

Bebé ^y mujer

www.bebeymujer.com

Número 1 • Año 1

Trabajo e hijos

¡Sí se puede!

Piel sana para sentirse **GUAPA**

Guerra a los piojos

Claves para que **DEJE EL PAÑAL**

Consigue un **vientre plano**

Maquillaje: lo último de esta primavera

ESCUELAS INFANTILES

Cuidar, enseñar... y divertir



Abril 2015
Año 1 / N° 1

Bebé y Mujer

DIRECTORA: Paloma Lázaro
paloma.lazaro@bebeymujer.com
DIRECTORA COMERCIAL: Silvia Abellán
silvia.abellan@bebeymujer.com
DIRECTORA DE ARTE: Gema González
gema.gonzalez@bebeymujer.com
COLABORAN EN ESTE NÚMERO:
Dr. Francisco Pozo, Dr. Miguel Hinojosa, Dr. Luis Crespo
Dr. Eldiberto Fernández y Fco. Javier Fernández
ASESOR MÉDICO: Dr. Francisco Pozo
DIRECTOR FINANCIERO:
Manuel Fernández Mota
FOTOS: Shutterstock
EDITA:
7C...S PUBLICIDAD.
C/ Helsinki, 19 - 28022 MADRID
IMPRIME: Litofinter
DISTRIBUCIÓN: Javier A. Castillo
DEPÓSITO LEGAL: M-10154-2015
TIRADA: 30.000 ejemplares

"Bebé y mujer" no se hace responsable de las opiniones de sus colaboradores.



En este número te obsequiamos con una muestra de leche de continuación 2. Equilibrio nutricional 4 D de Nutribén.

Carta de la editora

"Bebé y Mujer" nace como apoyo a todas las madres que pasan por ese momento, en muchas ocasiones difícil, de dejar a sus hijos en la guardería, para ayudarles en ese periodo tan importante, planteando temas de su interés, acercándoles a los profesionales: médicos, psicólogos, educadores, nutricionistas, entrenadores, etc., hasta su casa, para solucionar todas las dudas, eliminar preocupaciones o encontrar aquella solución que más se adapta a sus necesidades. Esta publicación está hecha con todo el amor que una madre pone en el cuidado de su hijo, con toda la pasión que significa construir una vida desde su inicio y con el deseo de servir a un objetivo: la felicidad de nuestros hijos. Pero también queremos que tengas un espacio en el que aprendas a quererte, a mimarte, a cuidar de tu salud, de tu belleza, porque "Bebé y Mujer" apuesta por esas mujeres valientes, activas, generosas, trabajadoras, que saben que la clave para conseguir esa armonía es sentirse bien. Llegar hasta este número 1 ha sido una aventura apasionante, con esfuerzo pero con alegría, por eso me gustaría dar las gracias a todos y cada uno de los que nos han apoyado en esta aventura editorial, empezando por mis padres, marido, hermanos e hija, a mis compañeros, Andrés, Gema y Paloma, a los anunciantes y especialmente a mi hermano Alberto, que me enseñó que hay que luchar hasta el final, aunque las posibilidades sean mínimas. Él no lo podrá ver, pero en su recuerdo, parte de los ingresos por publicidad irán destinados a la Asociación Española de Lucha Contra el Cáncer. Ahora sólo me queda invitaros a que nos acompañéis en este viaje tan fantástico y que "Bebé y Mujer" sea tu revista. ¡Te esperamos!

Silvia Abellán

Sumario

- 04 Escuelas infantiles ¿qué hace tu hijo?
- 08 Claves para que deje ya el pañal
- 12 Enuresis nocturna, cómo actuar
- 14 ¡Guerra a los piojos!
- 16 Vacuna contra el Rotavirus
- 18 Alergia primaveral
- 22 Cómo beneficia la música a tu hijo
- 24 Conciliación y familia
- 28 Haz yoga con tu bebé
- 32 Cómo conseguir un vientre plano
- 36 Piel sana para sentirse guapa
- 38 Maquillaje de primavera
- 40 Tendencias
- 42 Club Bebé y Mujer

16



14



36



32



4



Escuelas infantiles: enseñar y divertir



cotidianas habituales. Y para garantizar que estos objetivos se cumplen, así como para asegurar que los pequeños estén siempre

atendidos y en buenas manos, las personas responsables de las clases deben poseer el título de maestro especialista en Educación ▶

De 1 a 2 años

- ▶ El juego y la actividad son elementales para estimular a los niños y desarrollar sus habilidades
- ▶ Se les permitirá moverse por la clase fácilmente para facilitarles el acceso a los juguetes
- ▶ Deberán identificar el sitio que ocupan y su percha, se suelen utilizar dibujos para que el pequeño pueda identificarlos correctamente
- ▶ Empezarán a ponerse el babi con ayuda del educador
- ▶ Se les enseñará a lavarse las manos antes y después de comer
- ▶ Aprenderán a comer solos
- ▶ Empezarán a peinarse antes de irse a casa
- ▶ Se utilizarán juguetes atractivos para el desarrollo social y emocional
- ▶ Dado que su capacidad de atención es escasa y muy diferentes entre niños se trabajarán fundamentalmente los juegos en el aula y en el exterior
- ▶ Empezarán con la pintura con los dedos, escuchar música, imitar sonidos o bailar
- ▶ Aprenderán los nombres de objetos cotidianos
- ▶ Y se les leerán cuentos, entre otras cosas

Los pequeños de la clase

Para los más peques:

- ▶ La educadora deberá atender las necesidades físicas y afectivas del niño
- ▶ La distribución del tiempo será aleatoria, dependiendo de los ritmos biológicos de cada niño
- ▶ Dependiendo de las horas que permanezca en el centro se establecerán las rutinas
- ▶ El personal del centro creará un vínculo afectivo con el bebé
- ▶ Se intentará aportarle seguridad
- ▶ Se le ayudará a adaptarse al ambiente del centro



El juego es elemental para desarrollar sus habilidades.

Cuando un niño acude por primera vez a la guardería lo hace entre el desasosiego de los padres y un cambio en las rutinas que ha llevado hasta ese momento. No le des tantas vueltas, tu hijo acude a una escuela en la que aprenderá muchas cosas y, además, se va a divertir un montón.

Con muchos los padres que se sienten culpables al tener que dejar a sus hijos en una guardería, pero han de saber que esos centros deben cumplir unos requisitos establecidos en la Ley Orgánica de Educación. No se centran en guardar a los niños por unas horas determinadas, sino que colaboran en su formación y socialización.

Actividades formativas

La Ley Orgánica de Educación establece los criterios educativos que deben regir su actuación y que son, principalmente: la atención al desarrollo del control corporal y al conocimiento del propio cuerpo, la facilitación del lenguaje y la comunicación, la socialización, el descubrimiento del entorno inmediato y la adquisición de autonomía en las actividades

Debes saber...

Comprobarás que vas a tener que poner un poco de tu parte para que tu hijo participe en actividades que van relacionadas con las distintas festividades, sea Navidad o Carnaval, y eso forma parte de su proceso de educación, ya que es una de las técnicas que más se utilizan para que los niños aprendan a conocer su entorno, ambientando las clases o realizando pequeñas fiestas con los pequeños.

Infantil o técnico en Educación Infantil o en Puericultura.

No hay que pensar que por llevar al niño a la Escuela Infantil se le va a forzar a aprender aquello para lo que no está capacitado, todo lo contrario, ya que los educadores están preparados para hacerles juegos divertidos con los que los niños exploran y conocen aquello que le es cercano, como nos cuenta una mamá sobre su pequeño "la verdad es que les enseñan un montón de cosas, hábitos (colgar su mochila en su percha, ponerse la bata, lavarse las manos cuando

van a comer, recoger sus juguetes, ... lo que yo he aprovechado poniéndole una percha en casa a su altura para que también ponga su abrigo cuando llegamos de la calle). Trabajan con los colores, las partes del cuerpo, formas, canciones, juegos, pintura, incluso los mayores ya saben algunas palabras en inglés".

Seguridad y confianza

Cada actividad que realizan en la guardería está orientada para desarrollar una habilidad más que añadir y van dirigidas a la edad concreta del pequeño. Un bebé que no tiene un año dormirá mucho más tiempo que los pequeños diablillos que tienen de dos a tres años. Para ellos se abre un mundo maravilloso en el que todas las actividades les van a proporcionar una base fundamental para su desarrollo y autonomía personal, con las que van adquirir seguridad y confianza.

Desde el momento en el que el niño entra por la puerta de la guardería notará que es querido y esperado, para eso están formados los profesionales que se van a encargar del cuidado de tu hijo. Tiene una programación diaria para trabajar todas las áreas educativas. ■

De 2 a 3 años

- ▶ A esta edad ya pueden correr o golpear una pelota, pueden expresar sus necesidades.
- ▶ Entienden instrucciones sencillas y pueden prestar atención hasta un cuarto de hora.
- ▶ Empezarán con las fichas para aprender números, colores o formas.
- ▶ También empiezan a conocer las partes del cuerpo.
- ▶ Utilizarán fichas para favorecer la motricidad fina.
- ▶ Leerán cuentos, aprenderán canciones y bailes.
- ▶ Imitarán movimientos o harán sonidos, incluso pueden montar hilos de cuentas, por ejemplo con macarrones.
- ▶ Se seguirán fomentando los hábitos del aseo y el orden, sin olvidar algo tan importante como instaurar el hábito de sentarse en el orinal.
- ▶ Empezarán a comer solos y se les fomentará el respeto a los otros.

Los mayores aprenden canciones y bailes, entre otras muchas actividades divertidas.

El Corte Inglés

SANDALIAS, 99,95 €. BOLSO, 109 €



GLORIA ORTIZ

SOLO EN EL CORTE INGLÉS



compra online
elcorteingles.es

5 Claves para dejar el pañal

Estás deseando que tu hijo abandone el pañal, pero no sabes cómo conseguirlo. En este artículo te vamos a dar las cinco claves que necesitas para que ese proceso sea rápido y efectivo.

