

NACER & CRECER

EN EL MEJOR MOMENTO DE TU VIDA ♥

Nº 164 Diciembre de 2021

JIRAFA APP

LA NUEVA APLICACIÓN
para seguir la **TALLA**
y **PESO** de tu hijo. Medí su
CRECIMIENTO YA!

Las **20 COSAS** para
tener *LISTAS*
cuando **LLEGA**
el **BEBÉ**

10 MÉTODOS CASEROS
para *PREDECIR* el
SEXO del **BEBÉ**

VEO VEO
¿Tu hijo ve bien?

LAS PATADITAS
DEL BEBÉ: ¿Cuándo
se empiezan a sentir?

MITOS Y VERDADES de la
ODONTOPEDIATRÍA

 [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

Última edición del año!

Pero es que pestañeaños y ya estamos en diciembre comiendo pan dulce! Les pasó igual? Un año de pandemia, y otro de corridas y ponerse al día, nos volvió a todos un poquito locos.

Pero hablemos de la tradición que dice que se debe regalar una bombacha rosa a toda mujer con la que se comparta la mesa navideña. ¿Por qué? ¿Se regala el 24 y se estrena el 25? ¿O en la noche de Año Nuevo? ¿Nos traerá buena suerte, mucha plata o un novio? ¿Hay que regalársela sólo a las solteras? ¿O vale, también, para una noche de pasión en pareja?

A esta altura se preguntarán, pero... ¿qué tiene que ver todo esto con la maternidad? Es que parece que la tradición, viene de nuestras abuelas, y se realiza para atraer la fertilidad. Así que me pareció oportuno compartirlo acá con ustedes para las que estén planificando agrandar la familia en el 2022.

Puede ser de cualquier modelo, tamaño y tela... pero rosa. Es el clásico regalito, y además, salva de cualquier apuro a la hora de hacer las compras navideñas. Pero también investigué que parece que hay que seguir estas instrucciones, ¡atenti!

Primero y principal, la bombacha rosa debe ser regalada por otra mujer con la que se comparte la mesa de Nochebuena. Madre, tía, prima, el parentesco no importa, pero no puede ser un hombre quien la obsequie.

¿Cuándo usarla? Si bien se pone en el arbolito de Navidad y se regala esa noche, algunas versiones se inclinan por estrenarla el 25 (y le asignan un sentido de fertilidad), otras por el 31 y afirman que vestir algo nuevo para comenzar el año es adelanto de prosperidad y buena suerte.

Más allá de toda esta tradición impregnada de superstición, las marcas de ropa interior aprovechan a lanzar su línea "pink". En menos de un mes, quedó comprobado con los años, se llegan a vender miles de bombachas rosas. De todos modos, ¿quién va a negar que es un buen regalo?

¡Feliz Navidad y Feliz 2022! ❤️

Nos seguimos viendo en nuestro Instagram! [@revistanacerycrecer](https://www.instagram.com/revistanacerycrecer)



LA REVISTA PARA EL

mejor momento de

TU VIDA ♥



NACER & CRECER
Digital

WWW.REVISTANACERYCRECER.COM



02. Editorial

06. [Jiraffa App](#). La nueva aplicación para seguir el crecimiento de tu hijo

08. Mitos y verdades de la odontopediatría

14. 10 métodos caseros paara predecir el sexo de tu bebé

18. 20 cosas para tener listas cuando llega tu bebé



26



14

22. Las pataditas.
¿Cuándo se empiezan a sentir?

25. Humor de Naty
Ilustrada [@natyilustrada](https://www.instagram.com/natyilustrada)

26. Veo veo.
¿Tu hijo ve bien?

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° 164- Diciembre 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.



JIRAFa APP

*Una nueva aplicación
para seguir la talla y
peso de tu hijo*

¿POR QUÉ MEDIR SU

CRECIMIENTO

ES IMPORTANTE?





Esta nueva App de Sandoz, ayuda a los padres a medir el crecimiento de sus hijos y colaborar en el seguimiento junto al médico pediatra.

El último año, la pandemia modificó cientos de hábitos en las familias argentinas. De acuerdo a un [relevamiento publicado por la Sociedad Argentina de Pediatría \(SAP\)](#) en el 2020, el 44% de los padres demoraron la visita al pediatra y con ello las consultas habituales relacionados con el desarrollo de sus hijos como, por ejemplo, el control sobre su crecimiento.

PERO, ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Para saber si el peso y la altura que alcanzarán los niños es la adecuada o puede, por el contrario, mostrar algún signo de alarma al que debemos estar atentos.

El Dr. Ignacio Bergadá (M.N. 60.743), médico pediatra endocrinólogo y jefe de la División de Endocrinología del Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez nos cuenta: *“Es de suma importancia detectar precozmente si un niño tiene alguna desviación en su crecimiento y que los padres vuelvan a traer a los niños a los controles habituales”*. Y agrega: *“Una de las causas por las que un niño no crece bien puede ser la deficiencia en la hormona del crecimiento que produce la glándula hipofisaria ubicada en el cerebro”*.

