

www.bebeymujer.com

Bebé ^y mujer

Número 4 • Año 1

Revista gratuita

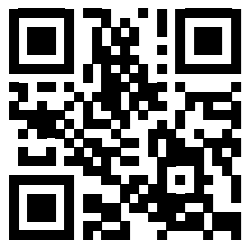
Llega la Navidad
¿Cuántos regalos
pedimos a los Reyes?

Stop a la gripe

Dermatitis atópica
cómo ayudar a tu hijo

Átate a lo natural
Guapa sin cirugía

Cómo portear
correctamente
a tu hijo



ROYAL CANIN®
Es mucho más

Más de 45 años
de investigación
nutricional
e innovación



+de
45
AÑOS
de
NUTRICIÓN
SALUD

Porque ofrecemos
más de 300 alimentos
que ayudan a aumentar
su esperanza de vida

CENTRO DE RELACIÓN CON EL CLIENTE | 900 50 46 73 | WWW.ROYALCANIN.ES



Noviembre/Diciembre 2015
Año 1 / N° 4

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, Dra. Ana Beltrán,
Dra. Alicia Martín, María Arcas,
Raquel Tomé, Azucena Barranco,
Arantxa Pérez, Isabel Lázaro,
María José Madarnás
FOTOGRAFÍA:
Maite Moreno, Shutterstock
PUBLICIDAD:
Paloma Lago
ASESOR MÉDICO: Dr. Francisco Pozo
DIRECTOR FINANCIERO:
Manuel Fernández Mota
EDITA:
7C...S PUBLICIDAD.
C/ Helsinki, 19 - 28022 MADRID
IMPRIME: Litofinter
DISTRIBUCIÓN: Envialia
DEPÓSITO LEGAL: M-10154-2015
TIRADA: 40.000 ejemplares
FOTO PORTADA: Maite Moreno
VESTUARIO: Picolettas
SÍGUENOS EN:
www.bebeymujer.com,
Facebook y Twitter

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

¡Feliz Navidad!

Si hay una época del año en la que los mayores volvemos a ser un poco niños y los pequeños son más felices, posiblemente es a la que nos dirigimos: la Navidad. Una Navidad con pequeños revoloteando alrededor del árbol o del Belén es especial. Sus caritas llenas de ilusión, de sorpresa y de felicidad hacen olvidar cualquier otra cosa. Sí, es verdad que habrá que tener más cuidado con los adornos, siempre fuera de su alcance, que habrá que dosificar los regalos de la familia, pero su emoción es contagiosa, inunda el hogar de alegría, le da a los días una nueva dimensión. Desde Bebé y Mujer queremos estar a tu lado en estas fiestas, con algunos consejos que te pueden ir muy bien a la hora de escribir esa carta a los Reyes Magos. Y desearte un Feliz Año 2016, recordándote que debes cuidarte, para poder cuidar a tus pequeños. Os mandamos a todos un beso muy fuerte. ¡Feliz Navidad y Año Nuevo!

Paloma Lázaro

Sumario

- 04 Mantén a raya la gripe
- 08 Dermatitis Atópica
- 12 Cómo dar un masaje relajante infantil
- 14 La importancia del juego
- 18 ¿Qué les pedimos a los Reyes Magos?
- 22 Perros y niños
- 24 Cómo portear a tu bebé
- 28 Guapa sin cirugía
- 32 Autoexploración mamaria
- 34 ¿Conoces tu suelo pélvico?
- 36 Tabaco y fertilidad
- 38 Aceites esenciales para la piel
- 40 Club de Bebé y Mujer



4



18



32



22



36

Síguenos en: www.bebeymujer.com



Mantén a raya la gripe

La gripe es una enfermedad infecciosa aguda de las vías respiratorias causada por un virus, el de la gripe. Para que conozcas cómo se comporta en nuestros pequeños, el doctor Pozo te explica tanto los síntomas como su tratamiento, sin olvidar la vacunación.

Existen tres tipos de virus gripales a, b y c. Los más importantes son los tipos a y b, ya que el c no produce epidemias y sólo provoca infecciones sin síntomas. El virus a es el prin-

cipal causante de las epidemias que se producen cada año.

La gripe se transmite de una persona a otra por vía aérea mediante gotitas que se emiten al hablar, al toser o estornudar de ▶

Vacuna: todo lo que debes saber

▶ ¿Quién se debe vacunar frente a la gripe?

La vacunación se recomienda fundamentalmente para las personas con alto riesgo de sufrir complicaciones en caso de padecer la gripe y para las personas en contacto con estos grupos de alto riesgo, ya que pueden transmitírsela .

- Niños y niñas mayores de seis meses con enfermedades crónicas cardiovasculares o pulmonares , fibrosis quística , asma , diabetes, insuficiencia renal, asplenia (sin bazo), enfermedades hepáticas crónicas, enfermedades neuromusculares graves , inmunodeprimidos , y síndrome de down.
- Mujeres embarazadas en cualquier trimestre de gestación.

▶ ¿Quién no debe ser vacunado?

- Las personas con alergia al huevo, con hipersensibilidad a las proteínas de huevo o que hayan tenido una reacción alérgica severa a una vacunación anterior con vacuna de la gripe.
- Los niños menores de 6 meses.
- Si se tiene una enfermedad aguda con fiebre alta debe esperarse hasta que esta situación se remita.

▶ ¿Por qué hay que vacunarse cada año?

Los anticuerpos producidos en respuesta a la vacunación antigripal van disminuyendo con el tiempo, también la vacuna debe ser modificada anualmente adaptándola a las cepas que se estima circularan en cada temporada.

▶ ¿Cuándo se debe vacunar?

La fecha de comienzo de la campaña vacunal viene determinada por la época en que habitualmente comienza a circular el virus, es decir octubre- noviembre.

La vacuna comienza a hacer efecto a las dos semanas de su aplicación, por lo que conviene administrar la vacuna a principios de octubre.

▶ ¿Cuántas dosis de vacuna se administran?

La vacuna antigripal debe ser administrada en una única dosis excepto para los niños que no han recibido ninguna dosis anterior, es decir que se vacunan por primera vez, en los que se recomiendan dos dosis con un intervalo de cuatro semanas.

▶ Posibles efectos secundarios

- Fiebre leve a moderada.
- Reacción local en el sitio de la inyección, con eritema y dolor que se remite en pocos días.

la persona enferma a la persona sana. El virus entra en la nariz, garganta o pulmones de una persona y comienza a multiplicarse causando los síntomas de la gripe.

Síntomas y tratamiento

La gripe ocasiona alteración de la mucosa respiratoria y sus síntomas son más severos que los catarrales, cursa con fiebre alta, escalofríos, dolores de cabeza, congestión nasal, dolores de garganta, musculares, pérdida de apetito y tos seca,

La fiebre y dolores musculares suelen durar entre cuatro y cinco días y la congestión y la pérdida de apetito pueden durar hasta diez o doce. La gripe en realidad no tiene

tratamiento, como ocurre con otras enfermedades producidas por virus. Así que los antibióticos

La gripe se suele comportar como una enfermedad leve que dura entre cuatro y cinco días

no sirven de nada, puesto que la gripe está producida por un virus. El tratamiento normalmente es sintomático, tratar los síntomas: ingesta de abundantes líquidos, analgésicos y antipiréticos para la fiebre y antitusígenos,

con el fin de aliviar las molestias y la fiebre para prevenir en la medida de lo posible las compli-

caciones. La complicación más frecuente es la neumonía, que puede ser producida por el propio virus o por una sobreinfección bacteriana. ■

Dr. Francisco Pozo.
Director Médico de Policlínica Longares

Consulta al pediatra

Aunque normalmente la gripe se comporta como una enfermedad leve, debes consultar al pediatra si:

- 1 La fiebre es elevada o persistente
- 2 El niño presenta dificultad para respirar
- 3 Presenta una erupción en la piel
- 4 Está irritable
- 5 Notas que tiene mal aspecto general



El Corte Inglés



Leggins,
5,95€

f t i p
compra online
elcorteingles.es

FREESTYLE
solo en El Corte Inglés

Dermatitis atópica

¡Mamá, pica!

Has llevado al médico a tu hijo porque tiene enrojecida la piel y se queja de que le pica. Te ha dicho que tiene dermatitis atópica y estás preocupada porque desconoces qué es lo que le está pasando. En este artículo te vamos a dar las claves para cuidar bien una piel atópica.

Aunque la dermatitis atópica, también conocida como Eccema infantil, es una afección crónica se puede controlar perfectamente con un tratamiento y, además, entre los 5-8 años tiende a desaparecer frecuentemente. La edad de inicio es muy variada pero entre los dos y los seis meses ya pueden aparecer los primeros síntomas.

Mucha hidratación

Normalmente se produce un enrojecimiento de la piel, incluso

Suelen ser pieles muy secas, por lo que el tener un humidificador en la habitación de nuestro pequeño ayudará, así como utilizar lociones o cremas hidratantes que no sean fuertes y aplicarla dos o tres veces al día. Para la utilización de medicamentos, siempre consulta con tu pediatra o dermatólogo.

Esta patología se ha triplicado en los últimos 30 años, por lo que muchos especialistas creen que este aumento tiene mucho que ver con los contaminantes

Los niños que se alimentan con leche materna suelen ser menos propensos a padecer dermatitis atópica

puede haber hinchazón. Las erupciones suelen aparecer, en estos primeros años del niño, en la cara, el cuero cabelludo, las manos y los pies, por lo que será imprescindible realizar un cuidado diario de esa piel atópica.

ambientales y con la disminución de la lactancia materna.

Ambiente relajado

Los cambios bruscos de temperatura y los procesos estresantes para el bebé ocasionan la aparición de rojeces en la piel, ▶

Debes evitar que se arrasque, ya que se hará heridas en la piel.

Un truco

Si ves que por las noches tu hijo se rasca mucho y se hace heridas en la piel, puedes ponerle unos guantes de algodón, así evitarás que con la uñas se haga lesiones.

