

NACER & CRECER

EN EL MEJOR MOMENTO DE TU VIDA ♥

Nº 162 Junio de 2021



DÍA DEL PADRE:

NACHO de @PAPASEOCUPA
"En un año pandémico se animó a mudarse al campo, cambiar de trabajo, colegio y obra de casa nueva."

13 LÍNEAS ROJAS
que *NO debes CRUZAR*
con tus **HIJOS**

¿Cómo fortalecer el
SUELO PÉLVICO?
Nueva tecnología

LA FELICIDAD TÓXICA.
8 MENSAJES
para LIBERARTE

¿CÓMO ELEGIR
el **MEJOR COCHECITO**
para **TU BEBÉ?**

BRONQUIOLITIS
¿Cómo prevenirla?

 [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

Llega el Día del Padre y nuestra tapa es con Nacho de @papaseocupa quien, como muchos padres de las nuevas generaciones, se involucra en la crianza de sus hijos sin repetir los modelos con los que fue educado. Además nos cuenta sobre los cambios de vida de su familia en contexto pandemia, que incluyeron mudanza de la ciudad al campo, cambio de trabajo, colegio y más.

Y les recordamos que están on line todos los talleres para hacer cuando quieras y nuestro último lanzamiento: "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? Rutinba. Cantidad de siestas según cada edad. Horas de sueño de día y de noche según cada edad. Y mucho más.



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. 13 líneas rojas que no debes cruzar con tu hijos

10. ¿Cómo elegir el mejor cochecito para tu bebé?

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

16. La felicidad tóxica. 8 mensajes para liberarte

20. ¿Cómo fortalecer el suelo pélvico? Nueva tecnología no invasiva



24



32

24. Papá de tapa:
Nacho de
[@papaseocupa](https://www.instagram.com/papaseocupa) *"Un papá que comparte la crianza de sus hijos y se incluye en el "Chat de mamis"*

32. Bronquiolitis
¿Cómo prevenirla?

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° 162- Junio 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.



13 LÍNEAS
ROJAS *que*
NO *debemos*
CRUZAR





Intentamos ser padres y madres perfectos: que todo lo hagan bien, que tengan todo siempre ordenado ... Sin embargo, la perfección no existe y, por lo tanto, nuestro objetivo no debe ser alcanzarlo dentro de nuestra maternidad o paternidad. Sin embargo, sí que hay algunas líneas rojas que los padres y las madres no podemos sobrepasar.

NUESTRO EJEMPLO EDUCA A NUESTROS HIJOS

Una de las habilidades ocultas que tienen los niños es estar en el sitio menos indicado en el momento más comprometido... y así, nosotras como madres, ¡somos cazadas! Y es que, todas estamos en peligro. Cazadas por algo que no debemos hacer o decir pero que hemos hecho o dicho sin una clara explicación. Y es que nuestra supermisión con nuestros superhijos es ser el mejor supermodelo a seguir para ellos.

¿Cómo conseguirlo? ¡Vamos a ello! Pero antes de comenzar, tené en cuenta las siguientes pautas para no ser una madre cazada:

- No hagas lo que no quieres que te imiten.
- Ante un momento de desesperación, ¡huye! Que no te vea nadie lo que puedes llegar a hacer. Es mejor tomarse un respiro y encontrar de nuevo la calma.
- Trabajá lo más que puedas en tu autocontrol y autoconocimiento.
- Aprendé a respirar, respirar y respirar, antes de pasar la línea roja.
- Y si un día cometes el error, no olvides aclarar la situación y pedir disculpas.

LÍNEAS ROJAS QUE LAS MADRES/ PADRES NO PODEMOS PASAR

Dicho esto, vamos a compartir las 13 cosas que no hay que hacer delante de tus hijos o será difícil retroceder:

1. No te pases el día enganchada al móvil o no tendrás potestad para decirle a tu hijo: se acabaron las tecnologías o deja de jugar con el ordenador o apaga el móvil...
2. No digas ninguna palabrota o frase fea delante de él o ella, si no quieres que en los próximos días lo repita como un loro.
3. No hagas ningún comentario que no quieras que llegue a otros oídos... Lo que se comenta en casa, en casa se tiene que quedar.
4. El gran error: prometer algo que no vas a cumplir. No se te ocurra decirle que harás algo (que le comprarás algún juguete o que visitarás a los primos...), si luego no vas a poder hacerlo. Te habrás desacreditado para un buen tiempo como madre/

padre en la que puede confiar.

