.

En momentos especiales, echarán más de menos a sus padres, pero desgraciadamente en muchos casos no se puede hacer nada para solucionar esa situación. Te damos algunos consejos de cómo conciliar hijos y trabajo.

Cuando los dos padres trabajan y deben estar todo el día fuera de casa, es importante encontrar y establecer momentos de encuentro entre todos. La actitud de los padres, en ese sentido, debe estar planificada, puesto que todos los niños necesitan del afecto, de atención, y del contacto físico con sus padres.

Los momentos que los padres comparten con sus hijos representan una riqueza, en todos los sentidos, para ambos. En estas reuniones, los padres deben estar totalmente volcados en ellos para escuchar con interés las experiencias vividas por los niños. Sin embargo, los psicólogos dicen que ésta debe ser una actitud natural y no una obligación, ya que sería contradictorio para los niños percibir la falta de placer de sus padres en este momento.

Los padres tienen la obligación de trabajar, pero deben estar siempre que sea posible, en lo bueno y en lo malo, al lado de sus hijos; jugar y hablar con ellos. Ellos sabrán qué hacer aunque no estén sus padres. La educación no solamente se marca de forma presencial. ♥



El **TALLER DE PORTEO** a un precio promo de \$1300 Argentina y U\$S 25 (precio regular \$1800).

5 videos + guía Beneficios del porteo para descargar/ imprimir + voucher dscto en la compra de un porta bebé. Grabado y editado especialmente para que lo hagas desde casa sin necesidad de que te conectes con día y horario.

Podes ver el [1er VIDEO GRATIS.](#)

Podes pagarlo con [Mercado Pago ACÁ](#)

También [PayPal](#)

Info por **WhatsApp** al [+549 1138459980](#)

Línea de comunicación directa exclusiva para todos los talleres.



DRA. ADRIANA PASQUALINI MN103065 / MP 448846

Existe una escuela de padres? Noooo! Por eso tenemos este **TALLER de CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO** a un precio promo de \$1300 Argentina (precio regular \$1800) y U\$S 25 (precio regular ~~U\$S 30~~) por tiempo limitado. La pediatra te contará sobre todo lo que tenés que saber antes de la llegada de tu bebé desde que nace y cuando llega a casa. Grabado y editado especialmente para que lo hagas desde casa sin necesidad de que te conectes con día y horario.

Podes ver el [1er VIDEO GRATIS.](#)

Podes pagarlo con [Mercado Pago ACÁ](#)

También [PayPal](#)

Info Talleres **WhatsApp** al [+549 1138459980](#)





TALLER DE SHANTALA

ON LINE

**6 Videos + Guia paso a paso
Pedinos el 1er Video GRATIS**

Ahora el [TALLER DE SHANTALA](#) completo a un precio promo de \$1300 Argentina (precio regular \$1800) y U\$S 25 (precio regular ~~U\$S 30~~). Con la especialista en masajes para bebés y puericultora Cristina Savino.

6 videos + guía paso a paso para descargar/imprimir. Grabado y editado especialmente para que lo hagas desde casa sin necesidad de que te conectes con día y horario.

Podes ver el [1er VIDEO GRATIS](#).

Podes pagarlo con [Mercado Pago ACÁ](#)

También con [Paypal](#)

Info por **WhatsApp** al [+549 1138459980](#)



NACER & CRECER

Digital

 revistanacerycrecer

 revistaNaceryCrecer

 revistanacerycrecer

 nacer_y_crecer

EN EL MEJOR MOMENTO DE TU VIDA ❤️

info@revistanacerycrecer.com

[Whats: +549 11 38459980](https://www.whatsapp.com/business/profile/38459980)

Bauness 2160 5°C (C1431NP) CABA

www.revistanacerycrecer.com