Lo que tienes que evitar

- ▶ No utilices ropa con tejidos irritantes, como pueden ser la lana o lanolina, corta las etiquetas y otros elementos que puedan producir roces.
- ▶ En los jabones para el aseo evita que sean irritantes o alcalinos
- ▶ Lo mismo tienes que hacer al lavar su ropita, los detergentes no deben ser fuertes, lo mejor que sean hipoalergénicos y no uses nunca suavizantes
- ▶ Evita los ambientes muy cálidos y con poca humedad.
- ▶ No le abrigues en exceso.



así que tendrás que procurar un ambiente lo más relajado posible. También la utilización de determinados tejidos en su ropa, sobre todo la lana, hace que aparezcan las rojeces. No deben

Esta afección se ha triplicado en los últimos treinta años y siempre debes consultar a tu médico

abrigarse en exceso. En el hogar deben retirarle los objetos que acumulan ácaros, como alfombras y peluches para evitar que empeoren el cuadro de la dermatitis y los brotes.

Cuando se produce un brote hay que evitar que el niño se rasque y se haga heridas, que pueden ocasionar infecciones en la piel. Se deben extremar el cuidado y la profilaxis de los brotes. Lo mejor es utilizar geles sin jabón y los aceites de la ducha todos tienen que ser con PH neutro o ácido.

Hay que recordar que se deben cortar las etiquetas y otros elementos de la ropita que puedan producir roces. Y, muy importante, el lavado de la ropa debe realizarse con detergentes hipoalérgicos y sin suavizantes. ■

Dr. Imad kheiri.

Servicio Pediatría Policlínica Longares

En el baño, presta mucha atención

No hay nada más placentero para unos padres que ver disfrutar a sus hijos en el momento del baño. Si tu hijo ha sido diagnosticado de dermatitis atópica tienes que tener en cuenta que ese momento tiene que ser especial, porque requiere de unos cuidados específicos.

- ▶ Para empezar, debe ser corto y fresco. El agua caliente no va muy bien a las pieles atópicas, así que mejor templadito.
- ▶ Ya que no te puedes entretener con él en la bañera haz que los juegos estén incluidos a la hora de tratar su piel.
- ▶ Al secarlo pon especial cuidado en no frotar su piel. No restriegues la toalla y quita el exceso de agua.
- ▶ Aplica inmediatamente la crema, como mucho a los 2-3 minutos, así atraparás la humedad de la piel y hará más efecto.
- ▶ Si vas a cambiar de crema, prueba por lo menos un par de días en una zona determinada, y si no tiene ningún tipo de reacción, puedes cambiar.



ENSÉÑALES A DISFRUTAR AL MÁXIMO CON EL MÍNIMO RUIDO

La mayoría de jóvenes adolescentes solo piensan en disfrutar del presente y vivir las máximas experiencias posibles. No suelen pensar en su futuro y mucho menos en si sus actos están perjudicando su salud auditiva

Un buen ejemplo de ello es su exposición constante al ruido: van a conciertos, salen a bailar a las discotecas, escuchan música a todo volumen, etc. Hábitos que pueden afectar a su capacidad auditiva y, en consecuencia, a su desarrollo cognitivo y social.

La pérdida de audición producida por ruido ralentiza la percepción de señales auditivas, dificultando la comprensión del habla.

Recientemente, investigadores de la Universidad de Leicester, en el Reino Unido, han demostrado que **el ruido produce un desgaste de la mielina, la membrana que protege las células nerviosas auditivas en el oído interno.**

Por este motivo, es fundamental poner especial cuidado y alejarse de fuentes de ruido como los altavoces y regular el volumen de los auriculares (cuando podemos escuchar la música de alguien que lleva puestos los auriculares, es un indicativo de que el dispositivo está a un volumen perjudicial).

Por otro lado, este descubrimiento supone muy buenas noticias ya que, ahora, el objetivo principal se centra en **encontrar una solución que prevenga esta pérdida o incluso una posible cura.**

Hasta entonces, si cree que su hijo o hija puede tener problemas de audición, le recomendamos acudir al especialista donde le realizarán las pruebas necesarias y en caso de haber perdido audición, le proporcionarán la solución auditiva más adecuada.

Como especialistas en audiolgía infantil, en **GAES Junior** trabajan para que los jóvenes adolescentes con problemas de audición puedan disfrutar de todo al máximo y crecer con las mismas oportunidades que los demás. Porque se preocupan por su presente, pero también por su futuro.

Un masaje piel con piel

Claves para relajar a tu bebé

¿Te apetece un momento con tu bebé? El tacto es el primer lenguaje del recién nacido, así que tienes una oportunidad perfecta para hacerle sentir a tu pequeño esas sensaciones placenteras que te produce un masaje con el que relajarte, con tranquilidad, con suavidad y con muchísimo amor.

Aunque la necesidad de abrazos y caricias está presente durante toda la vida, la infancia es el período más intenso, porque a través del tacto el niño comienza a relacionarse con el mundo exterior. Nada mejor que un masaje para cuidar de nuestro bebé, relajarle y favorecer el vínculo afectivo entre los dos.

Aunque la mayoría de los bebés se sienten incómodos al estar desnudos los primeros días, es importante cogerle, mecerle y acariciarle para hacernos con sus sensaciones. Pronto se acostumbrará y gracias al tacto le inspiraremos más confianza, seguridad y afecto. ▶

Un consejo

Antes de iniciar el masaje, prueba siempre en la piel el aceite que vas a usar. Frota un poco en una zona reducida de la pantorrilla o en la parte superior del brazo, espera treinta minutos. Si no aparece reacción alérgica, manchas rojas que desaparecen en una o dos horas, adelante con el masaje. Si sucediera, cambia de aceite o habla con tu pediatra para que te aconseje un aceite alternativo.

Beneficios que aporta

- ▶ Consigue calmar a los niños, fomenta la resistencia de su organismo, favorece un sueño profundo y relajado y promueve un mejor desarrollo físico y emocional.
- ▶ Ayuda a que el bebé conozca su cuerpo, mejore su motricidad y aumente su seguridad.
- ▶ Favorece la circulación sanguínea; la periferia del cuerpo del bebé (cabeza, manos y pies) suelen estar fríos.
- ▶ Alivia las molestias de gases, cólicos, congestión, dentición...
- ▶ Estimula el sistema madurativo y el sistema nervioso.

Relajación en tres pasos

- 1 Túmbate de lado junto a tu hijo vuelto el uno hacia el otro. Empleando el peso relajado de la mano derecha empieza a acariciar la parte superior de la espalda del bebé con un movimiento circular.
- 2 Continúa este movimiento con suavidad a lo largo de la columna vertebral del bebé hasta llegar a la región lumbar.
- 3 Aplicando la palma de la mano, masajea con suavidad la coronilla del bebé con un movimiento lento y circular.

Suave pero firme

El masaje se realiza de forma suave pero firme, con un ritmo tranquilo y con presiones que irán en aumento. También pueden incluirse movilizaciones suaves de los brazos y piernas, terminando en las manos y pies con pequeños movimientos circulares.

La duración del masaje debe adaptarse a la receptividad del bebé

El masaje se debe realizar cuando el bebé esté más o menos tranquilo. Evita el momento en el que tiene hambre o sueño. Lo mejor es que lo hagas en una habitación tranquila, con una temperatura suave, ni frío ni calor, y procura que tus manos no estén demasiado frías. La duración del masaje debe adaptarse a la edad y a la receptividad del bebé. Nunca fuerces las situaciones con un niño. En un bebé el masaje dura muy poco, de cinco a diez minutos. Con la edad puede prolongarse progresivamente hasta veinte o treinta minutos. ■

María Arcas Sanz. Fisioterapeuta
maria.arcas79@gmail.com
Policlínica Longares



Aceites que puedes usar

La piel del bebé es muy sensible, con más terminaciones nerviosas que un adulto. La constante regeneración de células sanas mantiene la piel suave y húmeda, por lo que hay que tener mucho cuidado con los aceites que se utilizan. En un primer momento el masaje puede realizarse con la ropa puesta, pero más adelante podemos usar:

- ▶ **Aceite de pepitas de uva:** famoso por su pureza y fácil absorción.
- ▶ **Aceite de almendras dulces:** ligero pero un poco más denso.
- ▶ **Aceite de oliva:** denso y bueno en la piel seca.
- ▶ **Aceite de girasol:** (sólo orgánico) para bebés prematuros.

TOMY

LOS SUEÑOS EMPIEZAN AQUÍ

Lamaze

Marca que enamora a padres y a hijos. Divertidos muñecos que consiguen desarrollar auténticos centros de estimulación temprana, evolucionando y adaptándose a las diferentes etapas de crecimiento y desarrollo cognitivo del bebé.

boon

Marca líder en productos infantiles por su diseño y funcionalidad, ayudando con soluciones innovadoras a padres modernos.

JJ COLE COLLECTIONS

Marca internacional de artículos maternales con estilo, funcionalidad y calidad.

the FIRST Years

Te ayuda a ti y a tu bebé, para que sus primeros años de vida sean más felices, sanos y fáciles.

equipo guía
Distribuidor oficial España
www.equipoguia.com
f equipoguia

Jugar sí es importante

El juego es una de las herramientas claves para favorecer el crecimiento y desarrollo integral del niño en el plano afectivo, cognitivo y fisiológico. Al jugar con los niños les ayudamos a crecer y favorecemos su maduración.

Los padres o sus cuidadores principales, así como todos aquellos que se relacionan con ellos: abuelos, maestros, amiguitos, etc., aportan algo fundamental para ellos cuando interrelacionan dentro de una atmósfera lúdica: una estimulación constante, el descubrimiento de nuevas capacidades y retos nunca imaginados necesarios todos ellos en su desarrollo vital psicomotor, cognitivo, lingüístico, afectivo emocional y social.

Asentamos la personalidad

Jugando con nuestros niños favorecemos la construcción y asentamiento de los pilares fundamentales de su personalidad y les ayudamos a algo tan importante como impulsar la emergencia futura de una persona autónoma, creadora y feliz en todos los órdenes de la vida.