Antes de nada debes saber que al niño no hay que forzarle nada; el aprender a controlar los esfínteres es un gran avance en la evolución del bebé y eso requiere tiempo y una maduración del pequeño. Nuestra misión como padres es facilitárselo.

Este aprendizaje te llevará unos dos o tres meses. Las niñas, al madurar psicológicamente antes, suelen conseguirlo mucho más pronto, pero por regla general entre los 22 y los 30 meses es cuando pueden conseguirlo. Si por las noches sufre algún escape, no te preocupes, hasta los 3 años es fácil que le pase.

El controlar los esfínteres es un gran avance que requiere tiempo

Para reconocer el momento en el que el pequeño está preparado para abandonar el pasado, sólo te tienes que fijar si aguanta varias horas seco, te hace saber que no le gusta tenerlo sucio y, sobre todo, si está dispuesto a colaborar contigo en lo que le propongas. ►

1

El orinal

Ha llegado el momento. Nada mejor que disponernos a comprar un orinal que le guste, por eso es importante que lo elijas con él, será un juguete más durante un montón de días, hasta que se decida a utilizarlo. Si lo acepta así será más fácil que consigas que ensaye unas cuantas veces antes de usarlo. Déjase, que haga con él lo que quiera, pero de vez en cuando intenta que se siente. Al principio no es necesario que se quite la ropa. Si lo consigues ya has dado el primer paso.

2

La imitación

A los niños les suele gustar lo que hacen los mayores, así que la siguiente acción es llevar el orinal al cuarto de baño. Tu inodoro será el orinal de mamá y así le podrás explicar cómo los adultos lo utilizan y los niños lo deben hacer en el suyo. Te costará unos cuantos ensayos, pero siéntale para que pueda hacer sus necesidades.

3

El horario

Ahora que está familiarizado con su orinal y que ha aprendido la rutina de sentarse en él, te toca estar atenta a los momentos en los que pueda sentir ganas de orinar: al levantarse, después de comer, antes de irse a la cama es obligatorio, pero en el transcurso del día debes intentar ponerlo cada dos horas más o menos. Si no hace nada no hay que hacer un drama, le dejas que se levante y ya está, pero si consigue hacer algo tendrás que felicitarlo, con abrazos o con besos o con un muy bien.

4

Nunca le fuerces

No todos los niños aceptan con agrado sentarse en el orinal. Si es el caso de tu hijo, bajo ningún concepto le fuerces a utilizarlo. Prueba con otro orinal, puede que sea más de su agrado o utiliza algunos modelos que tienen música, así llamarás su atención. Algunos niños no se hacen a él y prefieren utilizar el inodoro como sus papas. Hay reductores para ellos y si le colocas un escalón para que apoye los pies, se encontrará mucho más cómodo.

5

Puedes quitar el pañal

Ya puedes intentar quitarle el pañal a ratos durante el día si lleva varios días haciendo algo en el orinal. Pero debes seguir pendiente de ponerlo de vez en cuando, con los juegos se olvidan de avisarte que quieren hacerlo. Ve aumentando en el tiempo la ausencia del pañal. Si se mantiene seco entre una vez y la siguiente que le sientas en su 'trono' particular ha llegado el momento de quitárselo cuando duerme por el día. El siguiente paso será no ponérselo para dormir.

Y por la noche

Controlar los esfínteres por la noche le va a resultar más complicado que por el día, por lo que debes intentar que no beba mucho durante la cena y ponerle a hacer pis antes de acostarse y, si es preciso, otra vez cuando te vayas tú a la cama. Si durante varios días descubres que se levanta seco, lo habrás conseguido. Si no es así, no te preocupes hay niños que tardan hasta los 3 años en controlarlo por las noches.

Si el niño identifica que tiene ganas, ya puedes iniciar su aprendizaje

Paciencia y buen humor

Piensa en la cantidad de pañales que has puesto a tu niño, seguro que ni lo has calculado, pero si piensas que cambias entre cinco y seis pañales al día, en un año estás en torno a los dos mil, si no los pasas. Así que bien merece un poco de paciencia conseguir que tu pequeño logre hacer sus necesidades en el orinal o en el inodoro.

Tienes que calibrar bien en qué situación os encontraréis, porque el entorno influye mucho para conseguir este objetivo. Si hay cambios, de domicilio, empieza la guardería o va a tener un hermanito, no van a ayudar a que el pequeño tenga la tranquilidad suficiente para conseguirlo.

Cada niño es distinto y sus circunstancias también varían mucho. No es lo mismo si tienen hermanos mayores a los que imitar, que si es hijo único. Lo importante es tener paciencia con ellos y tomárselo con buen humor. Hacer de esta rutina un juego divertido en el que el niño pierda el "miedo" a algo que aún es desconocido para él. Hay que dejarle que participe, que intente bajarse la ropa y después ponérsela, que tire de la cadena del

inodoro cuando se vacíe el orinal y felicitarle por su disposición.

Si tiene algún fallo no alterarse, está aprendiendo y nadie es perfecto. Sólo necesitará un poco más de tiempo.

Por regla general, entorno a los dieciocho meses, o al año se puede empezar, ya que los niños identifican que tienen ganas de hacer pipí y esa es una señal perfecta para comenzar su entrenamiento. ■


Debes saber...

No conviene que intentes enseñarle si va a tener un hermanito o se va a producir algún cambio en su vida, porque si está nervioso no tendrá control sobre sus músculos y no podrá atención a lo que intentas enseñarle.

Nutribén® CONTINUACIÓN

Aporta el desarrollo más completo para el bebé gracias al equilibrio nutricional 4D



-  FUNCIÓN VISUAL
-  SISTEMA DIGESTIVO
-  SISTEMA INMUNITARIO
-  SISTEMA ÓSEO



Nueva Aplicación para tablets.
¡COMER PUEDE SER DIVERTIDO!



Enuresis nocturna

¿Moja la cama por la noche?

Hay muchos padres preocupados porque su pequeño moja la cama por la noche, a pesar de que por el día ya no usan pañal. No te desespere, es más frecuente de lo que te imaginas. Para ayudarte a comprender lo que le está pasando, los doctores Luis Crespo y Eldiberto Fernández te explican en qué consiste y cómo tratar la enuresis nocturna.

Se puede definir la enuresis nocturna como una variedad particular de incontinencia urinaria que se produce exclusivamente durante el sueño. Cuando existe de forma aislada, sin otros síntomas asociados como incontinencia diurna o necesidad urgente para orinar, hablamos de enuresis monosintomática, y si se presenta en un niño que nunca ha permanecido seco por las noches durante más de seis meses, de enuresis primaria.

Problema benigno

La enuresis primaria monosintomática constituye un problema benigno y muy frecuente, que puede llegar a afectar a un 10% de los niños de 7 años y cuya evolución natural es hacia la resolución espontánea.

Este buen pronóstico ha justificado la actitud clásica de no tratar a los niños con enuresis, pero no debemos olvidar que hasta un 7% de ellos, llegará a la edad adulta sin ver resuelto su problema.

Entre las causas de la enuresis existe un fuerte componente hereditario

Adicionalmente, a partir de los 7-8 años, los niños con enuresis comienzan a sufrir seriamente por su condición, manifestando sentimientos de vergüenza y baja autoestima que podrían acabar condicionando problemas mayores, además de interferir con su normal desarrollo social (viajes, excursiones escolares, noches fuera en casa de amigos, etc.)

Por ello, el consenso actual recomienda no tratar específicamente la enuresis en niños menores de 5 años (por debajo de esa edad la incontinencia nocturna es fisiológica), pero tampoco dejar sin tratar los casos diagnosticados en niños mayores de 6-7 años.

Las causas

La causa de la enuresis no está plenamente aclarada, aunque sabemos que existe un fuerte componente hereditario en el

problema. Tres factores parecen jugar un papel importante en la enuresis: -La producción elevada de orina durante la noche. -Una capacidad vesical relativamente pequeña. -Cierta dificultad para despertar de un sueño profundo.

La mayor parte de los niños con enuresis presentan alguno de es-

tos factores de forma plenamente reconocible, y es muy probable que el motivo por el que algunos niños mojan la cama más allá de los cinco años y otros no, tenga que ver con lo que se ha dado en llamar "cronobiología", o más llanamente "reloj biológico": Gran cantidad de los procesos fisiológicos que tienen lugar en nuestro organismo se regula en función del ritmo día-noche. Cuando por alguna razón ese reloj interno no está plenamente sincronizado, se producen trastornos de diversa índole. La enuresis sería uno de ellos.

Normalmente el diagnóstico de enuresis se hace en base a la historia clínica del paciente, sin que sean imprescindibles estudios complementarios para el mismo. No obstante, es recomendable practicar una analítica básica de orina y un urocultivo. Si está disponible, una ecografía permite descartar patología adicional.

Tratamiento

Puesto que la causa de la enuresis parece ser multifactorial, probablemente también deba serlo el tratamiento. Aunque existe tratamiento farmacológico, desgraciadamente no siempre logra un éxito rápido e infalible. Lo mismo se puede decir de las famosas alarmas electrónicas.

En la inmensa mayoría de los casos, se logra una mejoría

bastante llamativa en el primer mes de tratamiento. Si no es así, se puede considerar añadir una alarma de enuresis y/o tratamiento farmacológico, pero sin abandonar la terapia conductual que busca, valga la expresión, "poner en hora" el reloj biológico del niño.

Se pueden lograr tasas de éxito superiores al 90% con este abordaje del problema. Cuando el tratamiento falla, es hora de considerar la posible presencia de patología adicional. ■

Dr. Luis Crespo y Dr. Eldiberto Fernández, del servicio de Urología Infantil y Adultos del Hospital San Rafael de Madrid.