“En general, los padres se alertan porque notan que el chico no cambia el número de calzado o el talle de la ropa por un tiempo prolongado o en relación a la talla de sus pares o hermanos. Este déficit hormonal si no es detectado precozmente también puede aparejar alteraciones en el crecimiento puberal, o sea en el desarrollo, entre otros problemas de salud”.

En línea con ello, distintos especialistas afirman también que ya desde el año pasado, hay consultas de los padres que registran un aumento de casos de pubertad precoz en chicos, lo que significa comenzar la etapa de desarrollo antes de los 8 años para las niñas y de los 9 para los varones. Si bien todavía no se conocen las causas, el aumento de peso, el cambio de rutina, la desescolarización y la ansiedad podrían haber incidido en este fenómeno poco frecuente, pero cuyo diagnóstico se incrementó a raíz del confinamiento.

En este contexto, para acompañar a los padres y brindarles herramientas que los ayuden en el control del desarrollo de sus hijos, el laboratorio Sandoz presentó Jirafa App, una innovadora aplicación recomendada por la Fundación de Endocrinología Infantil, que facilita el seguimiento de las mediciones de altura, peso e índice de masa corporal (IMC).

Podes ver de qué se trata en este [breve video AQUÍ](#).

¿QUÉ ES JIRAFA APP?

Se trata de una aplicación para padres y madres con el propósito de seguir la evolución de la altura y peso de sus hijos hasta los 19 años, de carácter informativo y que no reemplaza de modo alguno el criterio del médico. La herramienta permite comparar los datos cargados, [con las curvas de crecimiento desarrolladas por la Organización Mundial de la Salud \(OMS\) y la SAP](#), arrojando como resultado el percentilo de crecimiento, en comparación con otros niños de su misma edad y sexo.

El percentil es un valor que se utiliza para hacer el seguimiento del crecimiento del niño en cuestión de estatura y peso a lo largo de toda la etapa de desarrollo.

Para descargar [Jirafa App](#), los padres podrán hacerlo en su app store habitual de forma simple, rápida y gratuita: <https://jirafa.app/descarga>

¿CÓMO SE USA?

Jirafa App es fácil de usar y de entender, ya que con 3 simples pasos los papás podrán hacer el seguimiento del desarrollo del niño y compartir los datos con su pediatra, que es una de sus funcionalidades:

- 1) Creación de perfil, ingresando datos básicos como nombre, fecha de nacimiento y sexo por cada niño del grupo familiar.
- 2) Carga de la medición, agregando la edad, peso, altura y fecha de registro.
- 3) Revisión de datos, accediendo a las tablas de crecimiento de talla, peso e índice de masa corporal, con sus respectivas referencias.

Así permite seguir de cerca el crecimiento del niño y ante cualquier signo de alarma consultar rápidamente con el pediatra.

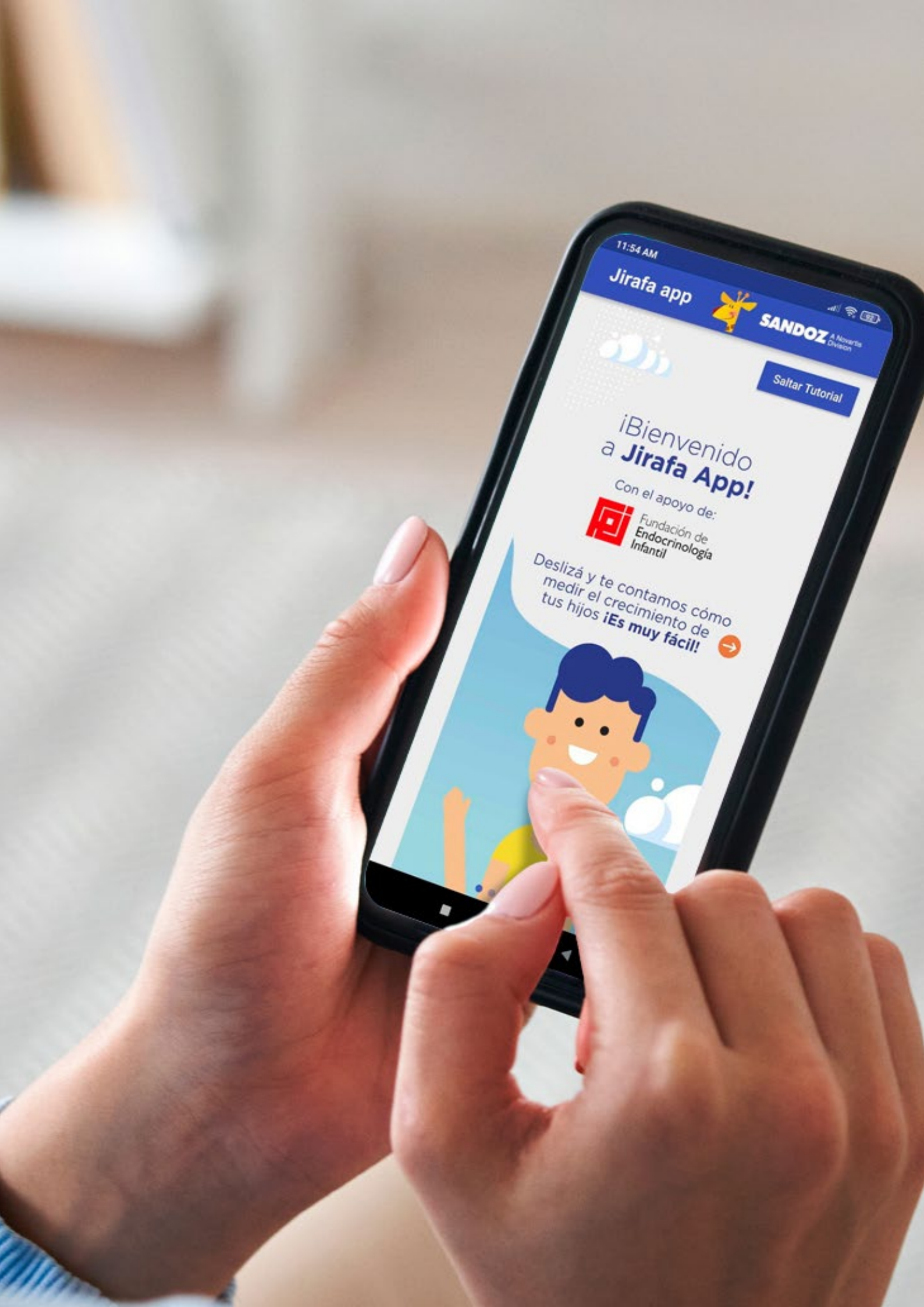
¿SABÍAS QUE...?