Dado que el ambiente que rodea a los niños lo conformamos

entre todos, es importante conocer cuáles son aquellas condiciones que hemos de poseer y favorecer más para que, a través del despliegue del juego, el niño, con su incipiente aparato psíquico, evolucione hacia una personalidad integrada.

Pensemos que evolutivamente los bebés nacen con un rudimentario aparato psíquico, que se iría conformando en un “yo” influido y construido en relación con las futuras experiencias, y que culminará con la adquisición de una identidad plena finalizada a la adolescencia.

A un bebé le resulta imposible discriminar entre el exterior y el interior de sí mismo. Será merced al juego y al espacio privilegiado, único, que se genera entre el niño y la madre (o su cuidador principal, cualesquiera que éste sea) lo que permitirá al niño ir elaborando esta discriminación tan importante para él entre su yo y el no yo. Lo subjetivo y lo objetivo, lo interno y lo externo.

Winnicott, un reputado terapeuta inglés, descubrió que era precisamente dentro del juego donde el niño buscará la persona real que es y esto será crucial para su vida y para conseguir una expresión máxima de la misma.

El juego, resultará tan esencial porque es cuando el niño o el adulto usan toda su personalidad, se transforman en

creadores, y porque cuando una persona se experimenta a sí misma como creadora, y sólo entonces, es cuando descubre su persona y siente que la vida merece la pena vivirse.

Tu hijo podrá actuar en el futuro como una unidad, como expresión del YO SOY, estoy vivo, soy yo mismo.

La mayoría de los padres se dan cuenta de que detrás del juego hay un algo más aunque no se pueda apreciar, pero de gran significación para su hijo.

Hemos de procurar ante todo que resulte una experiencia esencialmente satisfactoria para el niño, creando una atmósfera de pleno disfrute amoroso y placentero.

El juego nos brinda la oportunidad máxima de descubrimiento

“En la playa de interminables mundos, los niños juegan”

Rabindranath Tagore



Mucho amor y confianza

Las expresiones amorosas, las caricias, sonrisas, alabanzas sinceras contribuyen a crear al niño un sentimiento de seguridad sobre nuestro amor y de confianza básica en nosotros. Hemos de estar presentes desde una actitud amorosa y receptiva, sólo así el bebé y el niño pequeño podrá explorar lo que sucede en el juego espontáneo, apareciendo una sucesión de ideas, pensamientos, impulsos, sensaciones inconexas que responden muchas veces a expresiones neurológicas o fisiológicas, derivadas de su inmadurez y de la consiguiente precariedad en la división entre lo interno y lo externo de su aparato psíquico. De ahí que es importante que en el juego haya cabida a lo espontáneo, el sin sentido y lo desorganizado. Y es mediante la receptividad afectuosa de los padres hacia aquello que el bebé o el niño quiera comunicar que pueda ser reflejado por ellos de forma más organizada. Siguiendo lo expuesto, el sentido máximo del juego se produce cuando el niño se sorprende a sí mismo como un ser creador. Y los padres habrán de reforzar los intentos o logros del infante en ese empeño.

mutuo. Como padres asistimos asombrados al despliegue de sus emociones, sus inclinaciones, sus reacciones, los cambios certeros y definitivos que experimenta todo ser humano en su fascinante desarrollo evolutivo hacia la meta de convertirse en una persona feliz y creativa en la vida.

Usemos pues el juego como expresión sublime y mágica del viaje hacia el amor que es en esencia, conocimiento, de uno mismo y de los demás. ■

Raquel Tomé. Psicóloga y Psicoterapeuta.
www.centroguiaidepsicoterapia.com

No lo sobreestimules

Debemos constatar que el niño se encuentra en condiciones óptimas para ser receptivo a los estímulos, que no le creemos un alto grado de ansiedad, tensión o irritación. Nos corresponde estimular sus capacidades pero no intentar sobreestimularlo reiteradamente respondiendo más a una necesidad nuestra de ofrecerle cosas o de mantenerle entretenido.

¡Llega la Navidad!

¿Qué le pedimos a los Reyes Magos?

Llega la Navidad y con ella las fiestas y los regalos. Los niños no paran de recibir sorpresas de toda la familia. En este artículo, la psicóloga Azucena Barranco te ofrece algunos consejos para que te sea más fácil elegir.

Es un tema que en estas fechas nos suele preocupar a todos, no solo a los padres sino también a los familiares de los niños, ya que cada vez somos más conscientes de la importancia de elegir de forma adecuada los regalos de Navidad, no solo para que el

consideraron el juego como instrumento de aprendizaje, animando a los padres para que dieran a sus hijos juguetes que ayudaran a "formar sus mentes" para influir en su vida adulta.

A lo largo de la historia se ha definido el juego de formas distintas por diversos psicólogos

Es importante no distinguir entre juguetes de niño o niña: todos pueden jugar a todo

niño se divierta, sino también por la influencia que tiene en el desarrollo infantil.

Para saber qué juguetes son los adecuados es de primordial importancia definir qué es el juego.

¿Qué es el juego?

Es curioso como Platón y Aristóteles hace cientos de años

(Piaget, Vygotsky, Hall, Spencer...) pero coinciden en la gran importancia que este tanto en la ontogénesis como la filogénesis del ser humano.

Son muchos los autores, por tanto, que bajo distintos puntos de vista, han considerado y consideran el juego como un ▶



¿Qué juguetes son los adecuados según la edad de tu hijo?

Es importante establecer la etapa de desarrollo en que se encuentra el niño, ya que dependiendo de esto serán preferibles unos juguetes u otros para potenciarlo.

Jean Piaget estableció tres etapas de desarrollo en las que van apareciendo los distintos tipos de juego:

1 De 0 a 2 años (período sensoriomotor): el niño en esta etapa debe aprender a responder por medio de la actividad motora a los diversos estímulos que se presentan a sus sentidos. Predomina, por tanto, el juego de ejercicio, son juegos que consisten en repetir una y otra vez una acción por el puro placer de obtener resultados inmediatos.

Juguetes recomendados para esta etapa son los destinados a la estimulación de los sentidos (vista, oído, tacto, gusto y olfato) y de desarrollo motor (tanto movimientos finos como gruesos).

▶ **De 0 a 4 meses:** móviles de cuna, arcos con distintos estímulos visuales y auditivos, peluches con distintas texturas y colores con contrastes, mantas actividades con sonidos, pianos para tocarlos con los pies...

▶ **De 4 a 8 meses:** juguetes que se activan al presionar botones, cubos de tela, de plástico... de tamaño adecuado para que el niño los pueda coger, sonajeros, juguetes musicales, mantas actividades grandes de suelo...

▶ **De 8 a 12 meses:** corre pasillos, mesa actividades, apilables, cuentos de tela o plástico con música y ventanas...

▶ **De 12 a 18 meses:** juguetes que se activen con botones, juguetes de arrastre (disponen de una cuerda para tirar de ellos), instrumentos musicales, puzzles de encajar...

▶ **De 18 a 24 meses:** cajas con formas geométricas para encajar, puzzles de dos piezas, coches con mecanismos, torres de cubos, bloques de madera...

2 De 2 a 6 años (período preoperacional): en estas edades el niño debe comprender y asimilar el entorno que le rodea, aprender los roles de la sociedad, adquisición del lenguaje y el desarrollo de la creatividad e imaginación. En esta etapa predomina el **juego simbólico**, es aquel que consiste en simular situaciones, objetos y personajes que no están presentes en el momento del juego.

▶ Por esto, se recomiendan juguetes en los que se simulen la vida diaria: muñecos, cocinitas, set de limpieza, coches, motos, carritos muñecas, talleres mecánicos, maletines de médico, set peluquería, cacharritos (platos, vasos...)...

▶ Los cuentos son muy recomendados en esta etapa ya que con ellos se estimula el lenguaje y la capacidad de atención.

▶ Es importante, no distinguir entre juguetes de niño o niña. Todos pueden jugar a todo, ya que en este siglo, no hay distinciones de sexo en cuanto a profesiones o roles (los papás también se ocupan de los hijos, por ejemplo).

3 De 6 a 12 años (período de operaciones concretas): El niño accede pues, a partir de esta etapa, a una forma de pensamiento lógico pero aún no abstracto. Predomina el juego de reglas.



¿Qué cantidad de juguetes es recomendable?

La cantidad recomendada sería un par de ellos por casa. Dado que esto es muy difícil, ya que cada niño tiene varios familiares y amigos que regalan, y esto no se puede modificar, sí que se recomienda guardar todos los juguetes en un armario y/o mueble e ir sacándolos de uno en uno. Demasiados juguetes a la vez abruman al niño, con lo que no es capaz de fijar la atención en uno de ellos. Por esto, suelen sacar todo sin jugar. Es bueno, sentarnos con ellos y enseñarles a modo de modelo cómo se hace (con los más pequeños). Cuando se cansen ya de ellos (esto ocurre normalmente cuando ya han aprendido todo lo que tenían que aprender con ellos), ir sacando el resto, siempre de uno en uno. En pocos días, podemos sacar los juguetes anteriores guardados y veremos como de nuevo juegan con ellos y encuentran otras posibilidades y juegos.

factor importante y potenciador del desarrollo tanto físico como psíquico del ser humano, especialmente en su etapa infantil.

El juego es, en definitiva, una conducta natural y espontánea y es a través de él, cómo el niño desarrolla su personalidad y habilidades sociales, sus capacidades intelectuales psicomotoras y, en general, le proporciona las experiencias que le enseñan a vivir en sociedad, a conocer sus posibilidades y limitaciones, a crecer y madurar. Cualquier capacidad del niño se desarrolla más eficazmente en el juego que fuera de él. ■

Azucena Barranco Rodríguez. Lda en psicología, perfil educativo. Nº col. M-17689
Responsable departamento psicología y directora de Escuela Infantil Casa del Niño, Salus Infirorum

Lo vas a hacer bien.

Ahora hasta
TALLA 3



MÁXIMA ABSORCIÓN DE PIPÍS Y CAQUITAS LÍQUIDAS

El pañal Dodot Sensitive ofrece el máximo cuidado de Dodot para la delicada piel del recién nacido.

