

Bebé y mujer

Número 8 • Año 2

Revista gratuita

**El poder de la
Matronatación**

**¿Qué tiene tu hijo,
Intolerancia
o alergia
alimentaria?**

**5 Consejos
para recuperar
tu pelo**

**Plantas y
Suplementos
para iniciar
el curso**

Hemorroides

*¡A raya tras
el embarazo!*

Sube tu ánimo

Alimentos que dan la felicidad

Lo vas a hacer bien.



Con Dodot Sensitive cuenta con nuestra mejor protección para su delicada piel

Un pañal suave como la seda, que proporciona la máxima absorción de Dodot de pipis y caquitas líquidas. Y una toallita que recupera el pH natural de la piel ayudando a prevenir irritaciones y rojeces. Gama Dodot Sensitive, nuestra máxima protección de la piel.

DODOT

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



Año 2 / Nº 8



Bebé y mujer

DIRECTORA

Paloma Lázaro • paloma.lazaro@bebeymujer.com

DIRECTORA COMERCIAL

Silvia Abellán • silvia.abellan@bebeymujer.com

DIRECTORA DE ARTE

Mar Cuenca • mar.cuenca@bebeymujer.com

COLABORAN EN ESTE NÚMERO Dra. Ana Beltrán Pérez, Dr. Roberto Pelta, Dr. Imad Kheiri, María Algueró Pérez de Villaamil, Pilar Rodríguez Guerrero, Minerva Peyús, Sara Astor Díaz y Ari Guadalupe Díaz.

FOTOGRAFÍA Shutterstock.

ASESOR MÉDICO Dr. Francisco Pozo.

DIRECTOR FINANCIERO Manuel Fernández Mota.

EDITA 7°C..S PUBLICIDAD C/Helsinki, 19. 28022 Madrid.

IMPRESIÓN Litofinter. DISTRIBUCIÓN Transzuri. DEPÓSITO LEGAL M-10154-2015.

TIRADA 40.000 ejemplares.

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

4 El poder de la **Matronatación**

8 ¿Intolerancia o **alergia alimentaria?**

12 Así mueve **las manos** tu bebé

14 **Chequeo** pediátrico

20 **Plantas y suplementos** para iniciar el curso

24 **Hemorroides**, a raya tras el embarazo

28 En busca del **sueño**

30 5 consejos para **reparar** tu pelo

32 Cómo **arreglar tus cejas**

36 Alimentos que **dan la felicidad**

38 **Cocina con encanto**

40 **Club** de Bebé y Mujer

¡Seguimos siendo **solidarios!**

Desde **Bebé y Mujer** queremos mandar un **"ACHUCHÓN"** a la **Fundación Aladina** para conseguir un gran objetivo este año. **¡Te necesitamos!**



POR LA UCI INFANTIL DEL H. NIÑO JESÚS

La UCI que atiende a más de 800 niños gravemente enfermos de toda España necesita una gran reforma para dotarla de la mejor tecnología disponible. Y también de las condiciones ambientales óptimas que garanticen el mejor ánimo y la convivencia de los peques y sus familias.

Manda un **SMS con "ACHUCHÓN"** al **28014** y colaborarás en este gran proyecto. Para más información entra en:

www.achuchon.com

Conoce nuestra nueva sección

¡No te pierdas nuestras ofertas de descuentos!

Entra en: www.bebeymujer.com

% **Bebé y mujer**



Síguenos en: www.bebeymujer.com

El poder de la MATRONATACIÓN

Es fundamental el papel de los padres para reforzar el vínculo de confianza, de tal manera que los pequeños experimentan sensaciones que enriquecen su desarrollo



Múltiples beneficios

Lo cierto es que esta técnica ofrece múltiples beneficios al bebé. Van desde favorecer el desarrollo psicomotor a fortalecer la relación afectiva y cognitiva con su familia, sin olvidarse que también ayuda a estimular la capacidad de juego. Según algunos expertos, aquellos niños que en los primeros años de su vida han realizado matronatación perciben de un modo distintos el entorno, son más observadores y creativos. De la misma forma que se ha señalado el importante papel de los juegos y actividades motrices desde el nacimiento para impulsar el crecimiento del cerebro y las asociaciones inteligentes. Según la propia creadora del método, “la temprana iniciación en el deporte acuático favorece la coordinación y el equilibrio. La experiencia hace que los bebés nadadores sean a la vez valerosos y prudentes, ya que conocen cada vez más acerca de sus propios límites, del medio acuático y de la imprescindible presencia de un adulto que lo cuida, para disfrutar de la piscina”.

Los pediatras aconsejan que no se empiece a practicar antes de los cuatro meses, porque su sistema inmunológico no está aún maduro y eso puede ocasionar algún problemilla de salud, como las otitis. Las sesiones de matronatación suelen rondar los treinta minutos, aunque cada centro tiene su programa. Y la temperatura de la piscina debe estar sobre los 32 grados centígrados.

Los bebés no sólo deben estar en brazos de sus seres queridos o en sus lugares de descanso, también necesitan que les ofrezcamos una rutina con la que desplegar toda su energía.

Lo que nunca debemos hacer es trastornar sus rutinas diarias en cuanto a la comida o al sueño, por lo que tendremos que ser cuidadosos a la hora de elegir horarios.