El sueño es un factor muy importante en el desarrollo infantil. De acuerdo a los especialistas, entre el 70 y 80% de la hormona de crecimiento es secretada durante las horas de sueño nocturno.

También una nutrición sana y realizar actividad física. ❤️

Más info en: www.jirafa.app y en su [IG](#)

***Todos los datos mencionados en el documento tienen el aval del Dr. Ignacio Bergadá, Jefe servicio endocrinología infantil Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez y secretario de la Fundación de Endocrinología Infantil.*



11:54 AM

Jirafa app



SANDOZ
A Novartis
Division

Saltar Tutorial

¡Bienvenido
a **Jirafa App!**

Con el apoyo de:



Fundación de
Endocrinología
Infantil

Desliza y te contamos cómo
medir el crecimiento de
tus hijos **¡Es muy fácil!** →





MITOS *y*
VERDADES *de la*
ODONTOPEDIATRÍA



La función principal de la odontopediatría es guiar a la madre gestante desde el primer trimestre del embarazo, ya que ejerce un papel valioso e importante apoyando y acompañando a la madre junto con el bebé en desarrollo.

Asesoró: [Dra. Diana Roa - Odontopediatra](#)



La Dra. Diana Roa, odontopediatra nos cuenta algunos mitos erróneos y generacionales referentes a su especialidad.

1. La madre gestante debe asistir a controles preventivos de la cavidad buco dental durante el embarazo, porque cambia su saliva y condición bucal. VERDADERO.

Durante el embarazo los cambios hormonales y vasculares generarán alteraciones en la cavidad oral. Una deficiente higiene oral lleva a riesgo de infecciones como la caries dental, aumento en tamaño y sangrado de las encías, cambios negativos en la microbiota normal-oral aumentando la carga bacteriana, inclusive pérdida de los tejidos de sostén del diente, estas alteraciones tiene una correlación con bajo peso al nacer, preclamsia y prematuridad. Otras alteraciones comunes son inflamación, sangrado en las encías por aumento de la vascularización y hormonas como la progesterona y estrógenos, cambios en la acidez oral (PH), mayor riesgo de infección de la caries dental, pérdida de los tejidos del sostén del diente, tumor del embarazo y erosión dental por vómito entre otros.

2. No es necesario saber cuáles son los cuidados de la cavidad oral del bebé durante el embarazo. FALSO!

Es vital que la madre gestante se empodere de información valiosa sobre los cuidados que se deben tener en la formación, desarrollo oro-facial y cambios de la cavidad oral del bebé desde el primer trimestre del embarazo y el primer año de vida. Los cuales son cruciales para los procesos básicos, que serán la base para un correcto desarrollo craneal, maxilar, dental y postural, ejemplo de esto es la lactancia, masticación, deglución, fonoarticulación de las palabras, correcta postura de la lengua dentro de la cavidad oral y el proceso de respiración.

Si alguno de los procesos básicos se ve alterado como es el caso del uso y alta frecuencia de chupetes y mamaderas, o la succión digital, baja estimulación oral que puede ocasionar en el bebé patologías futuras y se pueden evitar con educación prenatal.

3. La lactancia materna exclusiva tiene relación con el desarrollo de la boca del bebé. VERDADE-

RO! Y muy pocas madres son conscientes de ello por el desconocimiento.