Con tecnologías especiales:

- 1 INDICADOR DE HUMEDAD
- 2 CORTE ESPECIAL EN LA ZONA DEL OMBLIGO
- 3 TEJIDO EXTRA SUAVE



¿Quieres que tus amigos te regalen pañales Dodot? Entra en www.regaladodot.es

DODOT

Niños y perros

Amigos para siempre

Se acerca la Navidad y muchas familias aprovechan estas fechas para regalar a sus hijos un perro. Un bonito peluche de carne y hueso que va a significar una alegría más para todos. Para que tomes la decisión más correcta, te señalamos los beneficios que va a aportar y también las obligaciones que conlleva.

Un perro en casa va a aportar a tu hijo muchos beneficios, pero tienes que saber que es un ser vivo que debes cuidar hasta el final de sus días. No hay vuelta atrás, por eso debes elegir bien el tipo de perro o mascota que vas a llevar a tu casa, porque todos no están indicados para niños pequeños. Debes saber cuánto va a crecer, qué carácter tiene, qué cuidados requiere. Y, sobre todo, que va a estar con vosotros los próximos doce o quince años. Los niños y

los perros se atraen. Desde muy pequeños sienten una simpatía natural hacia los amigos de cuatro patas, y de cómo sea la influencia de los padres dependerá el trato que tengan en el futuro con esos animales. La llegada de un perro cambiará las rutinas, pero, si hacemos las cosas bien, también

notaremos la armonía que se creará en la convivencia entre niños y perros.

Un amigo único

Una de las relaciones más positivas para un niño es la que establece con su perro, un animal que le aporta numerosas enseñanzas positivas,

como espontaneidad, desarrollo de la comunicación no verbal, empatía, etc. Se ha comprobado que los niños que tienen perro son mucho más activos y felices, pero, ante todo, el perro es un regulador y estabilizador de la conducta infantil.

El trato con el perro permite que los más pequeños aprendan la importancia del afecto y el respeto sin esperar nada a cambio. Estimula su afectividad y generará actitudes responsables, si sus padres les encargan de su cuidado, en la medida de lo posible y siempre teniendo en cuenta la edad del niño. También ayuda a que el pequeño sea más sociable y le

potencia virtudes tales como la sensibilidad y la comprensión hacia otros seres vivos.

Diversos estudios científicos avalan los beneficios que aportan los perros a los niños, hasta el extremo de que se hayan convertido en terapeutas de primer orden para niños con problemas de comunicación.

Si estás decidido a llevar un perro a tu casa, que no sea un impulso, pregunta en tiendas especializadas y a profesionales, para que el perro que va a compartir vuestra vida sea el más indicado. ■

Beneficios para tu hijo

- ▶ Estimula la sensibilidad del niño
- ▶ Desarrolla la afectividad
- ▶ Crea actitudes responsables cuando es encargado por los padres de ciertas labores de mantenimiento del animal (darle de comer, cepillarle, etc.)
- ▶ Ayuda a que los niños sean más sociables
- ▶ El niño aprende a respetar las normas creadas por los padres en su relación con el perro

No los pierdas de vista

Veterinarios y pediatras tienen una norma universal que postula: "No debe dejarse a un niño de menos de tres años y a un perro juntos sin vigilancia". Es decir, no se deja al niño para ir a responder al teléfono, ir a abrir la puerta. ¡NO! Hay que irse con el niño y el perro, pero NUNCA les dejaremos juntos solos. Tampoco les dejaremos que jueguen juntos en el suelo si estamos viendo la televisión o leyendo, porque nuestra atención no está con ellos. A pesar de que nos parezca que conocemos a nuestro perro, y creamos que nuestro hijo es un 'santo', la velocidad de reacción del perro es tal que no nos permite ver lo que ha pasado, nos damos cuenta de que algo ha ocurrido cuando nuestro hijo grita o llora.

Un perro para niños

- ▶ No debe ser temeroso ni nervioso
- ▶ Debe ser sencillo de educar y con un temperamento sumiso
- ▶ No debe ser sensible al ruido
- ▶ Debe ser muy activo y juguetón
- ▶ Debe ser capaz de tolerar los empujones de los niños sin irritarse con facilidad

Cómo portear a tu bebé

A la altura de los besos

¿Has oído hablar del porteo? Cada vez es más frecuente ver tanto a mujeres como a hombres portando a sus hijos. Y es que, poco a poco, se van conociendo estudios científicos que avalan los múltiples beneficios que tiene este sistema.

El porteo favorece el desarrollo de un vínculo de apego seguro. Los bebés, a los que no se les deja llorar y son atendidos en todas sus necesidades, tienen más probabilidades de desarrollar un apego seguro con su cuidador. Lejos de las afirmaciones de que el bebé se acostumbra y luego solo querrá brazos, las teorías psicológicas del apego indican que ese vínculo afectivo que se desarrolla en los primeros meses es la base para el desarrollo emocional y la construcción de su personalidad.

Aún sin conocer estas teorías, como papás percibimos que al portearlos, los bebés lloran menos, ya que se sienten seguros y acompañados; en brazos de su porteador pueden sentir el latido del corazón,

Al portear a los bebés lloran menos, ya que se sienten seguros y notan el latido del corazón de su porteador.

En el portabebés, el bebé recibe los estímulos de su entorno desde una posición de seguridad

establecer contacto visual (ya que el campo de visión del recién nacido es muy limitado) y sienten el movimiento, que les tranquiliza. El contacto físico es también una necesidad.

El hecho de que se sienta seguro y tranquilo hace que el bebé duerma mejor. Como mamífero, es un mecanismo de alerta que el bebé al sentirse solo tenga despertares más frecuentes. Cualquier padre ha podido comprobar mediante su experiencia como el bebé se despierta cuando le soltamos en el carrito o en la cuna, cuando en nuestros brazos estaba plácidamente dormido. ▶

Talleres gratuitos

En El Último Koala, tienda especializada, se organizan cada dos sábados talleres gratuitos en los que, instructoras formadas, te asesoran sobre cómo utilizar los distintos tipos de portabebés. El último Koala está en:
Calle Pradillo, 10 . Madrid
Tfno 91 237 23 16
info@elultimokoala.es
www.elultimokoala.com

Beneficios del porteo

Para el bebé:

- ▶ Favorece el desarrollo de un vínculo de apego seguro.
- ▶ Los bebés porteados lloran menos y duermen mejor.
- ▶ Reciben estimulación adecuada.
- ▶ Alivia cólicos del lactante, gases y reflujos.
- ▶ Ayuda al bebé a regular su temperatura.
- ▶ Previene plagiocefalias y displasias de cadera.

Y para ti:

- ▶ Estrecha la relación del bebé con su cuidador.
- ▶ Tendrás las manos libres.
- ▶ Evitas barreras arquitectónicas.
- ▶ Estrecha la relación con la persona que lo portea.
- ▶ Reduce la carga y estrés en el posparto.
- ▶ Beneficia la lactancia.
- ▶ Cuida de tu espalda.

En el portabebés, el bebé recibe los estímulos de su entorno desde una posición de seguridad, ayudando a mejorar el desarrollo cerebral. Durante los primeros meses de vida se establecen millones de conexiones neuronales, los estímulos que reciba el bebé durante esta etapa son esenciales para su desarrollo cerebral.

Portear a tu bebé es una forma de aliviar los terribles cólicos del

El porteo se relaciona con lactancia materna

lactante, así como ayudarlo a expulsar gases y evitar reflujos. También se previenen displasias de cadera y plagiocefalias posturales (cabecitas aplanadas por estar en contacto con superficies rígidas).

Además de todas las ventajas que supone para tu bebé, el portabebés es una buena herramienta para que puedas atender sus necesidades y tener las manos libres para hacer otras muchas cosas como las labores de la casa o atender a otros hijos. Además a la hora de salir a la calle es muy práctico, ya que evitas tener que superar las barreras arquitectónicas que te supone pasear con un carrito.

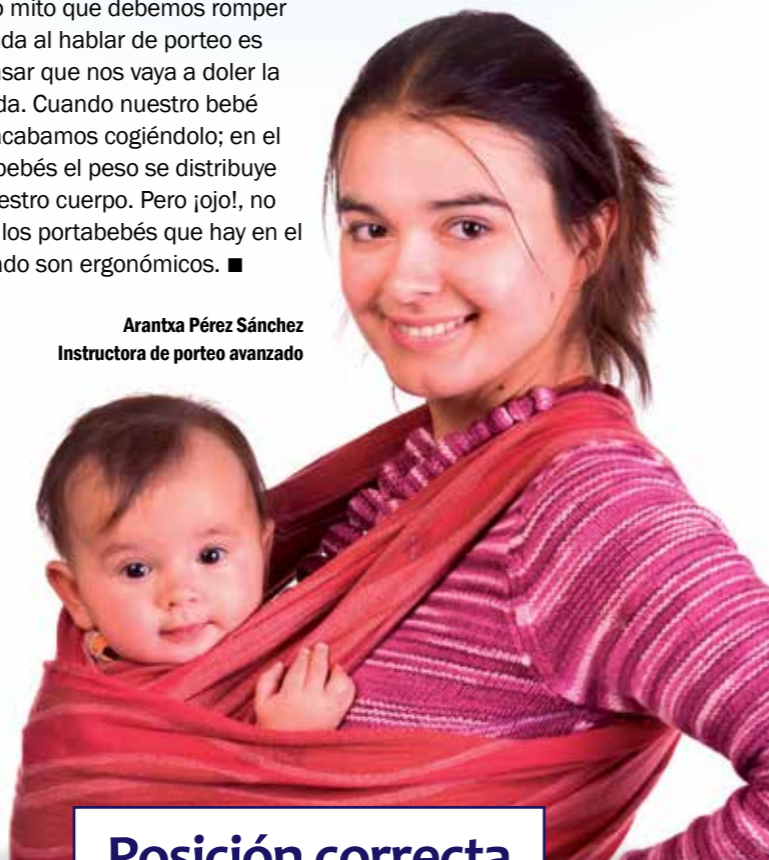
Si portear a tu bebé desde el nacimiento, la relación tan estrecha que se genera al llevarle cerquita, hará que enseguida aprendas a interpretar el lenguaje y las necesidades de tu bebé y puedas darles respuesta y esto a su vez conlleva que sientas menos carga y estrés en el posparto, momento en el que estamos tan sensibles y sometidas a cambios hormonales.