Has pasado unos días maravillosos de vacaciones con tu familia y has visto cómo tu hijo/a disfruta del agua. No tienes por qué esperar al año que viene para verle feliz ejercitándose en el líquido elemento, tienes la matronatación, una forma de estimulación del niño en el agua con tu compañía

No hay médico que no recomiende la natación como ejercicio completo para adultos, y lo niños no son menos, así que muchos expertos aconsejan su práctica, porque cuenta con ventajas físico-emocionales para el bebé.

Pero ¿qué es realmente la matronatación? Es una técnica de aprendizaje asociada a la psicología. Allá por el año 1960 una doctora en Psicología, Sociología y profesora de Educación Física, Patricia Cirigliano, registró este método y creó la primera Escuela Argentina de Natación para Bebés. Según la propia Patricia Cirigliano “la gran diferencia con otros métodos de enseñanza del nado es que no trabajamos por condicionamiento reflejo, sino que tomamos al bebé en su totalidad, teniendo en cuenta su evolución y su relación con los padres, que lo acompañan en cada clase”.

Desde aquí, llegamos a la moderna matronatación, que se practica en infinidad de centros deportivos, con expertos monitores, lo que la convierte en algo más que meros ejercicios físicos en el agua.

La matronatación, por medio de juegos y música, busca estimular al bebé, que se encuentra en compañía de sus padres, guiados por un monitor en cada momento. En esta actividad es fundamental el papel de los padres, por lo que se consigue reforzar el vínculo de confianza con ellos, de tal manera que los pequeños experimentan nuevas sensaciones que enriquecen su desarrollo.





¿Cuándo debe empezar?

Los expertos aconsejan no empezar hasta que el bebé tenga entre cuatro y seis meses para evitar posibles infecciones, debido a que es en ese momento cuando el sistema inmunológico termina de madurar, y disminuirá el riesgo de que los pequeños padezcan otitis o se resfríen con mayor facilidad. Además, el aparato locomotor ya estará lo suficientemente desarrollado como para poder nadar. Si se espera demasiado tiempo en empezar, el riesgo que se corre es que tenga miedo y desconfianza al agua y será más difícil conseguir que disfrute de la experiencia. De todas formas, cada niño es un mundo, así que lo mejor es que consultes con tu pediatra, y, sobre todo, no intentes obligarle, porque terminará cogiendo miedo y la experiencia será negativa.

El ejercicio y su salud

Según la Asociación Española de Pediatría, la actividad física en los niños tiene los siguientes beneficios:

- El crecimiento
- El corazón y los pulmones
- La función intestinal
- Las defensas
- La coordinación
- El desarrollo psicológico y la autoestima
- La salud presente y futura



Más beneficios

- 1. Aprendizaje de la coordinación motriz.**
Esos primeros chapuzones de tu bebé van a ofrecerle una actividad relajante que le permitirá moverse con más libertad. Su cuerpecito girará y flotará con total libertad, acompañado de sus padres, y poco a poco conseguirá logros mayores.
- 2. Resistencia cardiorrespiratoria.**
La matronatación resulta interesante también porque los ejercicios que se realizan fortalecen corazón y pulmón. Además, según algunos médicos, pueden ayudar a tratar problemas asmáticos.
- 3. Refuerza el vínculo familiar.**
Al ser un método que se practica junto a los padres hace que el vínculo con los progenitores se refuerce.
- 4. Favorece la conciliación del sueño.**
El ejercicio y la relajación que produce el medio acuático favorece el descanso, por lo que es muy interesante para aquellos niños que tengan problemas con el sueño.
- 5. Ayuda a relacionarse.**
Aunque las clases no son multitudinarias, el bebé participará junto con otros niños y sus papás y los monitores, lo que le ayudará a saber relacionarse mejor con otras personas y con su entorno.



600g de risas



De risas, de cariño y de amor. La vida de tu bebé está llena de cosas buenas, como **Blevit**, una amplia gama de papillas que garantizan el óptimo crecimiento de tu pequeño:



- Alto contenido de calcio, hierro y fuente de 13 vitaminas necesarias para su correcto crecimiento.
- Con vitaminas A, C y D que contribuyen al normal funcionamiento del sistema inmune.
- Con FOS. Con fructooligosacáridos, fuente de fibra soluble.
- Con textura homogénea y un delicioso aroma y sabor, por eso gustan tanto a los bebés.
- 0% azúcares añadidos. Como no contiene azúcares añadidos*, mantienen el aroma y sabor natural de los cereales.

*Excepto en las variedades que contienen Mel, Galletas, Cola Cao, Natillas, Bizcocho y la gama Blevit plus Troitos. Solo contiene azúcares naturalmente presentes.

Dicen que un niño es como un vaso vacío. Llenémoslo juntos.



www.clubdepadres.es



www.blevit.es

Tu peque tiene...

¿Intolerancia o alergia alimentaria?



Cada vez con más frecuencia se diagnostican en España alergias o intolerancias alimentarias en niños pequeños. Para que conozcas las diferencias el doctor Pelta nos aclara algunos conceptos para que te sientas más tranquilo.

Las intolerancias son reacciones desencadenadas por alimentos en las que no interviene nuestro principal elemento de defensa, el sistema inmunológico, a diferencia de las reacciones alérgicas. En estas últimas las pruebas cutáneas efectuadas por los alergólogos con los alimentos sospechosos suelen ser positivas, con aparición de enrojecimiento, una roncha en la piel y picor; por el contrario, en las intolerancias alimentarias los tests cutáneos son negativos.