Cómo debe tratarse

- ▶ La recomendación actual de tratamiento del problema que nos ocupa pasa, más bien, por un abordaje en etapas que comience por una adecuada información al niño y sus padres sobre la naturaleza de la condición por la que nos consulta. Debemos explicarle que su problema es común, procurando evitarle sentimientos de vergüenza o culpabilidad.
- ▶ Estableceremos luego un régimen de modificación de hábitos, para conseguir que el niño beba con normalidad durante todo el día pero reduzca la ingesta de líquido unas horas antes de acostarse.
- ▶ Recomendaremos que retire el pañal, si aún lo usa, y le ayudaremos a mantenerse seco en las primeras noches de tratamiento despertándole una vez para acompañarle al baño.
- ▶ Es muy conveniente que el niño rellene un calendario donde quede reflejada su progresión, que le servirá como refuerzo positivo y nos permitirá evaluar el resultado del tratamiento.
- ▶ Los refuerzos negativos (castigos) no contribuyen a mejorar la evolución.

Los castigos no mejoran el problema, utiliza refuerzos positivos

¡Guerra a los piojos!

A muchos de nosotros, la presencia de parásitos como los piojos y otros parecidos nos parecen más propios de épocas ya muy lejanas, con precarias condiciones de higiene, pero no es así. Cada dos por tres, nos encontramos con noticias sobre brotes, que pueden afectar a nuestros hijos, y a los que hay que declarar la guerra, ya que son muy contagiosos.

Tiene piojos! Alarma familiar y el inicio de un tratamiento. No, no son tan resistentes como esas cucarachas que el bulo popular dice que son capaces de aguantar un ataque nuclear, pero lo parece. Son difíciles de eliminar, y eso que contamos con modernos medios muy alejados de lo que se hacía tan sólo hace unas décadas. Son un problema ahora mismo sumamente habitual, sobre todo entre niños de tres a doce años (más frecuentes en las niñas que en los niños).

El piojo es un insecto gris de entre 2,5 y 4 mm de longitud, desprovisto de alas, que vive en el cabello de las personas y se alimenta de pequeñas cantidades de sangre, que

extrae picando el cuero cabelludo. La hembra pone entre 4 y 8 huevos al día (llamados liendres), que tardan unos 15 días en hacerse adultos. Son de un color blanquecino y se fijan fuertemente al pelo a una distancia aproximada de 0,5 cm de su raíz (no hay que confundir con la caspa que está suelta o se desprende

Consulta con tu pediatra el tratamiento

con facilidad). Las picaduras de los piojos pueden provocar picor e inflamación del cuero cabelludo. Si el niño se rasca la cabeza, sobre todo en la zona de la nuca y detrás



de las orejas, podemos salir de dudas humedeciendo el pelo y pasando la liendreras, un peine de púas finas muy juntas, que arrastrará algún insecto y algunas huevas (antes de volver a usar este peine conviene hervirlo durante cinco minutos).

Antes de comenzar nuestro intento de combatir los piojos, debemos comprobar si está realmente infestado, y no dudes en acudir al médico que te confirmará cualquier inspección que hayan hecho previamente con el niño. Él será el que te aconsejará un método seguro y eficaz. En primer lugar, ante esta situación, debemos mantener la calma, ya que si usamos un buen antiparasitario los piojos se pueden eliminar a la primera. El niño no debe volver a clase hasta que no haya sido tratado. Además, debemos ponernos en contacto con la guardería para que puedan controlar a sus compañeros y evitar situaciones más generalizadas. Pero veamos los pasos que debemos dar. ■

¿Un remedio casero?

No sólo hay tratamientos y champús específicos para erradicar los piojos, incluso hay muchos remedios caseros si usted prefiere. Pero mucho cuidado con ellos, porque no hay base científica que los avale. Hace años se utilizaba el vinagre como buen aliado, ahora, uno de los medios más sencillos y naturales, aunque de controvertido resultado para algunos, es combatir la infección con una loción compuesta por tres ingredientes: aceite de oliva y aceites esenciales de árbol de té y de lavanda. También se habla del aceite de coco, pero ten en cuenta que antes de abordar un tratamiento debes consultar con tu médico de cabecera.

1 Elegir tratamiento

Hoy en día hay ya varios productos anti piojos muy eficaces, lejos de aquellos caseros que tenían el vinagre como protagonista. El más usado en la actualidad es la loción de permetrina, porque no es muy tóxico. Es muy importante aplicarlo correctamente, ya que muchos productos resultan ineficaces porque no se usan bien.

El niño no debe volver a clase hasta que no haya sido tratado.

2 ¿Cómo aplicarlo?

Las lociones se aplican con el cabello seco, insistiendo en nuca y detrás de las orejas, que es donde se acumulan principalmente estos parásitos. Después se cubre la cabeza del niño con un gorro de plástico, para potenciar su acción y recoger los piojos que se desprenden, y se deja actuar el tiempo indicado en el prospecto. A continuación se lava, aclara y seca el pelo con la toalla y se peina cuidadosamente con la liendreras. Si fallase el tratamiento, se puede repetir la aplicación entre siete y diez días más tarde.

3 ¿Se puede hacer más?

Algunos aconsejan combinar el tratamiento con el producto aconsejado por el médico con una decidida actuación con un peine para piojos, es decir, aplicar el pediculicida y mantener una constante revisión del cabello y el paso periódico de un peine adecuado. Incluso algunos expertos se centran sólo en esta segunda opción, ya que ven en los pesticidas potenciales perjuicios, ya que no se debe olvidar su cierta toxicidad.

4 ¿Y si aparecen de nuevo?

En caso de que el niño siga teniendo piojos dos semanas después de haber aplicado el tratamiento, hay que consultar de nuevo al médico, ya que puede necesitar un cambio de loción. También hay que consultar si el pequeño tiene erosiones o heridas en el cuero cabelludo y actuar siempre según nos aconseje.



Queremos saber tu opinión como madre sobre las vacunas. Entra en: www.bebemujer.com, regístrate y opina



Lo que debes saber

- ▶ Es la causa más frecuente de gastroenteritis aguda infantil en niños menores de 5 años de todo el mundo.
- ▶ Es un virus altamente contagioso.
- ▶ La infección por Rotavirus es universal y no se conocen grupos de riesgo para las formas graves de gastroenteritis por Rotavirus
- ▶ La gastroenteritis aguda por Rotavirus no se puede evitar con medidas higiénicas: lavado de manos, cuidado en la preparación de la leche, etc.
- ▶ No hay forma de predecir la evolución de la infección. No se puede saber de antemano qué niños con infección por Rotavirus padecerán un cuadro leve o grave.
- ▶ En los niños pequeños, la principal complicación es la deshidratación, cuyo riesgo es tanto mayor cuando más pequeño sea el niño y cuanto más intensa sea la diarrea aguda.
- ▶ La gastroenteritis por Rotavirus en la infancia presenta una importante carga emocional y práctica sobre los padres del niño afectado, causando preocupación, angustia y trastorno de sus actividades cotidianas.
- ▶ La prevención de esta enfermedad, a través de la vacunación mejorará la calidad de vida no sólo de los niños, sino también de sus familias.
- ▶ La OMS recomienda la inclusión de la vacunación frente a Rotavirus en los programas de inmunización. La Asociación Española de Pediatría (AEP) la considera como una medida de salud recomendable y segura para todos los lactantes.

la vacunación frente a rotavirus en niños que están en contacto con otros niños.

Existen lugares de mayor riesgo de contagio, como es el caso de las guarderías, donde la prevención frente a rotavirus es oportuna y aconsejable.

Tanto la Asociación Española de Pediatría, como muchos profesionales, recomendamos activamente la vacunación frente al rotavirus de todos los niños menores de 5 años que viven en España. La correcta protección de los más pequeños es nuestra responsabilidad.

Entre esas vacunas no incluidas en calendario de todas las comunidades autónomas, se encuentra RotaTeq®, la vacuna que previene la gastroenteritis por Rotavirus dos semanas después de la administración de la 1ª dosis. ■

Dr. Francisco Pozo,
Director médico de Policlínica Longares

Rotavirus ¿hay que vacunar?

La prevención de enfermedades infecciosas es uno de los principales objetivos que debe tener un médico de familia evitando la enfermedad, el dolor y las complicaciones sobre el afectado y sus familias.

Cuando hablamos de una enfermedad que afecta a más de tres millones y medio de niños menores de 5 años en la Unión Europea, como es el rotavirus, es necesario utilizar todas las herramientas que tenemos a nuestro alcance para paliarla.

En la actualidad contamos con muchas vacunas para prevenir enfermedades infecciosas; algunas se administran de forma gratuita y sistemática, pero hay otras que no han sido

incluidas en los calendarios de vacunación infantil, y son los padres, junto con el pediatra de

Los profesionales consideran oportuno incluir la vacuna frente al rotavirus en los calendarios de vacunación infantil

su hijo, los que deben decidir su administración. Es obligación del profesional sanitario ofrecer toda la información posible para

que los padres decidan lo mejor para su hijo.

Diarrea intensa, vómitos, fiebre... son algunos de los síntomas que puede tener nuestro hijo tras contagiarse por rotavirus. Se trata de un virus altamente contagioso y es la causa

más frecuente de gastroenteritis aguda (GEA) infantil en niños menores de 5 años en todo el mundo. Por ello, se recomienda



**POLICLINICA
LONGARES**



PEDIATRÍA Y PUERICULTURA • MEDICINA FAMILIAR • LOGOPEDIA Y FONIATRÍA • ANÁLISIS CLÍNICOS
ENFERMERÍA • CHEQUEOS MÉDICOS • FISIOTERAPIA EN CONSULTA Y A DOMICILIO
CUIDADO Y ATENCIÓN A ENFERMOS EN CONSULTA Y A DOMICILIO • DEPILACIÓN LÁSER DE DIODOS

C/ Julia García Boután, 18. Tels.: 91 324 01 93 - 91 306 45 47
C/ Federico Gutiérrez, 1. Entreplanta 1 ofi. 3. Tel.: 91 407 30 37

Más información y cita previa en:

www.policlinicalongares.com

¡Ya están aquí!