5. ¡Corre! ¡Corre! ¡Que da tiempo a cruzar!'. Y al final acabás cruzando en rojo... Recuerda: si el semáforo para los peatones está rojo, no se te ocurra cruzarlo cuando vas con tu hijo o hija. Después no tendrás credibilidad cuando le digas: el semáforo no está verde para cruzar... Es posible que acaben cruzando corriendo, como le animaste a hacer aquel día que tenías prisa.

6. Por favor, no sobrecargues a tus hijos de actividades. No son (ni serán) superhéroes. Recuerda, serán superhijos para vos, siempre y cuando estés dedicándole el tiempo que necesitan y te requieran. No por más actividades van a estar más distraídos o con mejores relaciones. Por el contrario, lo único que conseguirás será presionarlos.

7. Evitá los comentarios negativos sobre tu cuerpo, pelo o alguna habilidad... El trabajo de la autoestima parte de los padres.

8. Intentá no mostrar tus miedos delante de tu hijo o hija. Los miedos se imitan, igual que aquello que te sobresalta, te produce rechazo o incluso asco. Cuenta con que tu niño o niña crecerá con ese mismo miedo.

9. No escucharlos o interrumpirlos cuando estén hablando con vos... Tratalos como te gustaría que te trataran a ti. Si acuden a contarte algo es porque es importante para ellos. Demuéstrales que también él o ella es importante para vos.

10. Interrogarlos o forzarles a que te cuenten algo que no quieren contar. O invadir su privacidad o intimidad. Todos tenemos una parcela interior que queremos que nos sea respetada. Respetácela y ellos respetarán la tuya.

11. Evitá las comparaciones entre hermanos o amigos, además de las críticas a sus relaciones o amistades. Cada uno es especial y único. Házselo sentir. Dale la confianza suficiente para que tome sus propias decisiones.

12. No te olvides de la fiesta de cumpleaños de su mejor amiguito o del disfraz de la fiesta de fin de curso. Estos descuidos, te harán sentirte fatal.

13. Y por último, ni se te ocurra intentar que tu hijo o hija esté feliz las 24 horas del día... No caigas en este error, porque para conseguirlo tendrás que ser permisiva, tendrás que dejar de ponerle límites o hacerlo un consentido o consentida... Y eso, después te llevará más trabajo. Recordá que eres una gran mamá/papá, que el tiempo de dedicación a tus hijos no va en la cantidad sino en calidad, así que, mejor poco e intenso que mucho y con discusiones. No intentes que cumpla tus sueños. Y, por supuesto, no olvides cuidarte para dar lo mejor a los demás, esta será la mejor forma de ser el mejor modelo a seguir por ellos. ❤️

Midermus[®]

CREMA DE ORDEÑE

PIEL SUAVE, *siempre*



FÓRMULA ORIGINAL

AHORA,
nueva imagen

25 años de EFECTOS REALES

SÓLO EN FARMACIAS +

Biosintex
LABORATORIOS



¿Cómo elegir
el MEJOR
COCHECITO?







Una de las compras más pensadas es el rodado para pasear al bebé. La oferta de modelos, marcas y precios es muy variada. No sólo debe ser lindo el diseño y el color de su tapizado, lo principal es que sea seguro y cómodo para el bebé, y práctico para vos.

¿Qué hay que tener en cuenta a la hora de elegir un cochecito?

Deberás asegurarte de hacer una buena compra porque recorrerás muchos kilómetros paseando a tu bebé!

A la hora de comprar el rodado para el bebé nos damos cuenta que hay mucha oferta de marcas y modelos. Por ello es importante conocer algunas características para hacer una buena elección que se adapte a las necesidades del bebé y también de los papás.

Es un producto imprescindible para llevar al bebé no solo de paseo, sino para cuando salimos a hacer las compras, de vacaciones, etc.

El estilo de vida de los padres, la manera de viajar (transporte público o auto) y el lugar donde viven (ciudad o espacios abiertos) influirán en la orientación de compra.