El porteo se relaciona en muchos casos con la lactancia materna. Esto se debe, por un lado, a que, al tener a nuestro bebé pegado a nosotras, se favorece la secreción de determinadas hormonas relacionadas con la lactancia, como son la oxitocina y la prolactina. Por otro lado, al

detectar antes las señales de hambre seremos más capaces de realizar correctamente la lactancia a demanda.

Otro mito que debemos romper sin duda al hablar de porteo es el pensar que nos vaya a doler la espalda. Cuando nuestro bebé llora acabamos cogiéndolo; en el portabebés el peso se distribuye en nuestro cuerpo. Pero ¡jojo!, no todos los portabebés que hay en el mercado son ergonómicos. ■

Arantxa Pérez Sánchez
Instructora de porteo avanzado



Posición correcta

Si te decides a portear a tu bebé, hazlo de forma ergonómica. para que el portabebés sea cómodo para tu bebé y para ti debe cumplir los siguientes requisitos:

- ▶ Debe ir colocado en posición ranita, es decir, las piernas forman una M (con las rodillas por encima de la cadera) y la espalda en forma de C (posición natural de la columna del bebé). La cabeza irá “a la altura de los besos” para modificar lo mínimo nuestro centro de gravedad y que no nos duela la espalda.
- ▶ Debe dar soporte a la cabeza, cuando es un bebé pequeño porque no puede sostenerla y, aunque sea un bebé más grande, muchas veces se dormirá.
- ▶ No debe tener partes rígidas, debe adaptarse siempre al bebé.
- ▶ Debe ajustarse al bebé y al porteador.
- ▶ El peso del bebé se reparte en el cuerpo del que lo lleva, nunca debe ir colgando como si fuese un arnés.
- ▶ Por norma general, los portabebés que permiten que el bebé se coloque mirando hacia fuera no permiten la posición ranita (ni siquiera cuando el bebé mira hacia el porteador).



Alimentando sus primeras veces

6-24 MESES

Su primera sonrisa, su primer gateo, sus primeras palabras...

Como mamá estás junto a él en todas sus primeras veces, escuchando tu instinto para darle **lo mejor cada día**.

En Danone compartimos contigo este instinto de protección y pensando en tu bebé elaboramos Mi Primer Danone, el lácteo fresco infantil que le aporta **nutrientes necesarios de los 6 a los 24 meses**:

- Fuente de **VITAMINAS y MINERALES** para tu bebé.
- Con **HIERRO** que favorece su normal desarrollo cognitivo.
- Con **CALCIO** que ayuda al normal desarrollo de sus huesos.
- Con **LECHE** de continuación para bebés de 6 a 24 meses.
- Con **ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES** necesarios para su normal crecimiento.



MI PRIMER DANONE COLABORA CON LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

f SÍGUENOS EN LA PÁGINA DE FACEBOOK DE MI PRIMER DANONE.

Guapa sin cirugía

El paso de los años se va reflejando en nuestro rostro. La exposición a agresores externos como el sol, el tabaco o la polución de la ciudad, entre otros, hace que aparezcan ciertos signos que marcan ese paso y hacen que el rostro parezca más envejecido. Para paliarlo, en la medida de lo posible, hay que cuidarse y para ayudarte la doctora Ana Beltrán te explica soluciones que te harán estar más bella sin cirugía.

Cumplir años es algo que debe de ser natural y bonito. Debemos estar y sentirnos en consonancia con ello, aunque hay casos en los que los signos del envejecimiento aparecen sin avisar y nos hacen plantearnos cómo podemos cuidarnos un poco más y rejuvenecer en la medida de lo posible, de la mejor y más natural de las maneras.

La piel y el rostro envejecen de diferentes formas. La piel suele ir perdiendo colágeno y elastina, ello hace que aparezcan las primeras arrugas. Se torna más fina y delicada, si además la tenemos deshidratada por unos malos hábitos (alimentación deficitaria, tabaco, alcohol, estrés, café...) se notará deslustrada, apagada y falta de brillo y luz.

Puedes rejuvenecer tu rostro de una manera fácil y segura con las técnicas que aplica la Medicina Estética

Por otro lado, esta pérdida de colágeno y elastina va asociada en ocasiones a una disminución de grasa que estaba haciendo de sostén estructural en la cara, apareciendo por tanto la caída, flaccidez facial y los surcos más severos, sobre todo en los laterales de la nariz hacia la boca (surco nasogeniano). Llegado este momento, nos toca pararnos a pensar qué podemos

hacer en nuestro beneficio, para rejuvenecer nuestro rostro y piel, con tratamientos de Medicina Estética, seguros y eficaces.

Y porque no todo es pasar por el quirófano, os voy a hacer un resumen sobre las principales técnicas que pueden rejuvenecer el rostro de una manera fácil y segura. La Medicina Estética tiene en este terreno mucho que decir.

Técnicas seguras

¿Por qué elegir Medicina Estética para rejuvenecer nuestro rostro? Primero, porque somos médicos los que la ejercemos; segundo, porque evitamos las complicaciones de pasar por un quirófano (preoperatorio, anestesia, postoperatorio). Y tercero, porque todas las técnicas que

empleamos son reversibles, seguras y exentas de complicaciones graves.

¿No os ha pasado que a veces estáis en el baño, y empezáis a estiraros de las mejillas, a hacer gestos raros para parecer más estiradas, o incluso alzáis las cejas para evitar hacer arrugas? ¡Hay que empezar a cuidarse! Las mujeres llegamos un momento en nuestra vida en la que nos miramos al espejo y pensamos... ¡ahora o nunca! Y la cirugía no siempre es la solución, no estamos tan mal.

En definitiva, existen multitud de tratamientos y técnicas en Medicina Estética para mejorar y rejuvenecer el rostro sin cirugía. Lo más importante es ser atendidos por un buen profesional, que sepa aconsejar en cada paciente de manera particular lo que le haga falta en ese momento, acompañado de los mejores productos.

Tenemos que envejecer y rejuvenecer con naturalidad y belleza, y en nuestra consulta de

Medicina Estética lo primero es respetar la naturalidad de cada rostro e individualizar cada tratamiento, sólo así conseguiremos resultados satisfactorios. ■

Dra. Ana Beltrán Pérez.
Especialista en Medicina Estética,
Antienvjecimiento y Nutrición. Instituto Zentro.
Tels.: 696 638 422 - 915 045 353

¿A qué te apuntas?

- ▶ Quien más y quien menos tiene arrugas en la frente (de sorprendernos con nuestros pequeños), en el entrecejo (de tanto regañarles;) y como no, en las patas de gallo (de tanto reírnos con ellos!)... Estamos de enhorabuena, tenemos el tratamiento ideal para que esas arrugas desaparezcan durante meses... Estamos en la era de la **Toxina botulínica** o “Botox”, un producto seguro, fácil de aplicar y de resultados en pocos días y duraderos. Con este tratamiento te librarás de estas arrugas por lo menos durante una temporada.
- ▶ Para aquellas que empiezan a notarse cansadas, que tienen la sensación de tener la cara caída, y se empiezan a marcar esos surcos cerca de la nariz que llegan hasta el labio superior (surco nasogeniano), o incluso continúan por el lateral de la boca hacia el cuello (líneas de marioneta), tenemos opciones de tratamiento como son el **ácido hialurónico** o la **hidroxiapatita cálcica**, ambos son infiltraciones no dolorosas que se realizan siempre por un médico y no precisan dejar de ir a trabajar ni de hacer las actividades cotidianas. Los resultados son naturales y satisfactorios en seguida, y la duración de los efectos puede ser de hasta 18 meses.
- ▶ Otro tema que nos tiene preocupadas a partir de cierta edad es la flaccidez facial, que también podemos combatir con tratamientos como los **Hilos aptos**, que producen tensión, y activan la síntesis de colágeno y elastina, atacando la flaccidez de lleno, y con la **Radiofrecuencia**, que consiste en aplicar calor intenso en la dermis mediante un cabezal, en una agradable sesión de 30 minutos de duración, lo normal es repetir esta sesión al mes durante varios meses seguidos.
- ▶ Ahora bien, no nos debemos de olvidar de nuestra piel, hemos tratado las arrugas de expresión, hemos corregido los surcos e incluso tratado la caída y flaccidez facial, pero no podemos pasar por alto que nuestra piel en la mayoría de los casos va a necesitar rejuvenecerse también mediante la inyección de vitaminas y factores de crecimiento para dar hidratación, luminosidad, turgencia y nutrición a la misma, todo ello lo podemos conseguir mediante la **Mesoterapia Facial** con vitaminas o el PRP (**Plasma Rico en Plaquetas**).

Así debe ser la autoexploración mamaria

El cáncer de mamas es una de las mayores preocupaciones de las mujeres, debido al alto número de casos que se producen anualmente. Un paso importante para la detección precoz de esta patología es la autoexploración mamaria. En este artículo, la ginecóloga Ana Martín nos da las claves para realizarla correctamente.

Es una técnica sencilla, que realizada de manera rutinaria, nos ayuda a conocer nuestra propia mama, para así poder detectar cualquier cambio que se produzca en ella a lo largo de nuestra vida.

Esta rutina deberíamos incorporarla desde muy jóvenes, a partir de los 18 ó 20 años, y el momento más adecuado para realizarla es al finalizar la menstruación, para evitar encontrarnos con alteraciones propias del periodo premenstrual, como pequeños

Cuándo acudir al ginecólogo

Siempre que detectemos:

- ▶ Nódulo mamario de nueva aparición o cambio en uno previo
- ▶ Dolor agudo mantenido y localizado.
- ▶ Enrojecimiento cutáneo.
- ▶ Secreción por pezón.
- ▶ Retracción del pezón o heridas en el mismo.
- ▶ Lesiones cutáneas (manchas, pliegues, piel de naranja...)