Además, son característicos de las alergias alimentarias el picor en la piel, la erupción de ronchas o habones (urticaria), el enrojecimiento, la formación de vesículas de contenido líquido y la descamación (eccema), pero muchos pacientes solo sienten picor en la boca y en la garganta, con enrojecimiento alrededor de la boca y/o discreto hinchazón de los labios ("síndrome de alergia oral"). Es difícil diferenciar si un paciente

es alérgico o intolerante cuando solo padece náuseas, vómitos, diarrea o dolor abdominal, pues estas alteraciones digestivas pueden darse en ambos. Los síntomas de alergia alimentaria suelen aparecer a los 30-60 minutos de comer, pero los de intolerancia pueden tardar hasta 72 horas.

Las intolerancias alimentarias pueden surgir, al igual que las alergias, en etapas precoces de la vida. En bebés y niños de corta edad puede suceder que en un momento dado el intestino no esté preparado para absorber determinados alimentos. Algunos lactantes, por su inmadurez intestinal, rechazan la leche de vaca, que les causa irritabilidad, hinchazón del abdomen, vómitos y diarrea. Esta última puede alarmar a los padres, porque a veces se acompaña de expulsión de sangre con las heces y si persiste el pequeño no logra ganar peso. Basta con sustituir la leche de vaca por leche de soja u otra de origen vegetal, hasta que la función intestinal se recupere.

Lactosa y Fructosa

Una de las intolerancias más comunes la provoca la lactosa, el azúcar de la leche, cuando no hay una cantidad adecuada de enzima lactasa en el intestino delgado; al no digerirse la lactosa pasa al intestino grueso (colon) y es fermentada por las bacterias intestinales,

originando dolor abdominal, flatulencia, expulsión de gases malolientes y diarrea. La intolerancia a fructosa, que es más frecuente en intolerantes a lactosa, se produce por ausencia de la enzima que digiere la fructosa y la sacarosa, que son los azúcares que están presentes en frutas y zumos, miel o cereales. Se manifiesta por vómitos, diarrea y otros síntomas digestivos.

La intolerancia a la lactosa y a la fructosa se diagnostican con el "test del aliento", que se basa en que las bacterias intestinales tienen la capacidad de descomponer los azúcares liberando hidrógeno, que pasa a la sangre y llega al pulmón, expulsándose con la respiración. Al paciente se le da una sobrecarga de lactosa o de fructosa y se le hace soplar en tubos de vidrio, donde condensa su aliento.



Las intolerancias alimentarias pueden surgir, al igual que las alergias, en etapas precoces de la vida





También los pescados

Pescados como el atún, el bonito, la melva o la caballa tienen una especial facilidad para contaminarse por bacterias, que pueden generar altas concentraciones de histamina, una sustancia presente en nuestro organismo que interviene en las reacciones alérgicas. La mala conservación o el almacenamiento en lugares con poca higiene y a temperaturas elevadas puede producir una reacción en un plazo de 15 a 90 minutos, la "intoxicación histamínica", idéntica a la que caracteriza a los procesos alérgicos, con enrojecimiento de la cara y de los ojos, picor, erupción de ronchas, náuseas y vómitos, diarrea, dolor de cabeza, dificultad para respirar por hinchazón de la garganta o crisis asmática. A las cuatro horas suelen remitir los síntomas de forma espontánea o con antihistamínicos.

Dr. Roberto Pelta.
Alergólogo del Hospital General Universitario Gregorio Marañón y Médico Homeópata. Consulta Calle Montesa 3, 1º Telfs 91-5777759 y 91-5778105.
<http://www.rpelta.com/>

una persona llegue a la edad adulta sin saber que padece la enfermedad, hasta que se la estudia por un cansancio inexplicable o dolores en los huesos.

Como hay una mal absorción de hierro y calcio en el intestino puede desarrollar anemia por déficit de hierro u osteoporosis (descenso de masa ósea). El gluten ataca a las "vellosidades intestinales", unas células que a modo de una pelusa aterciopelada, como la que recubre la superficie del melocotón, revisten la mucosa intestinal. Cada uno de esos pelillos actúa como una esponja seca que absorbe los alimentos una vez que han sido digeridos en pequeñas partículas por los jugos del estómago y del intestino. El gluten produce una atrofia severa de la mucosa del intestino delgado, que causa desnutrición. Estos pacientes pueden comer arroz, maíz, mijo, quinoa y alforfón (trigo sarraceno).

Intolerancia al Gluten

En la intolerancia al gluten ("enfermedad celiaca"), que es una proteína presente en el trigo, la avena, la cebada y el centeno, el intestino delgado no es capaz de digerirlo y produce una inflamación intestinal crónica. Dicha intolerancia se mantiene toda la vida y los síntomas son pérdida de peso y de apetito, náuseas, vómitos, diarrea y pérdida de masa muscular.

Su incidencia en Europa puede llegar a afectar a 1 de cada 1.000 personas y en las últimas décadas ha habido un incremento llamativo. Suele comenzar en la infancia, manifestándose en los niños por pérdida de apetito, diarrea, episodios de llanto o malhumor y dificultad para crecer al ritmo adecuado. Puede suceder que

3 de la madrugada

con un pañal húmedo con Dodot



Dodot. Hasta 12h seco para que la humedad no interrumpa su sueño.