- Tu hijo debe entrar en el cochecito sin dificultad... y pensá que lo usará durante un poco más de los 2 años de edad.

- Las ruedas deben deslizarse con facilidad por los distintos terrenos; sean calles asfaltadas, adoquinadas, veredas con baldosones o rotas, etc. Si van de vacaciones, seguramente el cochecito también viajará con ustedes. Hay que pensar en la arena, piedritas, o cualquier otra forma de terreno.

- Fijate que puedas abrirlo y plegarlo con facilidad, practicá hacerlo en el negocio antes de comprarlo, que su peso no sea demasiado elevado, ya que probablemente seas vos quien tenga que acomodarlo en el baúl del auto (chequeá que entre en él) o viajar en taxi o colectivo teniendo al bebé con una mano y el cochecito en otra. Si vivís en edificio es fundamental que entre en el ascensor (¡a tomar medidas!)

- También es conveniente que el tapizado pueda ser desmontable, para desarmarlo con facilidad y lavarlo.

Aquí te presentamos información importante y respuestas a las consultas frecuentes, a saber antes de salir a elegir el modelo que más te gusta.

COCHECITOS DE PASEO Y COMPACTOS

El coche de paseo tiene la ventaja de poder reclinarse totalmente (o casi), característica que brinda a un bebé mucha comodidad a la hora de dormir. Recordemos que si bien un coche de paseo, tal como su nombre lo indica es para pasear, el bebé recién

nacido duerme de 15 a 20 horas por día y es muy probable que utilice el rodado para dormir durante el día.

Los coches compactos, o también llamados desde hace muchos años “paragüitas”, son más livianos, pequeños y maniobrables que los coches cuna. Tienen múltiples posiciones de reclinado, pero no totalmente.

Al plegarlos queda más pequeño que un cochecito común lo que facilita el traslado del mismo y ofrece mucha comodidad.

Son muy prácticos, tanto por el espacio que ocupan, como para plegarlos y colgarlos al hombro con el bebé en brazos, al subir a un colectivo, por ejemplo. Sin embargo debés observar que tengan un buen respaldo, que el bebé conserve su espalda bien apoyada, y no esté encogido de hombros, ya que esto le acarrearía problemas de columna.

Este tipo de cochecito es recomendable cuando el bebé ya es un poco más grande, a partir del año de edad y lo usará hasta aproximadamente los 3 años.

¿ES IMPORTANTE EL PESO DEL RODADO EN LA ELECCIÓN?

El peso de los cochecitos es importante según el uso que se le vaya a dar al rodado, en la mayoría de los casos es muy importante para aquellas madres que están en constante movimiento o frecuentan los transportes públicos. En este caso la búsqueda del cochecito ideal tendría que estar orientada a un cochecito compacto (que se pliegue chiquito) y además ultraliviano, de este modo se podrá facilitar su movilidad.

CUANDO HAY OTRO HERMANITO MUY CHIQUITO

Existen modelos para llevar a dos hermanitos pequeños en el mismo cochecito.

La principal ventaja de estos cochecitos es que podemos llevar a dos bebés al mismo tiempo en un solo cochecito, ya sean hermanitos de distinta edad o mellizos.

Para mellizos bebés el cochecito debe utilizarse con dos SnugRide (porta bebé) uno en cada asiento. Para llevar a dos hermanitos juntos (un nene más grande y el otro más chiquito) se puede utilizar sin SnugRide (porta bebé).

Hay modelos donde los mellizos viajan uno al lado de otro, y otros modelos donde los bebés se ubican uno detrás de otro o enfrentados. Tendrás que buscar el modelo que prefieras.

Para hermanitos caminantes existe un accesorio de tabla con ruedas que se adiciona y engancha a la parte baja del cochecito. Es muy práctico para cuando se cansa de caminar, solo se sube allí.



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](#)

MODELOS 3 RUEDAS

Hace unos años se puso de moda un modelo de líneas innovadoras, los cochecitos con tres ruedas: una delantera y dos traseras. Este rodado está pensado para mamás activas, que quieren salir a realizar una caminata o trote mientras pasean a sus bebés. Sus ruedas inflables hacen que el cochecito se deslice muy bien, aún en terrenos con relieves (tierra, pasto, pedregullo, etc).