Alergias primaverales

Primavera es equivalente a alergias. Estamos en plena “temporada alta” en lo que a episodios alérgicos se refiere. Al menos en las ambientales, pues no podemos olvidarnos de las referentes a los alimentos –que se dan independientemente de la fecha-, a los medicamentos e incluso al sol. Un catálogo amplio de afecciones que nos va a explicar un experto como es el doctor Miguel Hinojosa, consultor senior de Alergología del Hospital Ramón y Cajal de Madrid.

El hecho de que el número de afectados por las alergias se haya disparado se debe a varios factores. El primero de ellos es que hay un mayor número de profesionales alergólogos en nuestro país y en todo el mundo. Esos especialistas diagnostican más y mejor la alergia.

En los años 70 muchos individuos con síntomas nasales o bronquiales –como tos, dificultad para respirar, pitidos en el

alérgica respiratoria, de ahí el nombre de asma bronquial alérgica. Se ha afinado muchísimo en el diagnóstico. Y además, hay muchas más sustancias a las que sensibilizarse que antes: ha aumentado el número de alérgenos. Por ejemplo, en el caso de los alérgenos alimentarios. Un ejemplo muy claro: en las alérgicas ambientales, respiratorias, si pudiéramos analizar una muestra de aire de Madrid de 1900 y hacer una muestra

Las gramíneas son, con mucho, el tipo de pólenes que más alergias respiratorias dan, sobre todo rinitis y asma bronquial alérgica

pecho, etcétera- eran diagnosticados de bronquitis crónica y de catarros, y ahora se sabe que no son catarros habituales, sino que es una enfermedad

actual de 2015, no tendría nada que ver. La cantidad de sustancias nuevas que tendría esa muestra es enorme: partículas de látex de los neumáticos de

los coches, dióxido de sulfuro, partículas diésel de la combustión de los automóviles de gasóleo... El hombre está expuesto a mucha más cantidad de presuntos alérgenos, posibles sensibilizantes. Por todo ello, se juntan muchos factores, más especialistas, mejores diagnósticos y más cosas a las que hacerse alérgico.

La contaminación influye en el aumento de las alergias en las ciudades. El efecto de las par-

tículas diésel de los coches comenzó a observarse en los años 90 en Japón. Se dieron cuenta de que los individuos que vivían al lado de las autopistas sufrían más alergias respiratorias que aquellos que no lo hacían. Y llegaron a la conclusión, después de numerosos estudios, de que era debido a unos hidrocarburos aromáticos que expelen los tubos de escape de los coches diésel, que actúan como adyuvantes, es decir ▶

La primavera es la “temporada alta” en lo que a episodios alérgicos se refiere.



Enemigos de los alérgicos

Ahora se dan muchas más alergias que en otras épocas del año. Por ejemplo, en abril florece el plátano de sombra, muy frecuente en Madrid y otras ciudades. Las gramíneas, como decíamos, en abril, mayo y junio, como las oleáceas. En el sur de España, Castilla la Mancha y Extremadura es muy común la alergia al olivo, que lo hace a la vez que las gramíneas. Pero, además, en verano, en julio y agosto, tenemos las chenopodiáceas –esas que aparecen en las películas del Oeste que arrastra el viento- y son comunes en Castilla La Mancha, Alicante, Murcia o Aragón, y que son alergias de pleno verano. Lo cierto es que no nos libramos en ninguna etapa. También está el polen de la parietaria judaica, muy frecuente en la costa Mediterránea, que da alergia todo el año. Si a esto le sumamos que no sólo dan alergia los pólenes, sino que también están los ácaros del polvo, un alérgeno muy frecuente que está presente todo el año, y los hongos ambientales, como la alternaria, o el epitelio de los animales, pues cada vez tenemos más animales en casa, perros, gatos, cobayas, roedores... El número de alérgenos habituales es grande.

La contaminación influye en el aumento de las alergias



Otoño de lluvias... primavera de alergias

Si hay muchas lluvias en otoño, esas se llaman lluvias de germinación, y hacen que la planta enraíce más y esté más fuerte después en primavera, que será cuándo suelte más polen y florezca mejor. Si el otoño es bastante lluvioso, en principio es malo para los alérgicos, siempre que no llueva en primavera, porque si en los meses propios de esta estación: abril, mayo y junio, le da por llover, entonces la lluvia arrastra el polen, limpia la atmósfera tanto de contaminantes como de polen y entonces el alérgico se encuentra mucho mejor. Hace falta que haya llovido bastante en otoño y que la primavera no sea excesivamente lluviosa para que se dé un año malo para los alérgicos. Los agricultores, que saben mucho del tiempo, siempre dicen que cuando hay un año bueno de cosecha de cereales es un año malísimo para las alergias, y eso es verdad, porque los cereales son una gramínea, y esa es la planta alérgica posiblemente más importante.

que se pegan al alérgeno, por ejemplo al polen o a los ácaros. Así, se multiplican por diez las posibilidades de sensibilización, pues son un potenciador de los alérgenos comunes. En España el problema es muy grande, pues hay más motores diésel circulando que de gasolina, por lo que en las ciudades la contaminación es mucho más grande.

Esto no quiere decir que quien viva en el campo esté libre de las alergias. Antes era más, pero ahora sigue siendo importante porque se está más expuesto a la floración, a la vegetación... hay más alérgenos procedentes de las plantas que en las ciudades. Pero en las ciudades hay muchos parques y tenemos el gran problema de la contaminación de la que hablábamos antes. Eso hace que nos encontremos con más individuos con alergia respiratoria en ciudades que en el campo, nos encontramos con que ha cambiado la situación. Hasta ahora siempre hablábamos de alergia primaveral, pero lo cierto es que para muchas personas ha

dejado de ser un problema puramente estacional. Hay alérgenos prácticamente en todas las épocas del año. Siendo todavía la más importante la primavera, pues en abril, mayo y junio es cuando florecen las gramíneas, que son, con mucho, el tipo de pólenes que más alergias respiratorias dan, sobre todo rinitis y asma bronquial alérgica. Pero, además, en enero y febrero tenemos el polen de las cupresáceas, de las que nos encontramos muchas por ejemplo

en Madrid. Yo recuerdo en los años 90 cuando era residente en el Ramón y Cajal, que apenas teníamos casos de alergia a las cupresáceas, a las arizónicas. Sin embargo, cada vez vemos más, porque se plantan más que antes, a lo que hay que sumar el efecto potenciador de las partículas diésel del que hablábamos antes. ■

DR. MIGUEL HINOJOSA,
CONSULTOR SENIOR DE ALERGOLOGÍA
DEL HOSPITAL RAMÓN Y CAJAL DE MADRID

Lo exclusivo, al alcance de todos.



SORENTO

Nuevo Kia Sorento, con 7 plazas.



The Power to Surprise

Consumo (l/100km): 5,7-6,6. Emisiones de CO₂ (g/km): 149-174.

*Consultar manual de garantía Kia.

¿Cómo le influye la música?

Mucho se ha escrito sobre los efectos beneficiosos que la música en general y la clásica en particular puede producir en los bebés, incluso se ha llegado a insistir desde finales del siglo pasado en un supuesto 'efecto Mozart', del que ya se habló en la década de los 50, pero ¿qué hay de realidad y cómo puede influir en el desarrollo de nuestro hijo?

Dicen los expertos que los beneficios de la música, en especial algunas piezas de Mozart, podrían deberse a las pulsaciones por minuto que tiene, y a las frecuencias altas de los instrumentos, ya que cambian el estado del cerebro (especialmente en aquellas zonas relacionadas con el hemisferio derecho, donde radican las funciones espacio-temporales) y lo hacen más receptivo. Así, la música de Mozart con respecto a la de otros compositores posee unas propiedades distintivas: los sonidos de sus melodías son puros, precisos, altamente armónicos y los ritmos, las propias melodías, la métrica, el tono, el timbre y las frecuencias de su música

La actividad musical refuerza las vías neuronales

parece que estimulan el cerebro, activando nuestras neuronas. No toda la música de Mozart produce estos efectos: parece ser que la que consigue mayor incidencia es la que posee frecuencia alta,

A los niños les gusta la música, sólo tienes que experimentarlo con tu hijo.

Aprender con música

A los niños les gusta la música, sólo tienes que experimentarlo con tu hijo. Las primeras notas musicales llamarán su atención, sentirá una atracción inmediata hacia el lugar donde suena la melodía. Te mirará como pidiéndote una explicación o directamente se pondrá a bailar, según sea el tipo de música que hayas elegido para comprobar la atracción que siente tu pequeño. Los expertos suelen señalar que las primeras experiencias del niño ayudarán a determinar cómo será en el futuro. Cada vez son más los que aseguran que el aprendizaje con música sería totalmente favorable para que se produzcan las conexiones del cerebro en el pequeño, por eso no debemos dejar pasar la oportunidad de poner esa música que le gusta, ya que aquellas partes del cerebro que no se usan, tienden a atrofiarse. Y no te olvides de tener en cuenta que también el volumen es importante, como el tipo de música para cada momento. Facilita el contacto con la música de tu niño todo lo que puedas.

como la Sonata para Dos Pianos en Re Mayor o los Conciertos para Violín 3 y 4. Al parecer, los componentes presentes en la música mozartiana influyen en la concentración, la atención y la memoria, y en el proceso del aprendizaje, pero lo que no está nada claro es que haga al niño más inteligente. Sí lo está que la actividad musical refuerza las vías neuronales implicadas en las habilidades espacio-temporales de la corteza cerebral. La escucha de música parece activar no una, sino varias áreas cerebrales. Experimentos de neurobiología sobre el supuesto efecto beneficioso de la música del músico austriaco en la inteligencia del niño fueron cuestionados ya en este siglo. Aunque algunos investigadores han dejado abierta la posibilidad de esa mejora de capacidades, no hay conclusiones definitivas en ese sentido y sí más bien un cierto negocio alrededor del 'efecto Mozart' que, aunque no sea milagroso, sí demuestra algunos beneficios (como también escuchar otras músicas).■

...Y para dormir

Dejando claro que la música es buena para cualquier ocasión, hay que decir que para el descanso y el relax del bebé es muy buena, siempre que ésta sea lo suficientemente relajante para no alterar sus nervios. Una música suave es la más indicada. Según algunos estudios realizados con bebés, el exponer al niño todos los días a una música relajante antes de dormir será de gran ayuda para que adquiera un hábito de sueño correcto. Sólo con escuchar los sonidos lo asociará con esa rutina diaria, con lo que su nivel de ansiedad se reducirá paulatinamente. Además, ayudará a que el niño pueda conciliar el sueño si se produce algún tipo de ruido exterior, cosa que no conseguiría si se acostumbra al silencio absoluto a la hora de dormir.