Como norma general, **EN CASO DE DUDA, HAY QUE CONSULTAR SIEMPRE AL ESPECIALISTA.**

La autoexploración no sustituye a las revisiones ginecológicas, ni a la realización de pruebas

nódulos, inflamaciones e incluso dolor.

Durante el embarazo o la menopausia, se puede realizar la autoexploración mamaria en cualquier momento, siendo recomendable fijarse una fecha, para no olvidarnos de ello, por ejemplo la primera semana de cada mes.

Con la autoexploración mamaria, no se trata de ir buscando una patología concreta, sino de ir aprendiendo a conocer nuestro cuerpo, las características propias del tejido mamario, sus asimetrías, el color de la piel, o la forma de los pezones y areolas, tan variables de unas mujeres a otras, para poder ser capaces de detectar de una manera precoz cualquier problema que pueda surgir.

La autoexploración no sustituye a las revisiones ginecológicas, ni a la realización de pruebas complementarias como la mamografía o la eco de mama, entre otros motivos, porque no todas las lesiones mamarias son palpables, y algunas solo se descubren con técnicas diagnósticas de imagen, pero con la autoexploración colaboramos en muchas ocasiones a realizar un diagnóstico más precoz del cáncer de mama y otras patologías benignas. ■

Dra. Alicia Martín Sanz. Ginecóloga



Técnicas para la autoexploración

1 Observación de las mamas

Nos situamos de pie frente al espejo, con los brazos a lo largo del cuerpo, y observamos:

- ▶ Forma y tamaño de las mamas
- ▶ Forma y tamaño de los pezones y areolas
- ▶ Contorno mamario y axilar
- ▶ Simetría mamaria

Repetiremos esta exploración visual con los brazos levantados paralelos a la cabeza, con las manos en la nuca, y con las manos en la cintura, haciendo fuerza con los músculos pectorales, para marcar los límites de la glándula.

2 Palmación mamaria

La realizaremos en primer lugar de pie ante el espejo, donde estamos, y posteriormente lo repetiremos tumbadas boca arriba, levantando ligeramente el hombro con una almohada.

Colocamos la mano del lado que vamos a explorar, detrás de la nuca, y con las yemas de los dedos de la otra mano, con tacto firme, vamos recorriendo toda la superficie mamaria, y axilar, para lo que debemos seguir un orden.

Por ejemplo, dividimos la mama en 4 cuadrantes, y empezando por el más cercano a la axila, recorremos los 4, realizando un círculo, y terminando en la axila.

Terminaremos con una leve presión sobre los pezones para descartar salida de algún tipo de líquido, y en caso de que así sea, ver color y textura y si es de uno o ambos lados.

¿Conoces tu suelo pélvico?

A pesar de que son muchas las mujeres que durante su embarazo y después del mismo acuden a un especialista en suelo pélvico, lo cierto es que aún son un tanto por ciento muy escaso. Teniendo en cuenta los beneficios que ocasiona el trabajo de esta zona, con este artículo vas a entender un poco mejor qué ocurre en tu organismo y cómo paliar esos síntomas que empiezas a notar.

En este artículo nos vamos a centrar sobre las lesiones que afectan al aparato genitourinario y su relación con el suelo pélvico, a esta parte de la medicina se la denomina Pelviperineología. Desde hace prácticamente 20 años en España se ha empezado a trabajar el suelo pélvico en mujeres tanto antes como después del embarazo, mejorando las lesiones que se producían. Pero todavía son muchas las mujeres que no

mos la faja natural que estabiliza y protege nuestra columna. En la cara superior de este cubo se encuentra el Diafragma, estructura que separa la cavidad torácica de la abdominal. Este diafragma tiene que ser flexible para poder transferir las presiones y dejar que los pulmones se expandan. Por la parte posterior del cubo se encuentra el cuadrado lumbar y por la parte inferior, se encarga de cerrar esta cavidad, el suelo pélvico, que es un grupo de mús-

Desde hace 20 años en España se ha empezado a trabajar el suelo pélvico en mujeres

acuden a un servicio de rehabilitación para cuidar esta zona de posibles riesgos.

Un poco de anatomía y biomecánica

En primer lugar os queremos explicar un poco de anatomía y biomecánica para que entendáis más las lesiones posteriormente.

La cavidad abdominal, si la entendiéramos como un cubo, en la parte anterior y laterales se encontrarían los abdominales (recto anterior y oblicuos) y más profundamente, el musculo transverso del abdomen, lo que denomina-

culos que se extienden desde el sacro al pubis y comprende el esfínter del ano, de la uretra y la vagina en el caso de la mujer.

Posibles lesiones

Para explicaros las posibles lesiones nos vamos a centrar en la mujer, ya que debido a que nuestro suelo pélvico queda abierto en la vagina, las mujeres vamos a tener muchos problemas que afectan a la esfera genitourinaria

En la actualidad son muchas las lesiones que afectan a la mujer en esta área. Debido a nuestra cultura, no le hemos dado importancia

por considerar que son síntomas que ya han padecido nuestros antepasados a los cuales no se les puso solución y por ello no creemos que tengan cura.

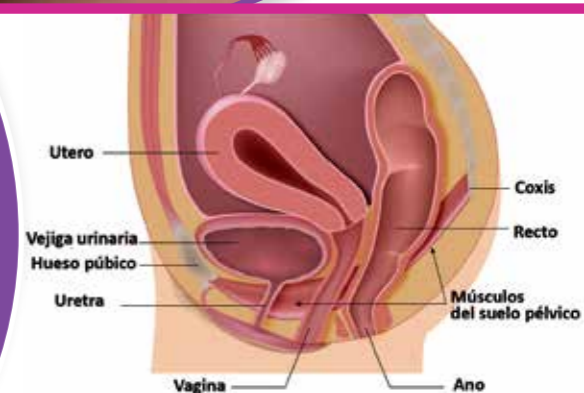
Este es el caso de la incontinencia urinaria, enfermedad que afecta al 19% de las mujeres entre 19 y 44 años, al 25% entre 45 y 64 años, y 30% en las mujeres mayores de 65 años.

La incontinencia urinaria es la incapacidad de aguantar o urgencia en la expulsión de la orina. Existen varios tipos de incontinencia. No queriendo marearos con la explicación de todos los tipos, os explico que una de las causas más importantes de la incontinencia es la debilidad o hipotonía del suelo pélvico. Pero efectivamente existen otras causas, por eso siempre ►

Debes cuidarte

Recordamos que la mujer debido a su morfología tiene un riesgo mayor de padecer estas lesiones, y que unido a los embarazos, partos, deporte, actividad laboral, ciclo hormonal, etc. los riesgos van aumentando.

Por lo que no dejéis de cuidaros el suelo pélvico durante toda vuestra vida. Así que acudir a un servicio especializado en ginecología, obstetricia y pelviperineología para que os evalúen y os traten cualquier debilidad o hipertonia del suelo pélvico, porque eso hará mejorar vuestra calidad de vida.



Lesiones por suelo pélvico contracturado

Estas son algunas de las lesiones que pueden aparecer con un suelo pélvico debilitado, pero también existen enfermedades que se dan por la causa contraria, encontrarnos con un suelo pélvico hipertónico o contracturado.

- ▶ **Desgarro:** rotura del suelo pélvico durante el expulsivo del parto, este músculo hay que trabajarlo antes del parto para asegurarnos que tiene la flexibilidad suficiente para no romperse en el momento que salga la cabeza del bebé.
- ▶ **Dolor durante las relaciones sexuales:** Otra de las causas de dolor durante las relaciones sexuales es tener un suelo pélvico hipertónico, en este caso la vagina estará cerrada por lo que será muy difícil la penetración.

que se notará pérdida de orina por goteo.

Más problemas

Otra lesión importante a este nivel es el Prolapso, que es la salida de las vísceras a través de la vagina. Hay varios tipos; de vejiga (cistocele), útero (histerocele), recto (colpocele) e incluso asas intestinales. También producido por la debilidad del suelo pélvico. Los síntomas de un prolapso son pesadez bulbar, dificultades miccionales o anales, incontinencia, presencia de algún bulto en la vagina, infecciones o molestias en las relaciones sexuales. La prevalencia del prolapso en casos leves es de un 94% de las mujeres.

Los factores de riesgo del Prolapso son de tipo adquirido, tales como la edad, el estreñimiento, el sobrepeso, el parto, deportes de impacto, embarazo, actividades profesionales que impliquen estar de pie mucho tiempo o menopausia.... como los factores de tipo congénito, como el tono muscular, calidad del tejido, raza, etc. ■

Isabel Lázaro
Fisioterapeuta, especialista Área Suelo Pélvico.
Clínica Maisha. Tel: 91 023 13 68.
www.fisiomaisha.com

habrá que acudir a un especialista para diagnosticar cada situación.

El problema de la orina

El suelo pélvico forma el esfínter voluntario de la uretra. Este se acciona voluntariamente cuando quieres detener la micción o ante situaciones de esfuerzo en las que aumenta la presión intraabdominal y se necesita cerrar el esfínter con más fuerza. Por lo que si hacemos algún esfuerzo (ej: coger algún peso, toser o estornudar) y nuestro suelo pélvico está debilitado, no seremos capaces de cerrar el esfínter, por lo que la orina se perderá (esto es a lo que se la llama Incontinencia de Esfuerzo)

La debilidad del suelo pélvico también influye sobre la actividad de la pared de la vejiga. Cuando contraemos el suelo pélvico, la pared de la vejiga se relaja. Por lo que si tenemos un suelo pélvico débil y con dificultad para contraerse, tendremos una vejiga nerviosa, su pared tenderá a contraerse, por lo que se perderá orina (Incontinencia de Urgencia).