SI VIAJÁS EN AUTO PENSÁ EN EL “HUEVITO”

Cuando se va a transportar al bebé en un auto, ya sean distancias cortas o largas, hay que agregar la butaca para auto como norma de seguridad y nunca llevarlo a upa.

Hay modelos de rodados que ya vienen con el “huevo” que sirve también como butaca para el auto hasta que el bebé llegue a un peso entre 9 Kg. Y 13 Kg según el modelo. Luego de ese peso ya se debe comprar otra butaca para el auto.

El rodado puede comprarse junto con el SnugRide (porta bebé), que sirve a la vez de butaca para el automóvil, y puede desmontarse del mismo y ser traslado con mucha facilidad sin despertar al bebé. Estos modelos se llaman Travel System.

OTRAS CARACTERÍSTICAS A TENER EN CUENTA EN LA COMPRA DE UN COCHECITO

- Manija regulable, permite variar la posición de la manija y es útil para cuando los posibles paseadores del cochecito del bebé sean de distintas alturas.
- Manija reversible, para ver de frente la cara del bebé si se desea.
- Cubre pies (muy útil en época invernal).
- Cobertor de lluvia y viento.
- Arnés (cinturón) de cinco puntos: brinda seguridad ya que se adapta a distintos tamaños a

medida que pasan los meses.

- Posiciones de reclinado, es importante que tenga variedad de posiciones: para dormir, o una menos reclinada para descansar o tomar una mamada, o bien una posición más erguida cuando está despierto y mirando lo que ocurre a su alrededor.
- Sistema de plegado del cochecito y peso del mismo: este parámetro hay que tenerlo en cuenta por si los padres viajan con el cochecito en transporte público o en auto. En este último caso, deben tener en cuenta la capacidad del baúl del mismo y chequear que el cochecito entre bien al estar plegado. En cuanto a los sistemas de plegado el más práctico es el sistema de un click y plegado con una mano.
- Bandeja y canasto para los padres: para mayor comodidad tener en cuenta si el canasto es de mayor o menor tamaño, y en algunos cochecitos las bandejas tienen apoya vasos, un detalle práctico.
- Posibilidad de bloquear ruedas delanteras: es un freno para cuando no está en movimiento y el bebé está en el cochecito, impide cualquier mínimo movimiento.
- Reposapiernas ajustables.
- No olvidar algunos accesorios importantes como: tul para cubrir el cochecito y evitar que los insectos molesten al bebé, cobertor plástico (hay medidas estándar) para proteger al bebé del viento y la lluvia, y mantita de abrigo (puede ser de tela de polar o lana –invierno- o de algodón o hilo –verano-)
- Exigir la garantía al comprarlo, por algún desperfecto que pueda tener el rodado y que no sea por el mal uso.
- Averiguar si, en caso de pérdida o alguna rotura de las partes, conseguirías repuesto sin mayores problemas, ¡dado que recorrerás varios kilómetros con él! ❤️





MAMÁ ILUSTRADA



LA FELICIDAD TÓXICA

*8 mensajes
para liberarte*



¿QUÉ ES LA FELICIDAD Y EL OPTIMISMO PARA VOS?

Recordá, que cuando tenes todas las respuestas el universo (la vida) viene y te cambia las preguntas. Así pues, ¿cuál crees que es para vos la otra cara del pensamiento positivo?

Te invitamos a reflexionar sobre ello y a compararlo con tus hijos, para que aprendan que cualquier

emoción, sentimiento o estado de ánimo que estés sintiendo, es consecuencia de personas que saben vivir, de personas que son valientes mostrando sus emociones y de personas que saben ser feliz a su manera.

'Si haces el duelo suficiente, toda pérdida se convierte en una ganancia', Albert Espinosa. ❤️





LA REVISTA PARA EL

mejor momento de

TU VIDA ♥



NACER & CRECER

Digital

WWW.REVISTANACERYCRECER.COM



¿Cómo fortalecer el SUELO PÉLVICO?