Trabajo, hijos... ¡Sí se puede!

Son las respuestas que buscan millones de personas en todo el mundo. ¿Es posible para nosotras compatibilizar un trabajo cada vez más exigente y solicitado en tiempos de crisis con el cuidado de nuestros hijos? ¿Realmente existe en la vida real el mito de la superwoman? Muchas por lo menos lo intentamos.

Es un reto diario, que nos lleva al fin de semana con pocas ganas de afrontar la fatiga de ver a nuestro bebé. Compatibilizar vida familiar y laboral, no sólo para la mujer,

Es difícil compatibilizar cuando la mayoría de empresas abogan por el presentismo frente a la eficacia

nuevas aventuras. Pero realmente es posible superarlo si ponemos mucho de nuestra parte... y contamos con la colaboración de nuestra pareja y la satis-

sino también para el hombre, no es empresa fácil, qué va. Pero si todos pusiésemos algo de nuestra parte. En primer lugar, actitud personal positiva.

Presentismo frente a eficiencia

Nieves Alarcón, vicepresidenta primera de la Comisión Nacional para la Racionalización de Horarios Españoles (ARHOE), ha destacado que “hablar de conciliación sin hablar de racionalización de horarios no tiene sentido”. El problema es que en una gran mayoría de las empresas españolas sigue predominando el presentismo sobre la eficiencia. Quedarse horas y horas, a veces haciendo recorridos por Internet, hasta que se vaya el jefe. Y así nos va, muchas horas trabajadas, escasa productividad y nula conciliación familiar.

Tu hijo espera con ansiedad entregarte su regalo del día de la madre.

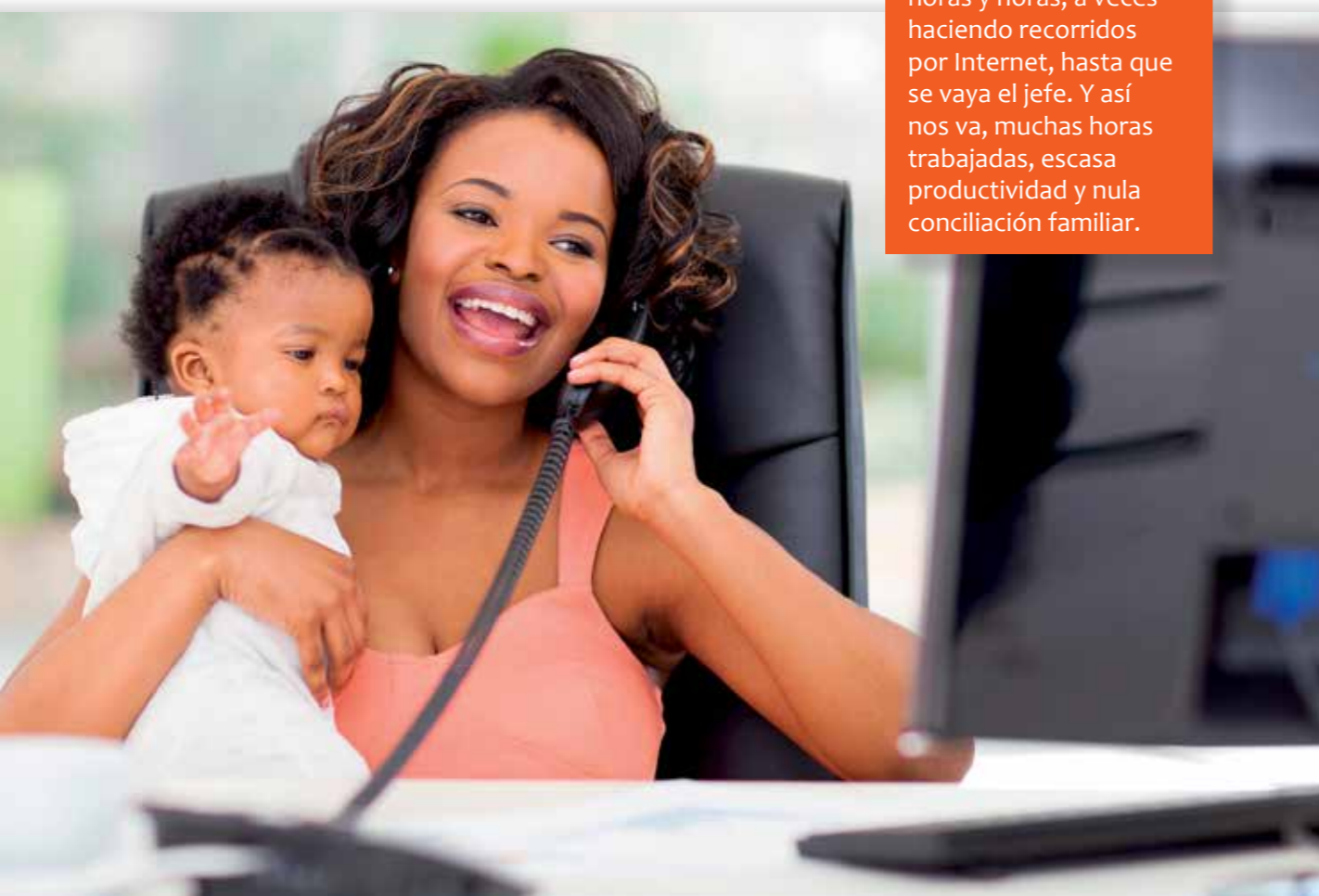
No nos vamos a rendir. Dedicamos todo nuestro esfuerzo mental y físico a superar la situación e intentemos buscar algunas pequeñas ‘alegrías’ en el día a día, que nos ayuden a ir superando las metas. Organización, gestión del tiempo de forma eficaz, incorporación a las nuevas tecnologías que pueden hacer más factible la inserción en el trabajo desde el hogar... Todo esto está muy bien sobre el papel, pero cuando surge cualquier problema, una enfermedad, un viaje o cualquier otra circunstancia adversa, es imprescindible priorizar y no agobiarse. Al final, seguro que iremos cumpliendo con los objetivos que nos proponemos.

Y buscar la colaboración de nuestra pareja. No es de recibo que en nuestro país ►

¡Feliz día de la madre!

Para tu hijo/a eres ‘la mejor madre del mundo mundial’, así que esta festividad va a ser un día único. Sus profesoras han trabajado para que te ofrezca un regalo muy especial, en el que ha dejado parte de su creatividad. Pero, para ti, todos los días son especiales desde que llegó a casa, no hay uno solo en que no te sorprenda con algo: un gesto, una palabra, un paso... Es la maternidad, que cambia tus intereses y tus preocupaciones y, por qué no decirlo, tu vida. Cada celebración, cada acontecimiento son parte de su aprendizaje en la vida y en ellos vas a estar a su lado, observando cómo le emocionan y sorprenden. Hay muchos que piensan que la celebración del Día de la Madre es parte del marketing de comercios o empresas que buscan su propio negocio, pero lo cierto es que antes de que éstos existieran ya se celebraba. Posiblemente encontremos historias

que nos hablan de las celebraciones en honor de la diosa griega Rea o de la Magna Mater Deorum Idaea romana o de los días de la madre del siglo XVII ingleses, incluso en su vertiente política con las feministas americanas, la católica en honor de María o de la declaración de ese día tan especial por parte del presidente norteamericano Woodrow Wilson. Cómo se inició es ya historia, lo importante es que se celebra en todo el mundo y la fecha varía en función del país de que se trate (En España el primer domingo de mayo). Ahora vas a sentir la emoción del abrazo y los besos de tu hijo. Sólo eso te va a hacer feliz. Qué mejor que recordar al novelista Honoré de Balzac, que señaló “jamás en la vida encontrarás ternura mejor, más profunda, más desinteresada y verdadera que la de tu madre”. ¡Feliz día de la Madre!





¡Hay que decir basta!

No podemos seguir permitiendo que casi la mitad de las mujeres españolas piense que tener un hijo ha afectado negativa o muy negativamente a su carrera profesional y que incluso un 40 por ciento haya tenido que renunciar a un ascenso laboral por ese motivo.

todavía más del 60 por ciento de las mujeres realicen solas las tareas del hogar, la limpieza, la compra, la comida, el cuidado de los niños y mucho más. Con un poco de ayuda todo sería más fácil. ¡No dudes en pedirla!

La sociedad actual parece imponer a la mujer unas expectativas demasiado grandes, hay que ser una brillante profesional, esposa perfecta, madre maravillosa, ser independiente, compartir con las amigas, leer, hacer

ejercicio, estar al día de todo lo que ocurre, etc... y al final una se queda con la sensación de hacer de todo, pero no llegar a nada. Y lo peor es que muchas mujeres sienten que no realizan bien su función de madres o, mucho peor, se sienten culpables de trabajar, salir con las amigas o sentarse un ratito a leer un libro. No hay que sentirse culpables, las super-woman no existen, lo importante es que el tiempo que dediques a tu hijo sea de calidad, no trates de tapar tu culpabilidad comprándole cosas, protege a los hijos, pero tienes que dejar que ellos resuelvan sus conflictos, enséñales a tomar decisiones, pero no las tomes por ellos. Y sobre todo dedícale tiempo, no renuncies a ello para ser una madre abnegada, porque sus solicitudes acabarán siendo exigencias. ■

Siempre las mismas

Según un estudio sobre la Situación de la Conciliación en España, las reducciones de jornada, las bajas maternas de mayor duración y las excedencias por cuidado de un familiar son solicitadas por mujeres en más del 90 por ciento de los casos, lo que "supone un alejamiento de la mujer del mundo laboral, perjudicándola a nivel social y económico y propiciando una desigualdad frente al nivel adquisitivo del que disfruta el sexo masculino", algo que ya el propio sistema fomenta. Hay una enorme brecha entre el salario del hombre y el de la mujer, un problema cuya denuncia llegó incluso hasta la última gala de los Oscar, donde se reivindicó la total igualdad en todos los aspectos, laborales y culturales.