La unión entre la cavidad oral del bebé, la teta de mamá y los movimientos faciales hacen el trinomio perfecto para la estimulación correcta que forma y tonifica los músculos de la masticación, la correcta posición de la lengua dentro de la boca, activa el crecimiento y desarrollo armónico del cráneo, espina dorsal y la articulación mandibular.

La lactancia materna es un gran aliado para evitar o disminuir el riesgo de malposición dental y maxilar futura.

4. Otro de los grandes mitos es que la primera consulta odontopediátrica se hace cuando el bebé le sale el primer diente o tiene dolor dental. FALSO! Los bebés deben visitar el odontopediatra en los primeros meses de vida para prevenir futuras patologías y hacer seguimiento del desarrollo armónico de las estructuras dentales primarias, orales-faciales y craneales que se revisan desde el 1er mes de vida. Es importantísimo que el odontopediatra realice una evaluación a tiempo de estructuras de la boca, que a veces interfieren de manera negativa en la lactancia como el frenillo lingual corto o patologías orales del recién nacido. Ello puede impactar en un agarre deficiente en la lactancia y genera un destete temprano.

"En conclusión, es de vital importancia que los padres identifiquen signos y síntomas de la dentición temporal de su bebé e igualmente que realicen los cuidados antes y después de la salida del primer diente" comenta la Dra. Diana Roa.





La odontopediatra atendiendo a una pequeña paciente y estimulando con un muñeco

Si se estimula el bebé a nivel sensorial desde sus primeros días evitaremos la odotofobia (miedo a la consulta odontológica).

¿QUÉ ES LA ODONTOFOBIA?

El miedo al dentista, también llamada odontofobia, en ocasiones viene originada por ser algo totalmente desconocido para los más pequeños. Además, si el niño es muy nervioso o ha tenido una mala experiencia anteriormente, esto puede producirle pánico a acudir en otra ocasión.

Además, en este último caso, esto les puede provocar un trauma en el futuro, además de que muchos de ellos suelen tener cuadros de ansiedad durante el tratamiento.

Los síntomas de que los más pequeños tienen miedo a acudir al dentista son:

- Lloros al llegar a la clínica
- Esconderse detrás de los padres
- Movimientos que impiden al dentista que lo examine
- Sentirse enfermo antes de la consulta con el dentista.

La primera vez que se acude al dentista con el niño, se le examinará toda la boca y piezas dentales, así como la dureza, el color, las caries o algún otro problema que puedan presentar. Cuando estos problemas se deben solucionar mediante un tratamiento más laborioso, esto puede hacer que el pequeño pueda sufrir taquicardia, sudoración excesiva, pueda alterarse su respiración o llorar de forma incontrolable.

El trabajo previo en casa estimulando y alentando la visita al dentista es fundamental para que no exista la odontofobia. Jugar al dentista con los muñecos y hablar del tema en casa puede ayudar mucho.

La Dra. Diana Roa concluye: *“Invito a las mamás gestantes y lactantes que incluyan al odontopediatra en el primer año de vida como uno de los especialistas que atiende a su bebé, y no solo visitar al pediatra”*. ❤

Más Info en: Docroita@gmail.com o en IG [@docroita](https://www.instagram.com/docroita)



10 MÉTODOS CASEROS

PARA PREDECIR EL SEXO DEL BEBÉ

Cuando una mujer queda embarazada, además de querer saber aproximadamente cuál será la fecha de parto, quiere conocer qué está creciendo dentro suyo. ¿Un niño o una niña? Si no puedes esperar a que tu médico te confirme el género de tu pequeño, atenta a estos métodos caseros para predecir el sexo del tu bebé. ¡Salí de dudas ya!



Cuando una mujer queda embarazada, además de querer saber aproximadamente cuál será la fecha de parto, quiere conocer qué está creciendo dentro suyo. ¿Un niño o una niña? Si no puedes esperar a que tu médico te confirme el género de tu pequeño, atenta a estos métodos caseros para predecir el sexo del tu bebé. ¡Salí de dudas ya!

1. TEST DEL ANILLO

Buscá por casa un poco de hilo y un anillo (no importa el material del que está hecho ni el tamaño, aunque hay gente que emplea el que se entregaron en el día del matrimonio). Colocalo como un péndulo y ponelo sobre la panza de la mujer embarazada. Si se mueve de manera recta, de derecha a izquierda, espera un varón, y si el movimiento es más circular, una niña. ¡Acá necesitarás ayuda de alguien! Se puede hacer también sobre la palma de la mano de la embarazada.

2. SUEÑOS DE LA MUJER

Durante los nueve meses de gestación, es muy habitual tener ensoñaciones donde se revela el sexo del bebé. ¿Será una premonición? ¡No del todo! Si en tus sueños aparece una nena, entonces será niño, y viceversa. Preguntale también a tu pareja u otras familiares para saber qué les dicen a ellos sus sueños.

3. COMPORTAMIENTO DE OTROS NIÑOS

A los pequeños les llama mucho la atención las panzas de embarazadas, ¿por qué será? Mientras desvelamos el misterio, te contaremos otro secreto: si un niño varón se acerca a tu panza, quiere decir que será niña, y viceversa (como en el ejemplo anterior).