*El 49% de la población mundial femenina
sufre incontinencia urinaria. La nueva
tecnología no invasiva fortalece el
suelo pélvico en pocas sesiones.*

Asesoró: Dra. María Florencia Colella (MN 148685), uróloga
del Centro Argentino de Urología.



DEL 21 AL 27 DE JUNIO DE 2021
SEMANA MUNDIAL DE LA CONTINENCIA URINARIA





Del 21 al 27 de junio se llevarán a cabo una serie de charlas y eventos virtuales con el objetivo de visibilizar esta problemática que padecen 200 millones de personas en todo el mundo, especialmente las mujeres. Cuidar y fortalecer el suelo pélvico es fundamental para prevenir y contrarrestar la incontinencia.

Con la finalidad de visibilizar un problema que afecta a 5 de cada 10 mujeres de más de 40 años alrededor del mundo, del 21 al 27 de junio se lleva a cabo la Semana Mundial de la Continencia Urinaria.

Cabe recordar que la pérdida involuntaria de la orina es un síntoma, no una enfermedad. No es normal ni natural y la buena noticia es que puede tratarse. Aunque las mujeres son las más afectadas, también pueden padecerla los hombres.

¿POR QUÉ TENGO INCONTINENCIA URINARIA?

Sufrir de incontinencia urinaria generalmente está ligado a una musculatura del suelo pélvico debilitada. El embarazo, la obesidad y la práctica de deportes de alto impacto, entre otros factores, pueden afectar esos músculos.

Por eso siempre se recomienda en los embarazos realizar ejercicios de fortalecimiento del suelo pél-

vico con profesionales dedicados a ejercicios pre parto, no sólo te ayudará en el momento de dar a luz sino después también.

“El suelo pélvico es el conjunto de músculos y ligamentos antigravitorios que se encuentran en la base de la pelvis. Un suelo pélvico debilitado no solo está ligado a la incontinencia urinaria sino también al dolor durante las relaciones sexuales, anorgasmias, prolapsos vaginales y de vejiga, y muchas otras patologías”, indica la Dra. María Florencia Colella (MN 148685), uróloga del Centro Argentino de Urología.

Según la National Association For Continence (NAFC) más de 19 millones de mujeres estadounidenses y 200 millones de personas en todo el mundo sufren incontinencia. Además, 5 de cada 10 no solicitan asistencia y transcurren entre 5 y 6 años desde los primeros síntomas hasta que se solicita la asistencia.

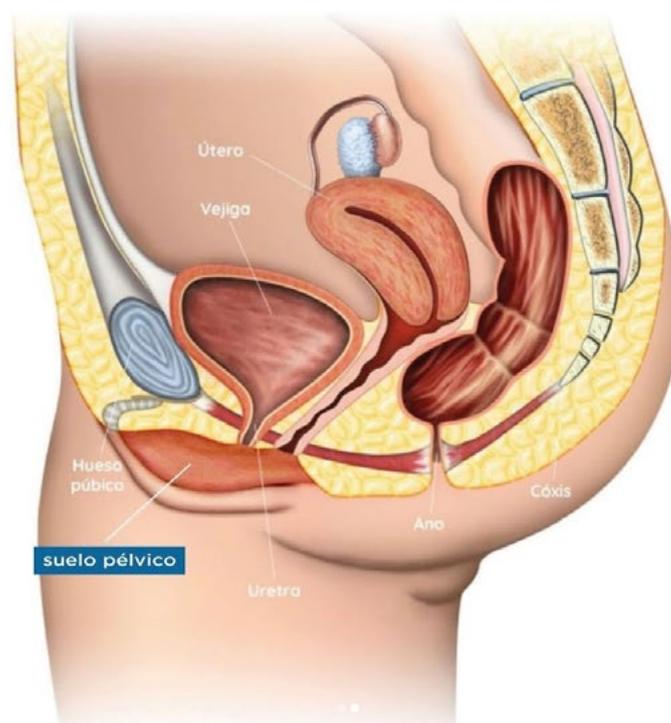
EXISTEN 3 FORMAS DE INCONTINENCIA

Debemos diferenciar 3 formas diferentes de la incontinencia: de esfuerzo (escapes de orina al toser, reír, estornudar, o al realizar algún esfuerzo físico); de urgencia (vinculada a un deseo muy intenso, e incontrolable de orinar con dificultades para llegar a tiempo al baño), y la mixta (una combinación de las anteriores).