Un pañal húmedo puede hacer que tu bebé se despierte en medio de la noche sintiéndose incómodo. Por eso, a diferencia de otros pañales con dos capas, Dodot tiene un **núcleo de absorción con tres capas**. Para toda una noche de sueño sin interrupciones.

DODOT

Conoce a tu bebé

¡Así mueve sus manos!

Sentir cómo tu bebé aprieta con su manita tus dedos es una sensación única. Extremadamente tierna, placentera y amorosa que irá dejando paso a otras nuevas conforme va siendo capaz de descubrir nuevos movimientos con los que agarrar y soltar, ¿conoces cuál es ese proceso? Te mostramos los progresos de las manos de los bebés de 0 a 24 meses.

Una curiosidad

Las huellas dactilares del bebé aparecen entre el tercer y quinto mes de embarazo. Son únicas y permanecen idénticas siempre. Crecerán los dedos y las manos, pero estos patrones no cambian.

PASO a PASO

Un recién nacido no puede hacer movimientos precisos, hace pocos, además del reflejo de prensión palmar. No obstante, en poco tiempo será capaz de agarrar y soltar objetos que le llamen la atención. Más tarde alcanzará los objetos con la finalidad de llevárselos a la boca para explorarlos. Lo próximo que logrará será realizar movimientos más complejos que los anteriores con los dedos.

1-5 semanas

El bebé mantiene las manos cerradas la mayor parte del tiempo durante las primeras semanas de vida.

6 semanas

Es más tarde, a partir de la sexta semana cuando intenta tirar de una mano utilizando la otra.

8 semanas

A las ocho semanas intenta abrir y cerrar los dedos.

12 semanas

A las doce semanas de vida, el bebé controla mejor los movimientos con las manos e intenta golpear cualquier objeto cercano. Juega más con ellas explorándolas e investigando cómo funcionan.

15 semanas

A las quince semanas, intenta alcanzar los objetos con ambas manos. Los movimientos aún son torpes, con falta de precisión por que usa toda la mano en vez de sólo los dedos.

20 semanas

A las veinte semanas, su prensión palmar es más fuerte y eficiente. Intenta alcanzar objetos y acercárselos a la boca para investigarlos con los labios y la lengua.

7 meses

Con siete meses, los movimientos de las manos son lo suficientemente precisos como para empezar a poder jugar con bloques. También puede agarrar objetos, moverlos de un lado a otro y soltarlos cuando quiera.

8 meses

Con ocho meses extiende la mano en un intento de alimentarse por sí solo, y cuando le dan de beber, es capaz de agarrar el biberón con las manos y mantenerlo en esa postura, aunque no siempre le sale bien. En esta etapa su destreza progresa a pasos agigantados.

Comienza la diversión

Llegado este momento, el bebé ha descubierto la diversión de dar palmas, y aparece el primer indicio de mover un único dedo, normalmente apuntando con el dedo índice. **Sobre los diez meses** el bebé empieza a usar los dedos por separado, es un gran paso que supone utilizar el pulgar y el índice para coger y sujetar objetos pequeños con precisión, haciendo el movimiento de pinza.

Con doce meses, el bebé es capaz de pasar las páginas de un libro, agarrar objetos con firmeza, utilizar los dedos haciendo la pinza, apilar juguetes y tirarlos, y alimentarse por sí mismo con una cuchara.

Hacia los veinticuatro meses todas estas capacidades manuales se perfeccionan, y demuestra cada semana un control más preciso.

María Algueró Pérez de Villaamil
Especialista Infantil.
Experta en Atención Temprana
www.atencionycuidadosdelbebe.com
@Cuidadosdelbebe

Calendario de movimientos

6 semanas	Tira de una mano con la otra.
8 semanas	Abre y cierra dedos.
12 semanas	Golpea objetos y juega con ellos.
15 semanas	Intenta alcanzar objetos con las dos manos.
20 semanas	Alcanza objetos y se los acerca a la boca.
7 meses	Alcanza objetos, los mueve y los suelta cuando quiere.
8 meses	Es capaz de sujetar el biberón con ambas manos. Empieza a dar palmas y mover el dedo índice.
10 meses	Utiliza los dedos por separado. Hace movimiento de pinza.
12 meses	Agarra objetos, puede pasar páginas de un libro, apila juguetes y puede utilizar una cuchara.
20 meses	Muestra un control más preciso con sus manos.



Chequeo pediátrico



En los primeros años de vida de tu hijo el pediatra va a llegar a ser casi de la familia. Las idas y venidas a su consulta se van a suceder más habitualmente de lo que piensas, pero hay algunas citas ineludibles, aquellas en las que el profesional de la medicina va a hacer un examen concienzudo de la salud de tu hijo y que constituyen un verdadero chequeo pediátrico.

Para que conozcas los motivos que le llevan a hacerte determinadas preguntas, te detallamos aquellos aspectos más importantes que va a tener en cuenta en esas revisiones en momentos determinados de la vida de tu hijo.

o potenciales evocados auditivos del tronco cerebral. Estas pruebas se realizan como identificación presintomática de enfermedades graves, con el fin de poder instaurar un tratamiento lo antes posible. El pediatra de tu hijo necesita saberlo y tenerlo registrado en su ficha.