4. POSICIÓN PARA DORMIR

Ya sabemos las dificultades que tienen muchas mujeres para dormir durante el embarazo porque según va crecimiento la panza, están más torpes y más incómodas. Se dice que si duermes del lado izquierdo, tendrás un niño, y si lo haces del derecho, una niña. ¿Será cierto?

5. ¿DULCE O SALADO?

Debido a las náuseas y los vómitos, los gustos de la mujer pueden cambiar durante el embarazo, lo que te gustaba puede dejar de hacerlo. Si en el transcurso de este periodo, tu cuerpo te pide chocolate y cosas dulces, ¡tendrás una niña! ¿Qué pasa si solo comes cosas saladas? ¡Efectivamente, niño! Eso sí, recordá que durante el embarazo tenes que llevar una dieta sana y equilibrada por el bien tuyo y el de tu bebé.

6. DOLOR DE CABEZA

Una de las molestias más comunes en la mujeres gestantes es el dolor de cabeza, aunque por suerte, igual que ocurre con las náuseas, no todas las embarazadas pasan por ello. En cualquier caso, esto puede ser un síntoma de que están esperando un niño. ¡Felicidades!

7. PRUEBA DEL BICARBONATO

Para esta prueba necesitarás tomar tu primera orina de la mañana en un vaso. En otro vaso pones la misma cantidad de bicarbonato. Ahora mezclalo, ¿pasa algo? Si salen burbujas, será un nene. Y si no pasa nada, ¡una nena!

8. TEMPERATURA DE LOS PIES

Si estás destemplada y, sobre todo, te quejas de que tenes los pies fríos... ¡es un niño! Dicen que guarda relación la temperatura de las extremidades inferiores y el sexo del bebé.

9. FORMA DE LA PANZA

Las abuelas, antes de que existieran las ecografías y análisis de ADN, siempre examinaban las panzas para saber si iban a tener un nieto o una nieta. Su teoría era que si la pancita era alta y redonda, sería una niña, y si era punteaguada y en dirección hacia el suelo, sería un niño.

10. LA BELLEZA DE LA MAMÁ

El embarazo conlleva una serie de cambios hormonales en la mujer que provocan que algunas embarazadas tengan una piel más radiante y estén 'mucho más guapas', mientras que otras tengan un rostro más apagado. Todo esto se relaciona también con el sexo del bebé. Si tienes acné en la cara, se dice que tendrás una niña; en cambio, si estás más bella, ¡lo tuyo es un varón!

¿Ya conocías estos métodos caseros? Seguramente alguno habrás probado porque pasan de generación en generación.

NO QUIERO SABER EL SEXO DE MI BEBÉ

¿Por qué hay mujeres que no quieren saber si esperando un niño o una niña?

A fines prácticos parece extraño, pero debe ser una decisión respetada y tiene una razón detrás. Por ejemplo:

- Por superstición

Mucha parejas, debido a que llevan varios intentos de embarazo y estos nos han llegado a buen término, deciden no querer emocionarse por si ocurre

algo que pueda llevar al traste su sueño.

- Disfrutar más de este momento

Traer al mundo a una nueva vida es algo tan especial e irrepetible que hay padres y madres que quieren disfrutar cada momento de manera única, de ahí que quieran dejar ese detalle del sexo del bebé para el momento que el pequeño asoma su cabecita.

- Para evitar sorpresa de última hora

Cada vez la tecnología se pone más al servicio del ser humano, pero aún así hay veces que los obstetras se pueden equivocar o, simplemente, no pueda asegurar al 100% el sexo del pequeño. Así que para no crearse falsas expectativas, ¡mejor vivir en el desconocimiento! ❤️







20 COSAS PARA TENER LISTAS CUANDO LLEGA TU BEBÉ

Estas son algunas cosas que deberías tener listas antes de tu fecha probable de parto. No dejes para última hora y hacé tu check list para el parto.

Ahora que serás madre necesitarás más organización. Leé estas 20 cosas y fijate ¡si no te falta nada!



Estas son algunas cosas que deberías tener listas antes de tu fecha probable de parto. No dejes para última hora y hacé tu check list para el parto. Ahora que serás madre necesitarás más organización. Lee estas 20 cosas y fijate ¡si no te falta nada!

1. CLASES PRENATALES

No lo dejes para última hora. Es importante que estés orientada sobre todo lo relacionado a tu parto y posparto. Así será más sencillo ayudar a nacer a tu bebé y sabrás qué esperar de todo el proceso.

2. PAPELES AL DÍA

Verificá con tu médico todos los documentos que necesitas llevar para el día de tu parto y asegurate que estén al día.

3. ¿QUIÉN TE ACOMPAÑARÁ AL HOSPITAL?

Aunque lo habitual es que sea papá, es bueno que siempre tengas un plan B por si llega a ocurrir algo y papá no pueda llegar a tiempo.