Existen otras causas de incontinencia, como debido a la afectación nerviosa (N Pudendo), o por aguantar mucho las ganas de ir al baño (Incontinencia por rebosamiento), donde la pared de la vejiga por un sobre estiramiento, se daña, y perderá la capacidad de contraerse al orinar por lo



POLICLINICA LONGARES

PEDIATRÍA Y PUERICULTURA • MEDICINA FAMILIAR
LOGOPEDIA Y FONIATRÍA • ANÁLISIS CLÍNICOS
ENFERMERÍA • CHEQUEOS MÉDICOS • PSICOLOGÍA
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 Gutierrez, 1 . Entreplanta 1 ofi. 3. Tel.: 91 407 30 37

Más información y cita previa en:

www.policlinicalongares.com

Tabaco y fertilidad

Mejor, no fumar

El tabaco es uno de los factores que más efectos negativos tienen para la salud reproductiva, tanto en hombres como en mujeres. Aunque todos sabemos que el tabaco es nocivo para la salud, mucha gente desconoce que fumar tiene un efecto directo en la fertilidad.

Si estás pensando en tener un hijo y fumas o tu pareja lo hace, lo mejor que pueden hacer es dejarlo. Sobre todo si ya tienes dificultades para concebir y sigues un tratamiento de reproducción asistida, pues se ha determinado que en parejas donde la mujer es fumadora se necesita el doble de ciclos para conseguir un embarazo.

El humo del tabaco afecta a los estrógenos, la hormona que regula el funcionamiento de los ovarios, por lo que en las mujeres fumadoras se reduce la cantidad de folículos y por ello existe mayor dificultad a la hora de concebir. Las sustancias tóxicas que están en la composición de los cigarrillos afectan la cantidad y calidad de los folículos, pero también el transporte embrionario, la receptividad endometrial y la vascularización uterina, esenciales para conseguir un embarazo.

El tabaco también afecta a los fumadores pasivos, por lo que es conveniente que se evite el tabaco en casa y en todos los entornos cerrados en los que sea posible hacerlo.

Los datos son claros: fumar puede reducir hasta en un 50% las probabilidades de embarazo y se estima que el 13% de los casos de infertilidad se producen por esta causa. Si además se añade el consumo de otras sustancias perjudiciales como el alcohol o la cafeína, que también afectan la fertilidad, a medida que pasan los años, las mujeres en edad fértil pueden presentar dificultades severas para concebir.

Un estilo de vida saludable

Si estás buscando un embarazo y fumas, déjalo cuanto antes. Esto es muy importante no solo para concebir, sino para todo tu embarazo. El tabaco es muy perjudicial para el bebé, así que cuanto antes dejes de fumar mejor.

Limita el consumo de cafeína y de bebidas alcohólicas, en muchas ocasiones esto puede incitar al consumo de tabaco, por lo que es mejor evitarlas. Sigue una alimentación balanceada y practica alguna actividad física. De esta forma será más fácil seguir un estilo de vida saludable que aumente tus probabilidades de conseguir ese embarazo tan deseado.

Para comprender hasta qué punto fumar es un problema para conseguir un embarazo, te enumeramos los efectos del tabaco en la fertilidad femenina y masculina. ■

María José Madamás,
Editora de **Maternidad Fácil**



Así afecta a las mujeres

- ▶ Provoca una peor calidad ovocitaria y embrionaria, equivalente a tener unos diez años más de los que en realidad se tienen.
- ▶ Se produce daño en los órganos reproductores.
- ▶ Aumenta el riesgo de cáncer.
- ▶ Aumenta el riesgo de un aborto espontáneo.
- ▶ Puede provocar menopausia prematura.
- ▶ Aumenta la probabilidad de que se presenten problemas durante el embarazo.
- ▶ Se incrementan las anomalías cromosómicas.
- ▶ Los componentes del tabaco afectan la maduración de los folículos de los ovarios.
- ▶ Aumenta las dificultades de quedar embarazada con tratamientos de reproducción asistida.

Y también a los hombres

- ▶ Disminuye la calidad del esperma.
- ▶ Disminuye la cantidad de espermatozoides.
- ▶ Provoca una mayor cantidad de anomalías en los espermatozoides.
- ▶ Puede provocar disfunción eréctil.

Aceites esenciales

Oro natural para tu belleza

El oro de las plantas es un lujo al alcance de todas aquellas mujeres que, a cualquier edad, desean estar bellas de un modo natural y sencillo. De la mano de Clarins vamos a conocer lo que estos aceites esenciales aportan a tu belleza y bienestar.

Los aceites 100% puros extractos de plantas son el resultado de una sutil alquimia de extractos de plantas y de aceites esenciales que apor-

tan tanto sus propiedades tratantes como olfativas, los efectos beneficiosos de la fitoterapia y de la aromaterapia. Nos acercan a la naturaleza y a la autenticidad, en un envase que permite brindar a la piel cada día exactamente la cantidad de producto que requiere para poder sentirte bella de un modo natural y sencillo.

Adiós a los desequilibrios

Cada tipo de piel (normal, mixta, grasa, seca) posee sus especificidades y su capacidad para defenderse; sin embargo, todas pueden estar sometidas a desequilibrios temporales: deshidratación, exceso de sebo, rojeces, pérdida de tonicidad y de resplandor, los cuales se



Para tu cuerpo

1. Huile "Tonic" Supertonificante

Actúa contra el relajamiento cutáneo, especialmente durante la maternidad o durante un periodo de adelgazamiento.

2. Huile "Relax"

Relajante, reconfortante. Disipa la fatiga, calma las tensiones y facilita el descanso. Frasco 100 ml.

3. Huile "Anti-Eau"

Afinante, drenante. El tratamiento "antipesadez" por excelencia que combate la celulitis y afina las piernas hinchadas. Frasco 100 ml.



Para tu rostro

1. Huile Santal

Perfecto en caso de una descamación intensa de la piel y/o de rojeces. Nutre y reconforta. Una armonía de aceites de sándalo, cardamomo y lavanda para la relajación y el bienestar. Frasco 30 ml.

2. Huile Lotus

Su uso está indicado en caso de exceso de sebo. Purifica y equilibra. Los aceites esenciales de romero, manzanilla y geranio aportan sus notas aromáticas suaves y frescas para una sensación de pureza y bienestar. Frasco 30 ml.

3. Huile Orchidée Bleue

En caso de deshidratación y de pérdida de tonicidad de la piel. Devuelve vitalidad, frescor y resplandor. El aceite esencial de pachuli aporta sus notas reconfortantes y revitalizantes. Frasco 30 ml.

deben a las agresiones externas, al estrés o a los cambios de estación.

Los aceites esenciales son los mejores antídotos contra los desequilibrios de la piel

Los aceites esenciales son los mejores antídotos contra los humores de la piel. Devuelven naturalmente a la piel los medios para "recuperarse" y recobrar su

equilibrio original. Dado que son muy finos y la piel los absorbe rápidamente y que son 100% puros extractos de plantas, constituyen una fuente de bienestar para la piel; le aportan con abundancia las acciones beneficiosas naturales y dejan la piel extraordinariamente suave al tacto, sin dejarla grasa. Se utilizan como tratamiento intensivo durante tres semanas, mientras la piel se renueva.

Más allá de sus propiedades tratantes, gracias a las excepcionales y reconocidas propiedades aromáticas de los aceites esenciales sobre el estado de ánimo, los aceites esenciales reconfortan y aportan serenidad.

Cómo debes usarlo en tu rostro, cuello y escote

Como tratamiento único de noche

Depositar en el cuenco de la mano unas gotas de aceite extraídas con la pipeta (dos gotas bastan para el rostro y otras dos para el cuello y el escote), seguidamente calentar el aceite entre las manos. Aspirar profundamente para aprovechar las propiedades aromáticas de los aceites esenciales.

Aplicar en el rostro y el cuello desmaquillados y aún húmedos con la loción tónica. Realizar presiones sostenidas en el rostro, con las manos extendidas, desde el centro hacia los lados, para favorecer el drenaje. Descender hacia el cuello y el escote.

Seguidamente, absorber suavemente el excedente, sin frotar, con un pañuelito de papel.

Como complemento de un tratamiento de noche habitual

Aplicar unas cuantas gotas de aceite –previamente calentado entre las manos– en el rostro, el cuello y el escote aún húmedos con la loción tónica y efectuar presiones sostenidas con las manos. Seguidamente, aplicar el tratamiento de noche habitual.

Combinado con una mascarilla

Aplicar entre 6 y 8 gotas de aceite –previamente calentado entre las manos– entre el rostro, cuello y escote como en las otras ocasiones. Posteriormente aplicar la mascarilla y dejar actuar. Enjuagar o retirar el excedente con un disco de algodón impregnado de loción.

Club Bebé y Mujer

¡Consigue tu regalo!

Tenemos nuevos regalos para ti y para tus hijos. Sólo tienes que registrarte en www.bebeymujer.com y participar para conseguir los que más te gustan. ¡Ánimate!



Regalos personalizados de Geppettoitalia

¿Te gustaría tener un carrillón o un reloj o un cartel realizados a mano en madera y con el nombre de tu hijo? Geppettoitalia nos trae para vosotros tres piezas preciosas de la firma italiana Bartolucci, que se pueden personalizar con el nombre de vuestro pequeño. Artesanos italianos ponen su buen hacer para conseguir piezas preciosas para las habitaciones infantiles, que están preparadas para colgarse, ya que cuentan con adhesivo de doble cara. Participa en nuestro concurso a través de www.bebeymujer.com y uno de estos tres regalos puede ser tuyo.

Canon, las imágenes de tu vida

¿Quieres conseguir un equipo Connect Station CS100 de Canon? Almacena, visualiza y comparte todas tus fotos y vídeos en un mismo lugar, con Connect Station CS100, de Canon. Transfiere y almacena en su disco duro de 1 TB tus imágenes y vídeos con un solo toque desde tu cámara o videocámara Canon con NFC o Wi-Fi o desde un smartphone, tablet, USB o tarjetas de memoria. Visualiza los contenidos en tu TV en Full HD y comparte fácilmente tus recuerdos en servicios en la nube o redes sociales como Flickr®, Facebook™...



La magia de una mesa de luz

No es una mesa de luz cualquiera, se trata de un nuevo recurso educativo que llenará de luz y creatividad los rincones de vuestra casa o de cualquier escuela infantil que quiera experimentar con la luz los colores y las texturas. A través de Bebé y Mujer, Mi Mesa de Luz quiere hacer llegar a una de las personas que se inscriba en el concurso una mesa, que incluye además un mando con 12 colores.