Entre otras cosas, también os van a preguntar cómo ha sido el embarazo y el parto, el peso al nacer del bebé, el tipo de lactancia, si es materna o artificial. Tu pediatra te aconsejará la lactancia materna y te indicará cuál es la técnica de alimentación. También te aconsejará que tu pequeño descansa en posición decúbito prono, para evitar el síndrome de la muerte súbita.

Por lo que se refiere a la evaluación del desarrollo físico y psicosocial: anotará peso, talla y perímetro cefálico. Realizará exploración ocular, auscultación cardiopulmonar, por presencia de soplos cardiacos o arritmias. Comprobará el aspecto de los genitales, realizará en caderas maniobra de Ortolani y Barlow para ver si hay clic de cadera o displasia, en su caso mandar ecografía para confirmar. En cuanto al desarrollo psicomotor el pediatra revisará los signos de alerta al mes de vida: irritabilidad persistente, trastornos de succión, si no fija la mirada momentáneamente, no reacción a los ruidos.

1 Revisión de los primeros 15 días

El pediatra va a preguntar a los nuevos padres si se ha realizado la toma de muestras en el hospital para el cribado neonatal (cribado de fenilcetonuria, tsh, fibrosis quística, drepanocitosis) y el cribado de hipoacusia mediante otoemisiones

2 El segundo mes toca consulta

Ya estás en el segundo mes de vida de tu peque y su pediatra deberá realizar una revisión exhaustiva para vuestra tranquilidad. Entre otras cosas, te preguntará sobre tus habilidades para proporcionar los cuidados que necesita. El tema de la alimentación es importante, así que algunas de sus preguntas irán encaminadas a saber cómo transcurre la lactancia materna, en su caso, la artificial o la mixta.

Dentro de la evaluación del desarrollo físico y psicosocial, comprobará peso, talla, perímetro cefálico, con sus percentiles; valorará el alineamiento ocular, reflejos; explorará las caderas y genitales.

Sobre el desarrollo psicomotor, evaluará los signos de alerta a los dos meses, la persistencia de irritabilidad, el sobresalto exagerado ante los ruidos, la aducción del pulgar y la ausencia de sonrisa social.

Los signos de alerta a los tres meses serán la asimetría de actividad con las manos, no sigue con la mirada, no responde a los sonidos y no sostiene la cabeza. Cuando tu pediatra detecte cualquiera de estos signos te aconsejará qué pruebas se deben realizar y te informará de los pasos a seguir.

Las revisiones periódicas de tu hijo ofrecen la posibilidad de descubrir los signos de alerta necesarios para instaurar un tratamiento preventivo

a tu bebé

Consejos de salud

Tu pediatra te aconsejará mantener la lactancia materna; sobre el sueño evitar el arropamiento excesivo y los cojines y almohadones en la cuna del bebé; para seguridad en el automóvil, los sistemas de retención (entre 0 y 10kg) más indicados. Como prevención de accidentes domésticos, temperatura del agua de baño, líquidos calientes, caídas, no dejar el bebé sobre la cama o el cambiador solo. Qué tipo de protección solar puedes utilizar y aquellos medicamentos que puede necesitar si existe algún factor de riesgo.

15 días

Consejos de salud

En el segundo y tercer mes el pediatra te aconsejará prolongar la lactancia materna, evitar el tabaquismo pasivo, prevenir los accidentes domésticos, utilizar protección solar y sobre las inmunizaciones que necesita.

2º mes



3 Llega el cuarto mes

El cuarto mes es otro momento clave para hacer la revisión de salud con el pediatra. El profesional intentará recabar información de los padres para valorar el apego y la relación intrafamiliar, el apoyo social y familiar en la prestación de cuidados. Y también es momento de saber si la madre se incorporará al trabajo, quién cuidará al lactante, si acudirá a la guardería. Todos estos datos le servirán al médico para conocer en profundidad todo lo relativo a la salud y el comportamiento del pequeño.

Por supuesto que no se va a olvidar de interesarse por cómo transcurre y el nivel de satisfacción de la lactancia materna exclusiva, la artificial o la mixta. Y en cuanto a su desarrollo físico y psicosocial también evaluará peso, talla, y perímetro craneal y registro de sus percentiles. Vigilará la alineación ocular, es significativo el estrabismo fijo a cualquier edad y cualquier tipo de estrabismo a los 6 meses. Explorará las caderas: limitación a la abducción y disimetría en todos los controles hasta el año de edad. Asimismo, explorará los genitales y su desarrollo psicomotor.

Los signos de alerta a los cuatro meses son: pasividad excesiva, manos cerradas, no emite risas sonoras y no se orienta hacia la voz, entre las más importantes.

Dr. Imad Kheiri,
Servicio Pediátrico Policlínica Longares



Consejos de salud

Tu pediatra te aconsejará la prolongación de lactancia materna y no iniciar la alimentación complementaria hasta los seis meses. El orden de introducción de cereales, frutas, carne y verduras no es trascendente, debiendo respetarse las peculiaridades de cada niño. Introducir el gluten a los seis meses y preferiblemente mientras el niño reciba lactancia materna; en caso de lactancia artificial, cambiar a fórmula de continuación al sexto mes. También es importante evitar la exposición al tabaco, la posición decúbito supino para dormir, la seguridad en el automóvil, la protección solar, y las inmunizaciones.