4. PLAN DE PARTO

Escribe tu plan de parto y discutilo con tu doctor. Más aún, entregale una copia a la persona que te acompañará en el parto. No siempre se cumple todo pero al menos sentirás más confianza en que todos entienden y conocen lo que quieres vivir en ese momento tan especial.

5. ORIENTATE SOBRE LA IMPORTANCIA DE ESTAR CON TU BEBÉ DESDE EL PRIMER MINUTO DE SU NACIMIENTO

El apego es importante para el desarrollo de tu bebé. Explorá con tu médico cómo puedes tener ese apego sin importar las circunstancias del parto. Estar juntos desde la primera hora de vida es clave para comenzar con una buena lactancia materna.

6. ¿YA TENÉS EL PEDIATRA?

No te conformes con el o los pediatras que visiten a tu bebé en el hospital. Lo ideal es ya tener un pediatra identificado. Uno en el que confíes.

7. SESIÓN DE FOTOS

¡Hacelo ya! No dejes pasar la oportunidad de tener un recuerdo de tu embarazo en fotos caseras o profesionales. También si querés fotos de tu recién nacido deberás sacar turno, porque las fotos “new born” son muy pedidas y se hacen dentro de los 12 días de vida del bebé.

8. ORGANIZÁ TODO EN CASA

Aprovechá los ratos libres para ir organizando todo lo del bebé, especialmente lo que será el cuarto de tu chiquito.

9. LAVÁ LA ROPA DEL BEBÉ

Antes de ponerle a tu bebé la ropa que le obsequiaron, asegurate de lavarla (en lo posible con jabón blanco sin perfumes).

10. ¿DÓNDE DORMIRÁ EL BEBÉ?

Si decidís que tu bebé dormirá en una cama compartida y no en su propia cuna, cerciorate de que tenga su propio espacio. Es por un tema de seguridad.

11. NO OLVIDES CONSENTIRTE

Lo peor que puedes hacer es pasar todo tu embarazo sin tan siquiera haberte dado un gran masaje prenatal o pasar todo un día relajada y solo para vos y tu bebé. Recordá que una vez que nazca tu chiquito será menos el tiempo que tendrás para vos. Sobre todo esos primeros días.

12. DISFRUTÁ EL TIEMPO CON TU PAREJA

Aprovechen el embarazo para acercarse más. Cenen juntos, compartan historias, vayan al cine, tengan mucho sexo (si no hay contraindicación no hay razón para no hacerlo!), hablen de temas no relacionados al bebé, etc.

13. Advierte o deja saber a tu familia, amigos y conocidos si aceptarás o no las visitas posparto - Lo que sea que decidas, compartilo con tu familia y allegados. Y si preferís que las visitas sean en tu casa o en el hospital.

14. ¿QUIÉN CUIDARÁ AL BEBÉ?

Si no tenes la suerte de contar con un familiar que cuide a tu bebé una vez que regreses a trabajar, no te preocupes. Lo que sí tenes que tener en cuenta es saber quién será esa persona desde antes de que nazca tu bebé. Será una preocupación menos.

15. PREPARÁ AL HERMANITO

Si ya tenes un bebé o niño pequeño no te olvides que necesita ser preparado para que no sienta celos una vez llegue el nuevo miembro de la familia.

16. CLASES DE SHANTALA O TALLERES PRE MAMÁ Y DE CRIANZA.

Asistir a reuniones sobre temas de maternidad que



no conoces, te ayudará a descubrir nuevos espacios, estar con pares que les pasa lo mismo que a vos y aprender sobre este nuevo mundo que empezás a vivir. Generalmente podés ir acompañada con tu pareja y compartir entre ambos temas del bebé.

17. EL BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS PARA TU BEBÉ

Reúne algunos artículos importantes como un termómetro, aspirador nasal, nebulizador, entre otros.

18. LA CUARENTENA

Hacé espacio en tu armario para tu ropa posparto, tené a mano la ropa interior cómoda y las toallas

sanitarias de maternidad.

19. CONGELÁ COMIDA

Es un súper consejo esto de mantener comida congelada para los primeros días posteriores al parto. Así usas el tiempo para estar con tu bebé.

Y EL #20 ES TU BOLSO PARA EL PARTO.

Averiguá qué cosas te dan en tu hospital/ clínica y qué no. Así no te falta nada, parece algo sencillo pero lleva su tiempo. Armá una lista y no esperes hasta último momento. ❤



A close-up photograph of a pregnant woman's bare belly. A hand is gently touching the lower right side of the abdomen. The woman is wearing a white t-shirt and grey pants. The background is bright and out of focus.

LAS PATADITAS DEL BEBÉ

¿Cuándo se empiezan a sentir?

A partir de la semana 22 de gestación, desaparecen las náuseas y un estado de energía y alegría te inunda. Además comenzarás con un mundo de sensaciones, ¡especialmente a notar el movimiento del bebé! La experiencia de las “pataditas” dentro tuyo es maravillosa.