GUAAAAAUUUUUUUUUUU!!!

CONOCE LA FAMILIA MOLTEX



moltex®

www.moltex.es

Más calidad · Más variedad · Más innovación · Mejor precio



Relajación, respiración...

Haz Yoga con tu bebé

La llegada de un bebé es la máxima felicidad para la familia, pero también conlleva un sinfín de nervios y tensión por el cambio de vida que experimentan los nuevos padres. El yoga va a permitir abordar esa nueva situación de una forma más relajada y placentera. Las clases de yoga para mamás y bebés es un remanso donde crear un vínculo perfecto.

El bebé y la mamá obtendrán grandes beneficios con la práctica del yoga.

Bueno para el bebé

- ▶ Favorece el desarrollo psicomotor del bebé
- ▶ Aumento de la conexión con la mamá
- ▶ Crecimiento emocional
- ▶ Capacidad para relacionarse con el entorno

Muchas mujeres, que han practicado alguna vez yoga, después de dar a luz, buscan un espacio que les permita seguir realizando la práctica de yoga junto a su bebé. Y otras muchas quieren empezar a experimentar los beneficios que les pueda aportar esta disciplina, que además les permite no separarse de su pequeñín.

Ambiente acogedor

En los grupos de mamás con bebés, se crea un ambiente acogedor, en el que además de asanas, pranayamas, meditaciones, y canto de mantras, surgen

juegos espontáneos propios de la comunicación entre el bebé y la mamá. “En su mayoría estas clases son impredecibles y a veces improvisadas, ya que respetamos el ritmo de cada bebé”, nos cuenta Natalia Aguado de Dhairyam.

La práctica es natural, abrimos un espacio en el que fusionamos nuestros movimientos con los del bebé, favoreciendo el vínculo tanto físico como emocional, nos dice Natalia.

Recuperación completa

Una clase de yoga para bebés y mamás en Dhairyam se centra en que la mujer recupere, sin

prisa, el tono de la musculatura abdominal y del suelo pélvico.

Se presta especial atención en realizar movimientos coordinados con la respiración, que nos ayuden a flexibilizar nuestra columna, a favorecer la apertura del pecho, y a aliviar molestias frecuentes, que pueden aparecer en el cuello y la zona superior de nuestro cuerpo.

Incorporamos al bebé en la práctica de ciertas asanas, o en movimientos que lo permitan. Cantamos y bailamos con los bebés!

Compartimos con otras madres experiencias, dudas, inquietudes, consejos, además de risas, llantos...siendo todo esto una parte muy importante, para favorecer el bienestar emocional ▶

¿Qué necesita el bebé?

Ropa cómoda y una mantita o telita para poner encima de la esterilla. Y, por supuesto, su mamá que estará pendiente de él en todo momento.

Un ambiente acogedor, con asanas, pranayamas, meditaciones, y canto de mantras, donde surgen juegos espontáneos propios de la comunicación entre bebé y mamá



de la madre en los primeros meses de crianza.

Está claro que con la intervención de un bebé no pueden ser clases habituales de yoga, ya que las pautas a seguir las marcará el pequeño. Relajación, respiración, etc, todo está en función de atender las necesidades del niño, por eso la técnica no será lo más importante.

Relajación y tranquilidad

Está demostrado que nuestros hijos aprenden de nosotros, por ello el trabajo que se realiza de

relajación hará que los pequeños, poco a poco vayan adquiriendo esa cualidad. Tranquilidad y relajación serán lo que nos aporte esta práctica, además de ayudarnos a descansar físicamente y dormir mejor, en un momento que está marcado por las necesidades del bebé.

En la actualidad los padres también quieren participar en estas sesiones relajantes, ya que aportan un gran equilibrio y armonía familiar y fomentan el vínculo con el pequeño.

Madre e hijo pueden iniciarse en la respiración y la meditación desde el primer día, en casa, pero en el momento que se pueda

¿Cuándo comenzar?

Si no hay contraindicación, se recomienda esperar de 4 a 6 semanas si el parto ha sido vaginal, y de 8 a 10 semanas, en el caso de una cesárea.

deberían acudir a un centro donde poder practicar el yoga junto a otras mamás, para que el bebé se impregne del ambiente y disfrutar del contacto con otros, a la vez que se pueden intercambiar experiencias con las otras participantes.

Más información en: www.dhairyam.com ■

Bueno para la mamá

- ▶ Ayuda a recuperarse del embarazo y el parto
- ▶ Fomenta el vínculo con el bebé
- ▶ Mejora de estados de ánimo emocionales
- ▶ Fortalecimiento corporal
- ▶ Aumento de vitalidad
- ▶ Se sueltan tensiones acumuladas
- ▶ Desarrollo de serenidad
- ▶ Claridad mental



Denenes ProTech

También para pieles sensibles y atópicas



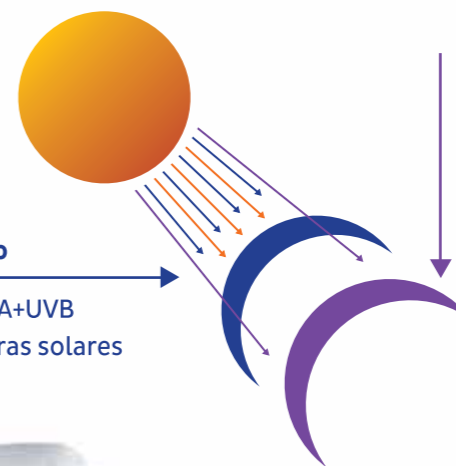
INNOVACIÓN



LA INNOVADORA TECNOLOGÍA DOBLE BARRERA DE DEFENSA

1ª LÍNEA DE DEFENSA Filtros de amplio espectro

- Actúan contra los rayos UVA+UVB
- Protegen de las quemaduras solares



2ª LÍNEA DE DEFENSA Protección biológica

- Actúa contra los rayos que traspasan la 1ª línea de defensa
- Minimiza los efectos acumulativos del sol
- Preserva la riqueza celular



Objetivo: vientre plano



Con el embarazo tu cuerpo cambió, pero tras el parto tu objetivo ha sido conseguir volver al peso perfecto. Han pasado los meses y ya casi lo tienes conseguido, pero hay algo que te preocupa y es esa barriguita que deseas que desaparezca del todo y parece que se te resiste. Tu objetivo es un vientre plano y nosotros te vamos a ayudar para que lo consigas.

Manzanas, el tentempié perfecto

Las manzanas son el complemento perfecto que no debes olvidar en tu dieta una vez al día, ya que la pectina, una fibra soluble que contiene la manzana, es fácil de digerir y facilita la eliminación de las toxinas. Su aporte nutritivo es muy alto, pero intenta consumirlas con moderación y procura que no sea con las comidas. ¡Cuidado si tienes intolerancia a la fructosa!

Infusiones con miel

En las dietas de adelgazamiento las infusiones son casi fundamentales. Si te gustan los remedios naturales, encontrarás en la miel el mejor de tus aliados. Acompaña a la perfección para mantener a raya la grasa del vientre, ya sea junto a la canela, el jengibre, la pimienta, el limón o la menta. Prueba un té de menta con pimienta y la miel, muy indicado para eliminar la grasa del vientre.

El agua será uno de tus mejores aliados, es importante que bebas dos litros diarios, eso te ayudará en tu lucha contra la báscula.

Lo primero que debes saber es que no hay dietas, ejercicios o medicamentos milagrosos, si quieres tener un vientre perfecto necesitas combinar algunas cosas y, sobre todo, tener rutinas saludables. ¿Sabes que el estrés puede hacer que no consigas tu objetivo?, ¿o que si duermes bien, por lo menos siete horas diarias, te ayudará a lograrlo? No renuncies a tus deseos, si persistes

lo conseguirás. El agua será uno de tus mejores aliados, es importante que bebas dos litros diarios, eso te ayudará en tu lucha contra la báscula, eliminarás el exceso de líquido; el alcohol y las bebidas azucaradas son totalmente contraproducentes, así que debes eliminarlas por completo.

Un sueño reparador

Otro factor que tienes que tener en cuenta es que debes descansar lo suficiente, por varios motivos; si estás cansada no tendrás energía para llevar a cabo tu nueva rutina, tu cuerpo tampoco podrá controlar la llamada hormona del hambre, que hace que acudas al frigorífico varias veces a lo largo de la noche para picotear y, además, tu metabolismo almacenará todo lo que entre por tu boca. Dormir bien será fundamental.

Haz ejercicio al menos tres días a la semana y no te olvides practicar algunos ejercicios específicos para esa zona de tu cuerpo que tanto te preocupa; tendrás que reafirmar los oblicuos y los abdominales inferiores y superiores, hacer giros del torso, curvas laterales. Si no tienes mucha fuerza de voluntad para hacerlo en ►

artBaby: una APP para bebés

El mundo de las apps llega a todos los públicos incluyendo a los bebés, permitiendo ahora que además sea el propio niño el que fije las reglas del juego a través de la primera app de juego libre.

artBaby music es un juego para bebés multisensorial, intuitivo y espontáneo, que puede servir de herramienta doméstica o profesional para la estimulación y entretenimiento de niños a partir de los 6 meses de edad. El juego libre que caracteri-

con sus actos elementos tales como el tamaño, los trazos o el tiempo.