Es importante fortalecer el suelo pélvico para prevenir y para tratar afecciones relacionadas con nuestro bienestar íntimo



¿Por qué es importante fortalecer el suelo pélvico?



La Dra. Colella explica, además, que *“la importancia de determinar el tipo de incontinencia urinaria que el paciente presenta ayudará a la buena elección de su tratamiento y a los consiguientes resultados. El impacto que la incontinencia urinaria puede tener en nuestra vida debería animar a quienes la padecen a buscar ayuda para no tener que sufrir más en silencio”*.

¿CÓMO FUNCIONA LA SILLA EMSELLA?

Una vez establecido el diagnóstico, una de las opciones que permiten fortalecer la tonicidad de la zona son los ejercicios de Kegel. **“Se trata de movimientos simples, que consisten en activar la musculatura del suelo pélvico como si tuviésemos la intención de contener la orina. De todas maneras, es importante consultar previamente con un especialista”**, comenta la kinesióloga Valentina Urbina (MN 15455), especialista clínica de BTL Aesthetics.

Al mismo tiempo, también se puede buscar la solución a través de la tecnología. **“Lo más efectivo para estos casos es la tecnología HIFEM®**, una silla que permite tratar y fortalecer el suelo pélvico de forma no invasiva y en pocas sesiones. Mien-

tras el paciente permanece vestido durante todo el procedimiento, la silla EMSELLA, a través de un campo electromagnético de alta intensidad, activa las neuronas motoras de los músculos del suelo pélvico contrayendo la zona en profundidad. Equivale a hacer 11.200 ejercicios Kegel en una sola sesión. Este tratamiento aprobado por la FDA regenera los tejidos musculares y neurales, tratando y previniendo los escapes de orina”, comenta la Dra. Colella.

Con el fin de concientizar sobre esta problemática, BTL Aesthetics se unió a Periné Consciente, un proyecto nacido hace cinco años, a raíz de la dificultad que tuvieron dos francesas residentes en Argentina para encontrar la atención adecuada cuando las dos fundadoras tuvieron que lidiar con patologías del suelo pélvico tras partos difíciles. Buscan visibilizar la importancia del suelo pélvico y abrieron un blog como “herramienta de autodescubrimiento anatómico” para que todas las mujeres puedan conocer y cuidar esa zona esencial, facilitando, además, el contacto con los profesionales adecuados. ❤️

♥ DÍA DEL PADRE





NACHO *de* @papaseocupa

*Un papá que comparte
a full la crianza de sus hijos
y se incluye en el
"Chat de mamis"*



Nombre: Ignacio Nicolás Godoy

Edad: 36 años

Signo: Capricornio

Color: Negro

Comida: Asado

Aroma: Cítrico

Persona o personaje de la historia o el espectáculo que admires: Batman (los súper héroes son lo mío).

Frase de cabecera o favorita: "Metete que son pasteles"

Nacho es papá de dos leoninos: Felipe de 6 y Jeremías de 3 años. Es oriundo de zona Sur, Temperley donde creció.

"Madiro" (así le dicen en redes sociales de Euge, su esposa).

Es Licenciado en post-producción audiovisual, trabaja como socio y productor ejecutivo en un estudio de animación 3D.

El 2020 pandémico los llenó de cambios rotundos, pasar de barrio Parque Centenario -en plena Ciudad de Bs. As.- al campo, de pensar en ampliar una casa a hacer otra de cero, cambios de trabajo y colegio de los niños.

En su cuenta de Instagram, Nacho [@papaseocupa](#) relata la realidad paterna de todos los días, y con sus posteos pone un toque de magia y profesión a las aventuras diarias.

NyC: ¿Cómo te atravesó la pandemia? A todos nos trajo cambios grandes o pequeños.