El segundo trimestre es la etapa donde es posible que te sientas más serena y positiva porque los niveles hormonales tienden a estabilizarse. Es muy común experimentar un aumento de la libido debido a los mayores niveles hormonales y al hecho de que tu cuerpo se encuentra más sensible al tacto.

Los movimientos de tu bebé estrechan cada vez más tu vínculo con él. Cada vez que lo sentís mover experimentarás la certeza de la vida que crece dentro tuyo.

El hecho de estar embarazada y llevar vida dentro es muy movilizador. Es tan revolucionario el cambio que se produce en la mente de la mamá, que cambia completamente su manera de pensar y de sentir.

En la mente de cada mamá hay un bebé imaginado. El bebé representado tiene una larga historia prenatal. A medida que el feto crece y se desarrolla en el útero de la madre, este bebé representado se desarrolla paralelamente en su mente.

Vos y tu bebé pueden tener tiempos diferentes, en especial mientras trabajás. Lo ideal es esperar la noche para sentir y disfrutar cómo se mueve, inclusive hay determinados trucos de estimulación que harán que seguramente tu bebé responda con un aluvión de movimientos. Estos trucos consisten en comer chocolates, escuchar música juntos o respirar profundamente.

EL JUEGO PRE-NATAL

El bebé desarrolla su aparato auditivo aproximadamente a las catorce semanas de gestación, momento en el cual empieza a captar los sonidos externos e internos. La audición es uno de los sentidos que conecta al bebé con el mundo exterior durante el embarazo, y es el que más podemos estimular. Los papás no solamente escuchan a su bebé dentro de la panza, sino que él los escucha también a ellos, enriqueciendo plenamente el espectro del jugar. No solamente será algo pasivo, sino que también se puede enriquecer el vínculo con canciones que te gusten, cuentos y palabras suaves que reflejen tu alegría y pensamiento positivo.

ESTIMULACIÓN

¿Se puede jugar con el bebé antes de que nazca? Claro que sí. A través del juego se crea un espacio mental donde se le da un lugar al bebé, incorporán-

dolo dentro de la familia, no como objeto dentro de la madre, sino como un individuo diferente de ella, que pronto estará fuera con su nuevo rol de hijo y hermano.

Los bebés al ser estimulados con sonidos, canciones y palabras muestran respuestas neurovegetativas succionan y parpadean, cosas que no son visibles al ojo humano, pero sí comprobadas con ecografías. De cualquier manera con este procedimiento se puede apreciar cómo se mueven buscando la fuente sonora, percibiéndose claramente con un doppler o detector de sonidos hogareño, o en algunas ocasiones, simplemente apoyando la mano en la panza y sintiendo los movimientos mientras se les canta.

BUSCAR UN MOMENTO Y LUGAR

No hay momento ni lugar recomendado, pero el ambiente debe tener ciertas condiciones particulares: ser tranquilo, con poco estímulo sonoro alrededor y con tiempo disponible para predisponerse al juego.

El bebé antes de nacer percibe además de los sonidos y las vibraciones, las hormonas que transmiten la sensación materna, más allá de poder comprender el significado de lo que suceda. Para que el jugar tenga sentido en esta relación vincular es importante que la mamá le transmita al bebé una sensación placentera.

Podés tener tus momentos a solas para conectarte con el bebé, y otros donde se incorpore a papá también y un hermanito. Es importante incorporar a papá en este nuevo mundo de sentidos, ¡porque ambos están embarazados! Y seguramente desea tener un rol activo ya desde la gestación de su hijo. ❤

AWWWW♥
¡¡SU PRIMER
PATADITA!!



AAAAAAYYY CREO
QUE YA TENEMOS
TODO UN KARATECA
JEJE...



MAMÁ ILUSTRADA



VEO VEO

¿Tu hijo ve bien?

*Asesoró: Dr Juan Pablo Cassagne –Oftalmólogo –
Director Médico del Centro de Ojos Villa Urquiza*





La detección temprana de los problemas de visión de los niños es importante para su corrección futura. Si crees que tu hijo no ve correctamente, consulta con un especialista lo antes posible. Estar atento a cualquier señal que indique una visión deficiente podrá ahorrar inconvenientes. ¿Cuáles son los problemas más comunes? ¿Cómo detectarlos?

No es necesario que tu hijo sepa hablar para que un oftalmólogo, médico especializado en examinar, diagnosticar y tratar la visión y sus enfermedades, pueda realizar un examen de la visión. Los profesionales suelen utilizar títeres o marionetas como parte del examen para evaluar la vista de los niños más pequeños.