Chilly gel y toallitas

Chilly es una marca especializada en productos para la higiene íntima femenina. Disponemos de diez lotes de geles y toallitas desechables Chilly delicado, con una fórmula suave, para la higiene íntima diaria de pieles y mucosas sensible. Su fórmula suave, está enriquecida con extractos de Aloe y Hamamelis y, cuando hay irritaciones y enrojecimientos, proporciona una placentera sensación de alivio. Con pH5 sin jabón e hipoalergénico, respeta el equilibrio natural fisiológico de las mucosas.



Bio-Oil, para el cuidado de tu piel

¿Sigues luchando contra las estrías después de tu embarazo? De los laboratorios Cederroth nos llega Bio-Oil, un ceite especialmente indicado para reparar cicatrices, estrías, envejecimiento, manchas en la piel o deshidratación. Si quieres llevarte uno, participa en www.bebeymujer.com.



Lista en un momento con BB Cream

Con BB Cream tendrás la piel perfecta y buena cara en un instante. Para conseguirlo participa en el concurso de Bebé y Mujer que repartirá 30 cremas entre aquellos que participen en www.bebeymujer.com. BB Cream de Garnier es el hidratante diario todo en uno que simplifica tus mañanas, cuando apenas tienes tiempo antes de llevar a los niños a la escuela infantil. Con vitamina C, hidrata, unifica, corrige e ilumina. Gracias a su SPF, tu piel estará protegida contra los daños solares. Sus micropigmentos minerales camuflan tus imperfecciones y dejan que tu piel respire en todo momento.



Juegos de imitación para tu hijo 'Gran centro médico'

¿Te gustaría que tu hij@ disfrutara de este juego de imitación de Chico? Puede que se sienta el médico más entusiasta del mundo con este completo Centro Médico, con el que jugar a los médicos es fácil y muy divertido. Con los juegos de imitación los más pequeños se expresan y hacen volar su imaginación. Incluye 13 accesorios, entre los que se cuentan una báscula de rayos X y gotero. Indicado a partir de los 36 meses, será el regalo perfecto para que disfrute contigo. Sólo tienes que entrar en www.bebeymujer.com y rellenar los datos para tu participación. Y puede que muy pronto tu hij@ se divierta con él.



'Supermercado Shopper Deluxe'

¿Y qué nos dices de este fantástico supermercado? Junto con Chico, Bebé y Mujer quiere que tu hij@ disfrute de lo mejor que aporta un juego de imitación para su desarrollo. Con su imaginación y tu ayuda o la de sus hermanos podrán pasar momentos muy entretenidos y divertidos. Está indicado para mayores de 36 meses y su precio ronda los cincuenta euros. Sólo tienes que participar a través de www.bebeymujer.com. Regístrate en la web y consíguelo.



Linea Pranabb para su cuidado

De los laboratorios Pranarom nos llega su línea PranaBB con tres productos para nuestros lectores y seguidores de la web de Bebé y Mujer. En esta ocasión se trata de un bálsamo respiratorio, que con un suave masaje les facilitará la respiración y les aportará bienestar y calma. Un gel gingival "accesos dentales", que calma y alivia el malestar del bebé, y un bonito difusor, Spherabb, que está diseñado pensando en las necesidades de los más pequeños, con dos aceites esenciales. En www.bebeymujer.com, encontrarás las características de los productos y las bases para participar en el concurso.



Perrito musical Lamaze

Lamaze fue creada por el Dr. Lamaze, precursor del parto sin dolor y padre de la ciencia de estimulación temprana, donde a través de divertidos muñecos como este perrito consigue desarrollar la estimulación de los sentidos para los bebés. Este perrito es muy atractivo por su colorido tiene olor a canela, una anilla para colocar en el carrito y cada una de sus patas emiten notas musicales. En la etiqueta del muñeco, podrás encontrar unas partituras para tocar canciones. Entra en www.bebeymujer.com y participa en el concurso del perrito musical de Lamaze. Las bases del concurso las encontrarás en la web. Hay 20 perritos para divertir y sorprender a 20 niñ@s. ¡Ánimate y participa!



Un triciclo urbano para tu peque

Tú tuviste uno y ahora quieres que tu peque también tenga el suyo. Este Urban Trike de Moltó es una pasada, porque Moltó te ofrece la mejor gama de triciclos, de estructura metálica, ruedas silenciosas y mango desmontable para padres. Crecerá junto a tus hijos gracias a su sistema Evolutive, que adaptará el triciclo desde los 6 meses hasta que no quepan de diversión. Entra en www.bebeymujer.com y participa para conseguir este fantástico triciclo. ¡A qué esperas!

Repavar Pediatric y Protretrem para ti

De Laboratorios Ferrer nos llegan a los concursos de Bebé y Mujer dos líneas para ti y para tu hijo. Un lote de Repavar Pediatric, la Crema Pañal, Gel-champú de 200 ml, loción hidratante 200 ml, colonia, Repavar Regeneradora Crema Antiestrías. De su línea Protretrem otro lote con Sun&Slim, Mammy+Natural y Sublime.



Bolso y collar de El Jardín del Deseo

¡A qué mujer no le viene bien un bolso y un collar! Estos pueden ser tuyos si participas en el concurso de www.bebeymujer.com. Nos los envían desde El Jardín del Deseo, una tienda que realizan diseños personalizados. El bolso animal print y el collar de calabrote de imitación a carey pueden ser tuyos.



Playmobil para disfrutar

¿Te gustaría que tu peque pudiera disfrutar de un juguete con el que poder pasar unos momentos entretenidos? De la mano de Playmobil, tenemos para ofrecerte en el concurso de Bebé y Mujer una Casa Moderna, con todos los elementos que la componen. Y tres unidades de Trineo de Papá Noel y Pradera con Sendero. Sólo tienes que entrar en www.bebeymujer.com y apuntarte al concurso que más te guste. ¡Te esperamos!

Controla la temperatura con Oblumi Tapp

¿Quieres tener controlada la temperatura de tu pequeño y recordar siempre la dosis correcta de aipretal? Oblumi tapp es un dispositivo que conectado al teléfono móvil lo convierte en un termómetro digital de infrarrojos, con múltiples funcionalidades asociadas gracias a su exclusiva App y a la plataforma Oblumi cloud. Oblumi tapp es muy fácil y cómodo de utilizar así como de transportar a cualquier sitio que vayas con tu pequeño.



Somatoline piernas

¿Quieres tener unas piernas perfectas? Somatoline Cosmetic Reductor Drenante Piernas, las reduce y alisa en dos semanas. Drena el exceso de líquidos con una fórmula de gel efecto hielo y de rápida absorción, específicamente estudiado para reducir y remodelar la silueta de tus piernas.



Ganadores de los sorteos de septiembre/octubre

- **Clarins:** Susana Dominguez, Maite Ramos, Celassi Yanez, Blanca y Víctor Juarez
- **Boiron:** Adeline de Villardi, Natalia Sánchez, Verónica 198228, Lourdes, Laura Palma Bellido, Verónica Belda, Florina S., Andrea J., Carla D. Eugenia Constantín, Isabel Sp, Rebeca Díaz, Soledad Muñoz, Dorita Melgo, Mª Carmen Valdés, Claudia Serrano, Sergio Medrano, Paco Jiménez, Flor Martín y Nena García.
- **Chilly:** Jennifer Cano, Marisa Alcaraz, Sara Faura, Sonia Estévez, Encarni Díaz, Pepa Muñoz, Silvia Bueno, Silvia Poveda, Patricia Pozo y Gema Duran
- **Acofar:** Sonia Oliva, Raquel Antón, Nerea P, Rocío, Marta Luengo Gil, Perla Muñoz, Susana Rueda, Ana María Garabito, Eva Lenguas y Cristina Herrera.
- **Pharmanord:** Carmen, Miriam Romero, Montse López, Andrea T., Montse Hoyos, Marcos G., Isabel Fraile, Pepa González, Susana Gayarre y Lola Dias.
- **Somatoline:** Isabel Jiménez, Silvia Figueras, Marta Caballero, Blanca López, Juna Benito, María S., Carla Flores, Laura Martínez, Montse García y Susana Nuñez.

Queremos saber tu opinión. Síguenos en las redes sociales
Necesitamos tu  Me gusta para seguir creciendo junto a tí

www.bebeymujer.com



¿Sabías que a partir del primer año tu peque necesita más nutrientes que tú*?

Mamá, a medida que tu peque va creciendo, sigue teniendo **necesidades nutricionales diferentes** a las tuyas y por eso has de buscar alimentos más adaptados a sus necesidades

NESTLÉ JUNIOR Crecimiento está elaborado a partir de **leche fresca**, adaptando su **composición** en proteínas, grasas, vitaminas y minerales importantes a esta edad, como el hierro que contribuye a su **desarrollo cognitivo** normal y el zinc que **ayuda a su crecimiento** normal.

Descubre más sobre cómo contribuir al crecimiento equilibrado de tu bebé en www.nestlebebe.es

81% del Hierro que necesita**

El sabor que les encanta

Ayuda al desarrollo cerebral

Ayuda al crecimiento

12 meses

Nestlé Junior crecimiento ORIGINAL

El sabor que les encanta

81% del Hierro que necesita**

Ayuda al desarrollo cerebral

Ayuda al crecimiento

12 meses

Nestlé

Alimentos infantiles

El instinto de dar lo mejor

** Por kg de peso.
** De los valores de referencia del hierro para 2 años (101) de NESTLÉ JUNIOR Crecimiento

NOTA IMPORTANTE: La leche materna es la mejor para los bebés. El profesional de la salud indicará el momento apropiado para la introducción de los nuevos alimentos.

— una ayuda extra —
**PARA LOS
MÁS PEQUES**

Con la garantía de
Central Lechera Asturiana

NUEVA
Fibra Infantil

La **NUEVA** Fibra Infantil es el alimento perfecto para los más pequeños. Contiene vitaminas, minerales y la cantidad de fibra recomendada para niños en edad de crecimiento. ¡Descúbrela ya!