4º mes

4 Ya tiene seis meses

El pequeño de la casa ya tiene seis meses, así que es tiempo de acudir al pediatra para una nueva revisión de salud, donde se añadirá a su ficha toda la información posible para controlar su crecimiento físico y psicosocial. No se puede olvidar la alimentación complementaria o los cuidados para la prevención de accidentes al aumentar su movilidad.

En cuanto a la revisión médica se evaluará el desarrollo físico y psicosocial con la toma del peso, talla y perímetro craneal, se comprobará la profilaxis con vitamina D y las inmunizaciones.

¡En la próxima edición te ofreceremos la valoración pediátrica hasta los tres años!

6º mes



Para evitar que su pañal cuelgue mejor ponle el nuevo Dodot Activity.



NUEVO

NO CUELGA
como otros pañales



Siguiente marca del mercado



Dodot Activity

Gracias a sus **Tubos Ultra-Absorbentes** la humedad se distribuye uniformemente evitando que el pañal cuelgue como otros. Por eso, el **Nuevo Dodot Activity** proporciona el **máximo ajuste y sequedad de Dodot**. Para que un pañal que cuelga no interrumpa la diversión de tu bebé.

DODOT



**Revisión
auditiva gratuita**
para tus pequeños,
solicita hora en el
902 39 39 40

¡ El lenguaje conecta a tu pequeño con el mundo !

La llegada de septiembre, con la vuelta a las aulas, es un magnífico momento para que nuestros hijos desarrollen, aún más, sus capacidades comunicativas a través del lenguaje y la palabra. Con ellas, los más pequeños pueden entender y expresar, estando así conectados con el mundo que les rodea.

A pesar de ello, hay algunos niños que presentan retrasos en el lenguaje o tienen problemas en el desarrollo del habla. Se trata de trastornos específicos del lenguaje, que engloban patologías que presentan marcadas diferencias entre unas y otras. Puede darse también el caso de que algunos niños presenten déficit auditivo: este puede afectar al lenguaje y de ahí que sea crucial resolver cuanto antes la situación.

El lenguaje se adquiere poco a poco, de forma evolutiva y según el desarrollo madurativo y la edad del niño. A pesar de que cada niño tiene un ritmo determinado, podemos detectar retrasos en el lenguaje de nuestros hijos si su nivel se encuentra por debajo de la cifra media de los niños, ya sea por la cantidad de vocabulario que utilizan o por las diferentes áreas del lenguaje.

No obstante, lo más habitual es que el pequeño, a la edad de un año y medio, sea capaz de decir algunas palabras y a los dos, unir pequeñas frases sencillas y que muestre la intención de comunicarse. Difícilmente podrá hacerlo si en esta etapa su capacidad auditiva está mermada.

El mejor tratamiento empieza por un buen diagnóstico

La mejor manera de descartar o detectar un posible trastorno específico del lenguaje es mediante un diagnóstico diferencial, que suele basarse en criterios como los siguientes:

- No existen diferencias auditivas
- No hay presencia del trastorno a nivel neurológico
- Un Coeficiente Intelectual superior a 80
- No existen otras áreas del desarrollo afectadas como la memoria, ritmo o motricidad

En cambio, si nuestro pequeño solo presenta problemas con el habla, encontraremos pequeñas alteraciones como:

- Alteración del orden de las sílabas (cocholate por chocolate)
- Asimilación de consonantes (fufanda por bufanda)
- Ausencia de grupos consonánticas (teno por tengo)
- Sustituciones (pistina por piscina)

Si, además del habla, nuestro pequeño presenta afecciones en el lenguaje, es muy posible que, con el tiempo, tenga dificultades en el uso de pronombres, artículos, tiempos verbales, ... En ese caso, nos referimos a la disfasia y es necesario que un especialista lo diagnostique para evitar la aparición de posibles secuelas en el habla (tartamudez), logofobias (miedo a hablar) o dislexia (dificultades en la lectura y la escritura).



‘ Especialistas en escucharles ’

En GAES Junior siempre escuchamos a nuestros pequeños pacientes, porque es la mejor forma de conocer y entender sus necesidades e inquietudes.

Por eso contamos con los centros **GAES IAI (Institutos Auditivos Integrales)**, donde todo ha sido estudiado para hacer que los niños se sientan cómodos y relajados en todas sus visitas al especialista: desde las instalaciones, hasta el tiempo de espera y la ausencia de detalles que puedan asociarse a una consulta médica.

De este modo, logramos el estado de ánimo idóneo para que nuestros especialistas en audiolgía infantil pueden realizar las pruebas de forma satisfactoria y ofrecer en cada caso la solución integral óptima.



Más información llamando al 902 39 39 40
o en www.gaesjunior.com



¡Preparados para el curso escolar!



Cualquier cambio puede alterar nuestra salud, pudiendo debilitar el sistema inmunológico. Una de las épocas de más cambios para la familia en su conjunto, es el final del verano con el comienzo del curso escolar. Te ayudamos a superarlo de una forma sencilla y natural. Acompáñanos en este recorrido.