N: A mí me trajo grandes cambios, de esos rotundos. En los tiempos personales y un desafío en acomodar los tiempos parentales, de pareja y personales cuando todo se redujo a 24 hs en familia. Hice un cambio de estilo de vida porque necesitaba más espacio, ya no podíamos vivir todos en 60 m² y me fui a pasar la cuarentena "provisoriamente" a mi casa de fin de semana en Open Door, Lujan. Una casa de vacaciones, de pasar los feriados llamada "La Mafalda" (en referencia al famoso personaje con sus frases maravillosas del genial Quino que mi mujer es fan) que se transformó de apoco en nuestra casa principal mientras corrían los meses de pandemia en el 2020.

NyC: ¿Cómo surgió el proyecto de hacer una nueva casa? ¡Y en tiempos de incertidumbre y pandemia!

N: La primera idea fue ampliar la casa, pero no se pudo. Entonces se decidió un cambio radical que

era hacer una nueva, dado que el terreno es grande y podíamos vivir mientras en la que teníamos y seguir la obra de muy cerca. De hecho nos involucramos con cada cosa que se compraba buscando modelos y precios.

Otra cosa que pesó mucho en la decisión de hacer una nueva casa para irnos a vivir a Luján fue la muerte de un ser querido muy cercano. Eso te da un sopapo y te hace cambiar la escala de valores y repensar todo.. Principalmente cómo querés vivir.





Nacho con sus hijos Felipe (6) y Jeremías (3) en su nueva casa







NyC: ¿Y cuánto tiempo llevas de obra? (Al cierre de esta edición ya se estaba mudando)

N: Primero contarte que pasamos por dos arquitectos que nos hicieron sus proyectos, pagamos los proyectos pero no nos convencieron. Incluso uno lo rehízo 3 veces pero no nos llegábamos a entender que yo quería espacios abiertos e integrados. Las redes sociales me acercaron a una arquitecta que trabajaba con un estudio con el cual nos entendimos en la primera charla, y eso fue todo un alivio. Se construyó en siete meses, tiempo record. Pero le estuvimos muuuy atrás de todo y si bien, nos faltan algunos detalles que se pueden ir haciendo mientras viviremos en ella, ¡nos mudamos este fin de semana!

NyC: ¿Tiene nombre la casa?

N: Por ahora le decimos La Mafalda 2.0 (*risas*), veremos si con el tiempo cambia el nombre o queda ese.

NyC: ¿A los chicos les entusiasmó la construcción de la casa que veían crecer día a día?

N: Para ellos una gran aventura, desde jugar con la arena, se metían en todos lados, tocaban todo... pero no les podías sacar los ojos de encima.

NyC: ¿Cómo manejaste lo laboral con la distancia?

N: Renuncié a mi trabajo en relación de dependencia a fin de noviembre 2020. Una empresa que se resistía al home office (que por mi trabajo se adaptaba perfecto a hacerlo desde casa). Y pasé a trabajar en forma independiente en un estudio haciendo

publicidad animada para clientes de afuera.

NyC: ¿Sentiste miedo alguna vez por tirarte a la pileta y hacer estos cambios en tan poco tiempo?

N: ¡Claro que sí! Soy una persona muy estructurada, trabajé siempre en relación de dependencia y cambiar de trabajo, de casa, de ciudad, de colegio... es una adaptación permanente y un gran desafío y abismo que enfrentar todo los días. ¡Pero vale la pena!

NyC: Tu cuenta de Instagram siempre habla de cómo te pones al hombro situaciones parentales que históricamente están vinculadas exclusivamente a la mujer, con una verdadera crianza compartida de los hijos. ¿Crees que se está rompiendo el paradigma de roles tan definidos en la maternidad y paternidad?

N: No entiendo por qué sigue habiendo solo “Chat de mami” cuando muchos padres vamos a buscar a los chicos al colegio y nos involucramos en su educación dentro y fuera del colegio.

Yo tuve que romper con el ejemplo que vi desde chico en casa, con el que me educaron, de padre proveedor y mujer madre en casa con la comida lista cuando llegaba el hombre de trabajar. Y de eso no pasó mucho tiempo, eh? Algunos amigos siguen con este viejo modelo por comodidad o no sé qué. Todo el tiempo que les dedicás a tus hijos lo sacás de tu tiempo personal o laboral, no es fácil, ¡pero vale la pena!

Feliz Día del padre Nacho! ❤️





Nacho en el frente de su nueva casa aún en construcción



BRONQUIOLITIS

CÓMO PREVENIRLA?