¿Cómo puede adaptarse la tecnología a las técnicas educativas en una fase tan temprana?

En la actualidad, en un mundo en el que la tecnología se ha convertido en indispensable, en algo tan importante que no desenvolverse bien se puede considerar una forma de analfabetismo, es lógico adaptar las técnicas educativas y las técnicas para la estimulación de los bebés, y hacer un uso inteligente de estas tecnologías. Lo que no es sencillo es trasladar el cariño, el amor y el cuidado de las técnicas tradicionales a los modelos actuales.

Este ha sido nuestro principal objetivo en artBaby. De esta forma, el bebé se familiariza tempranamente con el entorno digital que le va a acompañar sin duda el resto de su vida, dando todo el sentido al concepto de nativo digital.

¿Cómo surge la idea de realizar una aplicación de juego libre para niños tan pequeños?

Cuando mis hijos eran pequeños, siempre buscaba juegos y aplicacio-

nes para ellos, algo que les entretuviera y que al mismo tiempo, fuese educativo, pero todo lo que encontraba en el mercado eran juegos dirigidos y nunca se trataba de juego libre. Además, ninguna tenía como público a niños tan pequeños. Por ello, cuando surgió la oportunidad, reunimos a un equipo multidisciplinar y emprendimos esta aventura.

¿Cuáles son las dificultades que habéis encontrado al realizar el juego?

El mayor reto ha sido conseguir que aúne la sencillez que requiere el público al que se dirige, con su carácter eminentemente educativo y con un resultado que sea estética y pedagógicamente armonioso en el marco del juego libre, lo cual ha exigido el desarrollo de un complejo algoritmo capaz de unir los requerimientos del equipo que ha intervenido en su desarrollo, ya que hemos contado en nuestro equipo con psicólogos, músicos y otros profesionales.

¿Te ha resultado complicado ser mujer en un mundo en el que la mayoría de los profesionales son hombres?

Al contrario, ha sido todo muy sencillo en ese sentido, además, en el equipo la mayor parte somos mujeres y madres.

¿Puedo probarlo yo también?

¡Por supuesto!, hemos comprobado que puede resultar relajante también para adultos. También puedes jugar con tu hijo, o tus hijos pueden jugar a la vez, ya que permite experimentar con varios dedos al mismo tiempo.



za a esta aplicación ha mostrado ser muy positivo para los bebés permitiéndoles desarrollar destrezas tales como la creatividad, las habilidades sociales y la perseverancia.

María Zapata, project manager de artBabyGame, es una de las pocas mujeres al frente de un equipo de realización de aplicaciones. Experta en juegos para niños es, además, madre de tres hijos.

¿Qué es artBaby music?

“artBaby music es la primera aplicación de juego libre, no dirigido, en la que el bebé compone su propia música. Incluye un complejo algoritmo que vincula a distintos acordes y ritmos musicales, las pintadas o garabatos que el bebé crea con sus manos y dedos en la tableta.” El objetivo de la aplicación es tanto lúdico como educativo dado que está desarrollada para su estimulación temprana, mejorando sus capacidades y habilidades a través del juego con la música, las formas y los colores, estimulando la expresión emocional, la psicomotricidad fina, la coordinación oculomanual, la atención y la capacidad de comunicación, fomentando el aprendizaje y el desarrollo cognitivo y motor del bebé, pero siendo el bebé el que, en todo momento, lo define,



Una dieta equilibrada, ejercicio y un sueño reparador son las tres claves para eliminar tripa

Alimentos que inflan tu vientre

- ▶ **Legumbres:** alubias y lentejas contienen azúcares y fibras difíciles de absorber por nuestro cuerpo, eso hace que produzcan gases e inflamen el abdomen
- ▶ **Sal:** el abuso de la sal hace que el cuerpo retenga líquidos y puede que tu tripa se infle como un globo
- ▶ **Lácteos:** la lactosa también favorece la inflamación del vientre
- ▶ **Edulcorantes:** cuidado con los edulcorantes, porque también contribuyen a la aparición de gases
- ▶ **Fritos:** los alimentos fritos hacen que la digestión sea más pesada y, por tanto, que tu vientre se inflame

En casa, apúntate a un gimnasio próximo a tu domicilio, así te será más fácil no abandonar a la primera de cambio. Allí te aconsejarán qué tipo de ejercicios son los más indicados. Se constante y pronto verás los resultados.

Y, por último, aunque no menos importante, la dieta. Por mucho ejercicio que hagas si no ajustas tu dieta no vas a conseguir tus propósitos. Ésta debe ser equilibrada y repartida en cinco tomas diarias para hacer que el metabolismo se mantenga activo. Debes comer más fibra y reducir los carbohidratos, el azúcar y las grasas. ■



La aplicación se encuentra disponible tanto en Apple Store para dispositivos de Apple, como en Play Store de Google para dispositivos Android, teniendo en ambas plataformas versión de prueba y versión completa. Para encontrar la aplicación escribe “artbaby music” en la tienda o visita la página web: www.artbabygame.com

contact@artbabygame.com
www.artbabygame.com



Piel sana

¡Siéntete guapa!

Eso de ser mamá a tiempo completo parece que no te deja espacio a cuidarte como te mereces. Pero tú vales mucho y tienes que empezar a quererte también. Unos minutos dedicados al cuidado de tu piel servirán para conseguir que te sientas guapa.

Si quieres tener una piel suave necesitas hidratarla todos los días. Hay muchos factores que van a jugar en contra, tales como la contaminación, el estrés, el tabaco etc... No te queda otra que paliar esos efectos negativos antes de salir de casa por las mañanas. Y debes empezar la noche anterior limpiando bien tu cara, aunque no te hayas maquillado. Esa limpieza será la base para que tu piel descanse y se prepare para una jornada

El dato

La dermis está compuesta en un 70% de agua, y la epidermis en un 15%. Para mantener un buen nivel de hidratación, es importante utilizar un cuidado diario hidratante que equilibre el nivel de agua en la piel.

Qué debes evitar

- ▶ Tomar bebidas alcohólicas, cafés y refrescos.
- ▶ Utilizar el agua caliente, porque quita hidratación a tu piel.
- ▶ Usar exfoliantes muy fuertes.
- ▶ Lociones, cosméticos o jabones que tengan alto contenido en alcohol en su elaboración.

intensa, en el trabajo, en la casa y con los niños. Si dejas pasar el tiempo sin hacer nada pronto tu piel se resecará y se volverá áspera, eso si no aparecen las escamas o las manchas, tan antiestéticas. Unos pocos minutos al día serán suficientes para conseguir tener esa piel que tanto te gusta y con la que te sientes tan bien.

Factores importantes

Hidratar nuestra piel a diario ayuda a mantenerla suave y protegida ante todos los factores externos que la afectan. Nuestra piel está compuesta por agua, en gran parte, por lo que su consumo regular ayuda a mejorar su apariencia. Además, el agua ayuda a reponer los líquidos que perdemos en pro-

Beber agua, dormir suficiente, comer bien y utilizar cremas específicas, te proporcionaran la piel perfecta

cesos tan normales como respirar y sudar. No te olvides de consumir suficiente agua si quieres tener tu piel en buenas condiciones, porque la deshidratación afecta de tal manera que se volverá tirante y rugosa, incluso puede que podamos tener alguna descamación.

Un factor importante que tenemos que tener en cuenta es la excesiva exposición al sol o la mala alimentación, que repercuten negativamente en el estado de la piel y que requieren de una hidratación adecuada que proporcione los nu-

trientes necesarios para que se mantenga en un buen estado. Si no actuamos, aparecerán antes de tiempo, manchas, arrugas, etc. Una piel perfectamente hidratada se mantiene joven mucho más tiempo, será más flexible y, por tanto, más sana.

Según los expertos una tez áspera, reseca y sin vida se debe a la falta de hidratación de las



Sigue estos pasos

- 1 El agua es fundamental para tener una piel sana. Es recomendable que bebas unos dos litros de agua diario.
- 2 Si quieres tener un cutis saludable y radiante debes dormir ocho horas diarias.
- 3 La piel se hidrata mejor cuando está libre de impurezas. Para ello se recomienda limpiarla diariamente aunque no te hayas maquillado y una vez a la semana exfoliarla.
- 4 Utilizar una crema hidratante específica para el tipo de piel que tengas, tanto por la noche como por la mañana.
- 5 Importante también es el tipo de alimentación que tengamos. Una dieta mediterránea es perfecta, pero sobre todo no olvides consumir frutas y verduras habitualmente.
- 6 Fundamental es que sepas que el consumo de tabaco y alcohol, junto a una vida sedentaria y no dormir lo suficiente, nos hacen flaco favor en todos los aspectos y sobre todo contribuyen al deterioro de la piel.

Maquillaje de primavera



¡Escápate a la naturaleza!

Si la primavera se viste de color para ofrecernos un espectáculo maravilloso, donde las tonalidades y los olores inundan cada uno de nuestros sentidos, Clarins, con su colección Maquillaje Primavera 2015 Garden Escape, quiere ofrecernos un bucólico paseo lleno de fragancias florales y vegetales.

Seis productos para entrar en un jardín deslumbrante de reflejos y colores. Un espacio donde fragancias y sabores florales y vegetales extraordinarios inspiran un maquillaje fresco y luminoso, con el que te vas a sentir más guapa que nunca. Atrévete a encontrar un degradé de tonalidades del rosa pastel al color coral vitaminado, del color topo al verde bosque. Unos labios brillantes y golosos despiertan una tez suave y delicada. Y una mirada que se viste de verde.

Todo está pensado para que esta primavera penetre en ti de una forma que nunca has probado, con sensibilidad, color, armonía. Es una verdadera escapada a la naturaleza donde te vas a encontrar lo mejor que te ofrecen la jojoba, ese "oro del desierto" que nutre sin efecto graso, o el mango, que protege tu piel de la deshidratación, a la vez que nutre y aporta confort entre otros. ■



*48 €

Garden Escape Palette Yeux 6 Couleurs
Armonía primaveral Clarins celebra la llegada de la primavera con una armonía de sombras de ojos satinadas e irisadas de larga duración y alisantes. Seis tonalidades con las que disfrutar.