Para muchas personas esta época del año es un momento que les produce sensación de tristeza y eso se traduce en ponerse enfermo. Para los niños el cambio es diferente, los nuevos horarios les obligan a dormir menos hasta adaptarse a ellos, enfrentarse otra vez al cóctel de virus del aula, etc..., y estos cambios les hacen más susceptibles. Parece que colegio y mocos van siempre unidos. Conociendo todo esto, adelantarse y aumentar el sistema inmunológico desde la vuelta de vacaciones es algo que debería estar en los planes de toda la familia. Aquí te explico cómo y con qué se puede hacer, de una forma muy sencilla. No es necesario que tengas el herbolario en tu casa, ni hacer complicados brebajes.

Plantas y suplementos para el inicio del curso escolar



La Equinacea sp. es una de las plantas con más estudios científicos del mundo. Su acción como inmunoestimuladora está sobradamente demostrada, por lo que es la planta perfecta para esta época. Se puede comprar en infusión y en extracto. El sabor puede no gustar a los más pequeños, pero esto se soluciona con una cucharadita de miel. En modo infusión la puedes usar también para lavar heridas, evitando así que se infecten. La mayor precaución que se debe tener es no tomarla si se tienen alergias.



El Thymus vulgaris L. es una planta imprescindible para todo el invierno, sobre todo para niños. Desde aumentar sus defensas, a atacar mocos, toses, gripes, es una maravilla. Ten siempre a mano bolsitas de infusión, que son muy cómodas y al más mínimo síntoma, prepara 1 ó 2 repartidas varias veces al día. Tanto para los más pequeños de la casa, como para adultos. Y si estás lactando no vas a tener ningún problema, es una planta compatible con la lactancia materna. Por lo que, si tu bebé está con moquetes, tómalala tú, y ayudarás a que él esté mejor. El tomillo es la planta por excelencia para las alergias, sobre todo las invernales.



La Matricaria Recutital, otra planta que se puede tomar durante la lactancia materna, y que es absolutamente maravillosa. Sirve como antiinflamatorio para todo tipo de dolores de garganta, faringitis, boca, y como es bactericida, puede frenar las infecciones. Además de para las digestiones más pesadas, o dolores de estómago, que todo el mundo conoce, es sedante, es decir, puedes usarla si te cuesta dormir. La mayor precaución es no tomarla durante el embarazo.



El polen proviene de las flores y es recolectado por las abejas. Es un regulador del sistema nervioso, por lo que se puede usar tanto para estados de nerviosismo como para la tristeza o depresión. Es un suplemento imprescindible para el posparto, y para toda la maternidad en general. Uno de los beneficios importantes es que mejora la memoria, y su riqueza en nutrientes. Una cucharada al día para los niños y para ti, en el desayuno, puede ser la clave para que este invierno no esté lleno de mocos y gripes.

LEVADURA DE CERVEZA



La *Saccharomyces cerevisiae* Meyer es un suplemento alimenticio que, por un lado combate la anemia y por otro aumenta las defensas. Sirve para la caída del cabello, para mejorar la calidad de las uñas y piel en general. Se puede comprar en copos, o en cápsulas. Los copos mejor desamargados, el sabor es importante y si es levadura amarga te va a costar más tomarla. Se puede añadir a sopas, guisos, ensaladas, etc.

Hay una forma muy sencilla de reactivarla tomada con yogur. Por la noche, añade una cucharada sopera a un yogur natural sin azúcar. Y déjalo fuera de la nevera. Al levantarte tómalo como desayuno con una cucharadita de miel. Es un desayuno delicioso, vivo, y lleno de energía. La mayor precaución es que si tienes candidiasis no es recomendado tomarla.

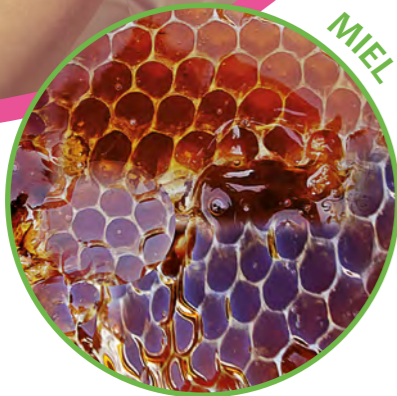


La miel tiene tantas propiedades que no podía faltar en esta lista. Existen muchas mieles, pero si buscas propiedades medicinales tiene que cumplir estos criterios:

- ▶ Ser miel pura, y no mezclada con glucosa, ni ser un jarabe.
- ▶ Miel de flores ecológicas te asegura no consumir además pesticidas.
- ▶ Miel de flores de tu zona, evitará alergias primaverales. Compra miel de tu provincia.
- ▶ Miel pasteurizada si la van a consumir los niños.

Una miel de herbolario ecológica cumple la mayoría de estos criterios. La miel aumenta las defensas, es rica en hierro, para los niños es maravillosa cuando tienen mocos, tos, faringitis, otitis, etc.

MIEL



Pilar Rodríguez Guerrero.
Enfermera Naturópata y Asesora de Lactancia.
www.conmielytomillo.com

LOS PEQUEÑOS MOMENTOS HACEN DULCE LA VIDA



¡Vive un sabor mágico, ven al mundo Haribo!