Asesoró: Dr. Marcelo López Mariscal, Director Médico del Centro Médico Dorrego de OSPEDYC



La bronquiolitis es una de las enfermedades más comunes en la infancia y es más recurrente en épocas de bajas temperaturas. ¿De qué se trata y cómo prevenirla?

En las épocas de bajas temperaturas y ante la aparición de los primeros días de frío invernal aumenta el riesgo de contraer algunas enfermedades respiratorias causadas por virus o bacterias que afectan sobre todo a los niños: gripe, faringitis, amigdalitis, otitis, laringitis, neumonía y bronquiolitis son algunas de las patologías más comunes que comprometen la salud de los más pequeños.

El riesgo de enfermar en esta época del año aumenta por diferentes motivos, uno de ellos es que las defensas naturales del cuerpo bajan y, por otro lado, ciertos virus, como por ejemplo el de la gripe, resisten al frío y pueden trasladarse con mayor facilidad de una persona a otra. “Un factor clave que facilita el contagio de estas enfermedades es la contaminación domiciliaria, provocada por la falta de ventilación, la permanencia prolongada en espacios cerrados y el contacto de los niños con personas infectadas” explica el Dr. Marcelo López Mariscal, Director Médico del Centro Médico Dorrego de OSPEDYC.

SÍNTOMAS MÁS COMUNES

La bronquiolitis afecta, sobre todo, a niños menores de 2 años y comienza a manifestarse como un resfriado común.

Los signos y síntomas iniciales son catarro, congestión nasal, tos y fiebre leve que puede no estar presente. Cuando el virus avanza, se pueden comprometer las vías aéreas más pequeñas, generando la inflamación de los bronquiolos y provocando distintos grados de dificultad respiratoria.

Es muy importante que, si se observa respiración rápida, aleteo de la nariz, hundimiento entre las costillas al respirar, quejido respiratorio, rechazo a la alimentación o presencia de color azulado en la piel, uñas o labios, solicitar una consulta médica de urgencia.

Desde OSPEDYC mencionan que al igual que ocurre con otras patologías, hay grupos de mayor riesgo, entre ellos los niños menores de 3 meses, los recién nacidos prematuros y aquellos que tienen problemas crónicos de salud, como cardiopatía

y enfermedades pulmonares crónicas o autoinmunes.

Tratamiento:

No existe un tratamiento específico para este virus, la buena evolución de los pacientes dependerá del mantenimiento de una adecuada oxigenación y de las medidas de apoyo respiratorio que se adopten, como la suplementación de oxígeno mediante cánulas, mascarillas u otros métodos según indicación médica.

Además, se debe asegurar la correcta hidratación y alimentación del paciente, y el tratamiento de cualquier complicación que pudiera surgir en la evolución que dura aproximadamente unas dos semanas.

¿CÓMO PREVENIRLA?

Según explica el Doctor López Mariscal Especialista Jerarquizado en Clínica Pediátrica, las infecciones respiratorias frecuentes en niños pequeños, tales como la bronquiolitis, se pueden prevenir adoptando las siguientes medidas:

- 1) **Mantener la lactancia materna:** se recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y con una alimentación complementaria adecuada, hasta los dos años de vida.
- 2) **Cumplir con el Calendario Nacional de Vacunación.**
- 3) **No exponer a los niños al humo del cigarrillo ni de braseros, estufas a leña o calefactores que puedan emitir monóxido de carbono.**
- 4) **Higienizar frecuentemente con agua y jabón los elementos del bebé, como chupetes y juguetes, y las superficies donde se lo cambia y preparan sus alimentos.**
- 5) **Practicar el lavado de manos frecuente tanto personal como de los niños y demás convivientes. Para reforzar la higiene se puede utilizar alcohol en gel.**
- 6) **Ventilar los ambientes de la casa al menos una vez al día.**
- 7) **Mantener alejados a los bebés de las personas que presentan síntomas de alguna enfermedad respiratoria.** ♥



La bronquiolitis afecta, sobre todo, a niños menores de 2 años y comienza a manifestarse como un resfriado común.



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](#)





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/5491138459980)

Bauness 2160 5°C (C1431NP) CABA

www.revistanacerycrecer.com