*20 €

Eclat Minute Huile Confort Lèvres
Aceites de belleza para los labios con avellana y jojoba bio. Sabor a miel o a frambuesa.



*36 €

Blush Prodigie
¡Frescor en los pómulos! Sweet rose despierta la tez aportándote buena cara y vitalidad. Su textura mineral y vegetal -polvos de bambú y extracto de tomate- se gradúan para ti.



*20 €

Eclat Minute Baume Embellisseur Lèvres

Un bálsamo ultra-fundente. Brillo efecto labios mojados. Transparencia con color para un resultado natural con 4 horas de hidratación. En 4 semanas tus labios mejorarán.

*16,50 €

Crayon Khöl

Un trazo verde para intensificar la mirada. Adiós al clásico color negro. ¡Opta por el verde!

*Precio recomendado. El Distribuidor autorizado fijará libremente el precio de venta al público.

*23,50 €

Joli Rouge Brillant

Unos labios vitaminados. Las dos nuevas tonalidades coral dahlia y rose petal de Jolie Rouge Brillant proporcionan un color con total transparencia y dan un aspecto pleno, suave y ultrabrillante a los labios. Tendrás unos labios vitaminados y maravillosos.



Un trío de campeones

Trío Love es el nuevo producto de Chicco. Más práctico y con más accesorios, de fácil plegado con tan solo una mano y con un manilla doble función.

Así es el sistema modular que Chicco ha presentado para acompañar al bebé durante sus primeros 36 meses de vida. Este trío de campeones lo componen un capazo, una silla de paseo y una silla de coche. También dispones de numerosos accesorios. Lo encontrarás en cuatro colores: rojo, beige, azul y negro.



Suavizar, reafirmar e iluminar

SkinCeuticals presenta una nueva generación de tratamientos corporales de vanguardia diseñados para suavizar, reafirmar e iluminar la piel, dándole un aspecto más joven. Eficaces por sí mismos, completan los procedimientos médico-estéticos para unos resultados maximizados y prolongados en el tiempo. Body Retexturing, Body Tightening Concentrate y Neck, Chest & Hand Repair.



Protección solar Shiseido

Shiseido desarrolla WetForce, la primera tecnología de protección solar en el mundo que incrementa su eficacia al entrar en contacto con el agua o el sudor. Esta revolucionaria tecnología interactúa con los minerales presentes en el agua y el sudor para crear una capa repelente al agua que se adapta perfectamente a la piel y que consigue que el SPF aumente su eficacia. Además de la tecnología WetForce, la línea solar de SHISEIDO cuenta con otras dos tecnologías clave: SuperVeil 360TM, que consigue que la totalidad de la piel esté protegida frente a los rayos UV y la tecnología Profense CELTM.



Ilumina su imaginación

Con un nutrido y colorido grupo de personajes de los maravillosos mundos de Disney y Marvel, Philips ha creado la iluminación perfecta para la habitación de tu hijo. Utilizando las innovaciones en tecnología LED de Philips, podrás crear un ambiente de cuento que llevará al pequeño de la casa a introducirse en un mundo de imaginación y de los sueños más divertidos y maravillosos con los que podrá dormir y jugar, rodeado de un ambiente mágico, cómodo y divertido.

Anthelios, más allá de la protección solar

Los laboratorios La Roche-Posay demuestran clínicamente la eficacia biológica protectora de la baicalina, un flavonoide utilizado en la medicina tradicional china, contra los UVA largos. Entre los beneficios de este flavonoide está la protección reforzada a nivel celular, refuerza la acción anti-pigmentación, y preserva el deterioro del microrelieve cutáneo. La Roche-Posay ha presentado tres productos con este nuevo ingrediente antioxidante: Anthelios XL Crema spf50+, toda la hidratación y la protección de la crema en una textura tan imperceptible como un fluido; Anthelios Unifiant. Alisador óptico Blur spf50, que difumina las imperfecciones, reduce los poros y unifica el tono de la piel; y Anthelios XL. Bruma Invisible spf 50+, una alta protección con una textura completamente invisible, ligera y fresca con una protección muy alta frente a la radiación solar para pieles sensibles que buscan protección.

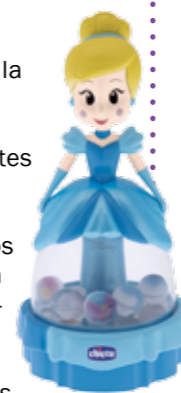


Clarins para después de tomar el sol

Huile Irisée Après Soleil es el nuevo aceite tratante para reconfortar la piel después de la exposición solar que atrapa toda la luminosidad del sol transformándola en mil y un destellos dorados de Clarins. Enriquecido con aceite de avellana, nutre, suaviza y satina la piel preservándola de la deshidratación. Un derivado de Vitamina E protege las células de los efectos nocivos de los radicales libres, generados por las agresiones externas, permitiéndolas permanecer jóvenes durante más tiempo. El Alfabisolol, principio activo extraído del aceite esencial de la flor de manzanilla, reconforta la piel gracias a sus propiedades calmantes y anti-irritantes. Los finos nácares dorados de Huile Irisée Après Soleil depositan sobre la piel un velo que la ilumina con un sutil resplandor dorado para deslumbrar durante las cálidas noches de verano. Después de la aplicación de Huile Irisée Après Soleil la piel está más suave, satinada, nutrida y agradablemente perfumada.

Juguetes Chicco para las princesas

Coincidiendo con la presentación de la versión en acción real de Cenicienta, el universo mágico de Disney llega a Chicco con una nueva línea de juguetes que hará soñar a las princesas de la casa. Blancanieves y Cenicienta son las verdaderas protagonistas de estos juguetes que van a causar sensación entre las pequeñas. Una Cabaña musical de Blancanieves, donde podrán escuchar sus conocidas melodías, además de abrir y cerrar las ventanas para ver a los enanitos; el espejo mágico de Blancanieves, un sonajero con espejo muy especial; Cenicienta Bailarina, donde al presionar la cabeza comenzará a girar y Sueños de princesa.



Club Bebé y mujer

En Bebé y Mujer nos gusta que participes, que formes parte de la revista de alguna manera, por eso te animamos a que nos envíes tus dudas, comentarios, escritos, cuentos, poesías; todo aquello de lo que te gustaría hacernos partícipes. Quisiéramos que contaras con nosotros en esa tarea tan maravillosa e importante como es el cuidado de tu hijo y de ti misma.

Concursos

Bebé y Mujer también la puedes seguir a través de la web: www.bebeymujer.com. Encontrarás todo tipo de interesantes artículos para los niños y para ti. Propuestas de ocio y juegos para tus hijos. Y podrás participar en diversos concursos que tenemos preparados para ti. Si entras en la web y te registras entrarás en el sorteo de:

- Un fantástico **Tratamiento Reafirmante Corporal de Clarins**, compuesto por un aceite tónico, un exfoliante y una crema, que alisa, suaviza y satina la piel.
- Un año de **pañales Moltex** para tu hijo, en diversas tallas, la que mejor se adapte a tu pequeño
- Varios **lotes de productos Denenes**, con colonias, jabón y champú muy suave, gel-champú y leche hidratante Felices Sueños
- Treinta **clases de pilates y yoga con niños o pilates para embarazadas, gentileza de Dhairyam.**

Entra y regístrate en:
www.bebeymujer.com

Poesía Madre

¿Cuántos universos caben, Madre, en la sonrisa de un niño? ¿Cuántas estrellas en esa canción de cuna que me susurras con el calor de tu voz?
¿Nunca viajó tanto un Ulises como la vida en tu vientre, ni hubo manantiales más pródigos que los de tus senos! Me hago un ovillo en tu regazo, aspirando tu aroma a ciruela madura, a tierra húmeda que acoge tiernamente y me lleno de gratitud reconociendo en ti mi propio ser, la prolongación de la sangre en tu amor profundo.
¿Cuántos te quiero salen, Madre, de mi reciente espíritu para agradecer tu devoción hacia mi nuevo existir?
Un limpio instinto vibra en el tambor de mi pecho: miro a tus ojos, dejo de luchar y me rindo a tu sonrisa.

Pio Espejo

Club

Bebé y mujer

Te ofrece esta tarjeta para que tu peque pueda regalarte su dibujo del día de la madre



Queremos celebrar el Día de la Madre contigo

Envíanos el dibujo que te ha hecho tu hijo a info@bebeymujer.com o entra la web www.bebeymujer.com y regístrate.

Participarás en el sorteo de 25 lotes de productos Denenes, compuesto de colonia, jabón y champú muy suave, gel-champú y leche hidratante Felices Sueños.



MOMENTOS MÁGICOS para tu pequeña princesa

La nueva línea de Chicco le ayudará a descubrir el mundo que le rodea de una forma divertida y llena de sorpresas.



Cenicienta bailarina



Sueños de princesa



Espejo mágico de Blancanieves



Cabaña musical Blancanieves y los siete enanitos

¡PARTICIPA!

Podrás ganar un viaje para 4 personas a la ciudad de Blancanieves.

Más info en: promo.chicco.es/viajedisney





Descúbrelo en
www.clarins.com

Único.
El poder de dos
sérum en uno.

Double Serum *Tratamiento Completo* *Antiedad Intensivo*

Dos sérum en uno que concentran 20 extractos de plantas de los más eficaces en un tratamiento completo e intensivo.

Double Serum actúa en todos los signos de la edad: inmediatamente ilumina la piel. Después de 4 semanas, la piel está más firme, los poros menos visibles y las arrugas se reducen¹.

90% de las mujeres afirman que Double Serum es más eficaz que su sérum habitual², descubre por qué.

1. Test de satisfacción, 197 mujeres.

2. Test de satisfacción, 126 mujeres, 4 semanas.

Boutique Online:
www.clarins.com



CLARINS