MOMENTO IDEAL PARA VISITAR AL OFTALMOPEDIATRA

- En la sala de recién nacidos, los bebés deben ser sometidos a un chequeo de salud general de la visión, realizado por un pediatra o un neonatólogo.
- Deben ser examinados por un oftalmólogo todos los recién nacidos de alto-riesgo, bebés prematuros, quienes tienen una historia familiar de problemas de la visión y aquellos con anomalías obvias.
- Todos los niños deben tener exámenes regulares para chequear la salud visual, a lo largo del primer año de vida. Los mismos suelen hacerse durante las visitas regulares al médico pediatra.
- Los niños deben someterse a pruebas médicas para medir la agudeza visual, a los tres años y medio, cuando el ojo todavía está en proceso de maduración.
- A los cinco años de edad, todos los niños deben tener su agudeza visual y alineación de los ojos evaluados por su pediatra. Quienes no logren pasar con éxito las dos pruebas deben ser examinados por un oftalmólogo.
- Después de los cinco años de edad, se realizan nuevos exámenes durante los chequeos de rutina en el colegio, o tras la aparición de síntomas como entrecerrar los ojos, cruzar los ojos o frecuentes dolores de cabeza. A veces, los maestros son quienes perciben los problemas de visión durante la clase. Los niños que usan anteojos con receta médica o lentes de contacto, deben atravesar chequeos anuales para evaluar si se produjo algún cambio en la visión.

¿CÓMO PUEDEN DETECTAR LOS PADRES UN PROBLEMA DE VISIÓN EN SU HIJO?

Estos son algunos signos a los que hay que estar

atentos para detectar algún problema visual..

- Frotarse los ojos constantemente.
- Sensibilidad extrema ante la luz.
- Capacidad deficiente de enfocar.
- Capacidad deficiente de seguir un objeto.
- Alineamiento o movimiento de los ojos anormal (después de los seis meses de edad).
- Enrojecimiento crónico de los ojos.
- Lagrimeo crónico en los ojos.
- Pupilas blancas en lugar de negras.

SIGNOS A TENER EN CUENTA EN NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

- Inhabilidad de ver objetos a distancia.
- Inhabilidad de leer el pizarrón.
- Cruzar o entrecerrar los ojos.
- Dificultad para leer, por eso leen muy cerca de los libros.
- Sentarse muy cerca de la televisión o de la computadora.
- Adoptar posiciones extrañas con la cabeza de forma mantenida.
- Inadecuada elección de colores para pintar.
- Falta de atención.
- Adquirir posturas viciadas a la hora de escribir

Es muy importante que los padres puedan detectar de manera precoz un problema de visión en la edad escolar. A partir de los 4 años, el ojo todavía no está maduro y, a partir de entonces y hasta los doce, el ojo alcanza su plena madurez. Podemos detectar un problema observando al niño, en caso de detectar cualquier evidencia que denote un problema en la visión, deberá ser examinado inmediatamente para que el problema no se haga permanente. Recordar que cuando los problemas de la visión se tratan a tiempo, generalmente pueden remediarse.

¿CÓMO ES LA VISTA DE LOS BEBÉS?

Se cree que la visión de los recién nacidos suele ser bastante borrosa hasta aproximadamente los seis meses. La visión comienza a mejorar notablemente y desarrollan una "visión en estéreo" o visión binocular. Por lo que pueden combinar la imagen que ven en un ojo con la que ven en el otro ojo. Los bebés comienzan a desarrollar percepción de profundidad cuando hacen cosas como mirar directamente al rostro de sus padres.

CONSEJOS PARA PADRES DE HIJOS CON ANTEOJOS:

- Déja que tu hijo elija el armazón que más le guste.
- Los armazones ideales para chicos menores de dos años son los de plástico.
- Si los niños más mayores usan armazones de metal, asegurarse que tengan bisagras flexibles, ya que los hacen más duraderos.
- Una buena opción es colocar un cordón elástico ajustado para evitar que se caigan si el niño es muy activo.
- Los niños con problemas de la visión severos pueden necesitar lentes especiales llamados lentes de alto índice, que son más delgados y livianos.
- Los lentes de policarbonato se recomiendan para todos los niños que hacen deporte. Este material es un termoplástico fuerte y transparente que se utiliza para fabricar lentes delgados y ligeros, además son muy resistentes a los impactos. Estos

lentes suelen rayarse más fácilmente que los lentes de vidrio.

Los bebés que nacen con cataratas congénitas suelen ser sometidos a una intervención quirúrgica para removerlas durante las primeras semanas de vida. En algunos casos, necesitan lentes de contacto a los seis meses de edad.

Por razones de estética, alrededor de los 10 años de edad, muchos chicos expresan sus ganas de usar lentes de contacto. También puede ser por practicidad a la hora de realizar un deporte. Permitir que tu hijo use lentes de contacto dependerá de su habilidad para ponérselos y quitárselos correctamente y limpiarlos siguiendo las recomendaciones del médico.

Será más sencillo que tu hijo se adapte a los lentes más blandos que a los duros, pero esto no significa que todos sean candidatos a utilizar lentes de contacto blandos. Es por esto que se recomienda consultar con el médico sobre el tipo de lente de contacto más indicado. ❤





NACER&CRECER

Digital

 revistanacerycrecer

 revistaNaceryCrecer

 revistanacerycrecer

 nacer_y_crecer

EN EL MEJOR MOMENTO DE TU VIDA ❤️

info@revistanacerycrecer.com

[Whats: +549 11 38459980](https://wa.me/5491138459980)

Bauness 2160 5°C (C1431NP) CABA

www.revistanacerycrecer.com