Hemorroides

Una patología frecuente e incómoda muy relacionada con el embarazo y postparto, es aquella que aparece en la región anal (hemorroides, fisuras). Algo que resulta muy incómodo a quienes la padecen, para eso la doctora Beltrán nos cuenta cómo abordar este problema

El ano es una parte poco elegante de la anatomía, que siempre procuramos ocultar. Para castigar nuestro rechazo, a menudo se empeña en llamar nuestra atención desarrollando enfermedades que, aunque no son graves, llegan a ser extremadamente molestas y nos pueden amargar la vida.

Pero todo el mundo sabe que, si estas enfermedades son dolorosas, aún puede serlo más la cirugía que tradicionalmente se nos propone para su tratamiento. Además, tiene el riesgo de que puedan producirse complicaciones y secuelas. Por eso vamos retrasando el asunto hasta que no aguantamos más. Sin embargo, cuando nos decidimos queremos una solución rápida y eficaz, pero no siempre es posible y la espera se convierte en una tortura eternamente larga, atrapados entre el sufrimiento de la enfermedad y el miedo al quirófano.

¿Hay otra solución? Desde hace mucho tiempo han ido apareciendo tratamientos alternativos a la cirugía

a RAYA tras el embarazo

para enfermedades como **las hemorroides y las fisuras**, que son las más comunes del ano. Algunos de ellos han sido modas pasajeras, pero otros han conseguido demostrar su eficacia y mejorarla con el paso del tiempo. Hoy día estamos en condiciones de ofrecer una **solución eficaz, sin cirugía, sin ingreso, sin dolor, sin baja laboral y asequible** para la mayoría de los pacientes que las sufren.

Hemorroides

Para quitarse unas hemorroides ya no es necesario operarse ni soportar una tortura en la convalecencia. Los nuevos métodos de tratamiento consiguen resultados brillantes. Este gran avance se debe a un gran **cambio de estrategia**: Si las eliminamos poco a poco, en vez de todas de un golpe, se pueden quitar sin cirugía, sin anestesia y sin tener que guardar reposo ni sufrir complicaciones. Haciéndolo así, el tratamiento se puede ir aplicando en la consulta a lo largo de las sesiones que sean necesarias,

sin que haya que ingresar en hospitales.

Los métodos que han demostrado ser eficaces para quitarlas “poco a poco” son los conocidos como **Banda Elástica, Esclerosis y Electro-fulguración**. Administrándolos correctamente, se consigue un control completo, incluso en casos bastante avanzados. El tratamiento ha de ser prolongado con un periodo suficientemente largo de revisiones, hasta estar seguros de que la respuesta será permanente.

Fisuras

El dolor de la fisura puede ser controlado desde la primera sesión de tratamiento en la consulta con el método de infiltración con agentes neuromoduladores. En todo el mundo se maneja varias clases de fármacos que consiguen ese efecto y cada Escuela de Medicina tiene su predilección y sus costumbres. Quizás el más conocido en nuestro entorno sea la Toxina Botulínica (Botox) pero no es el más eficaz, pues su efecto

es pasajero y puede llegar a producir complicaciones graves, como la intoxicación botulínica, o incómodas, como la incontinencia pasajera. En otras zonas del mundo, se consigue mejores resultados manejando otros productos como el **Lauromacrogol**, que provoca una atenuación de la inervación amielínica del ano, y que es lo que nosotros utilizamos en nuestros tratamientos por su gran eficacia, su efecto permanente y porque es inocuo para la salud.

El resultado es espectacular, pues se consigue resolver de forma inmediata el infierno del dolor anal crónico desde la primera sesión de tratamiento en la consulta. Para que el efecto sea completo y permanente, debe repetirse entre 3 a 5 ocasiones a lo largo de 3 meses, siempre de forma ambulatoria y sin que sea necesario interrumpir la actividad normal.

La eficacia de este tratamiento es similar a la de la cirugía, pero sin sus inconvenientes y sin

el riesgo de provocar incontinencia. Sea cual sea el tratamiento, es conveniente eliminar otros factores irritantes que podrían favorecer su reaparición a largo plazo. De todos ellos, el peor es la ansiedad que nos provocan los disgustos o desgracias que nos trae la vida, pero en ese terreno el médico no puede hacer nada más que prescribir sedantes. Lo que nosotros aportamos es el completar el tratamiento de la fisura eliminando también las hemorroides internas para evitar que su efecto irritante enturbie la sensación de alivio que se obtiene con el tratamiento y, al crecer, terminen provocando de nuevo enfermedad en el ano.

Otras enfermedades

Hay enfermedades como **las fistulas, fibromas, pólipos, condilomas, etc.** que no disponen de un tratamiento eficaz sin cirugía. Nuestro

equipo médico está dirigido por un cirujano especialista titulado, con una amplia experiencia en este terreno que le permite tratar muchos de estos casos mediante actuaciones ambulatorias en consulta, evitando pérdidas de tiempo, dolor y gastos.

En INSTITUTO ZENTRO se realiza una primera consulta informativa gratuita en la que valoramos cada caso, confirmamos el diagnóstico, planificamos el tratamiento y lo presupuestamos a “precio cerrado” para evitar sorpresas finales. Nuestra completa seguridad en estos tratamientos nos permite ofrecer a los pacientes una garantía sobre el resultado.

Desgraciadamente, la medicina no es matemática y cada paciente evoluciona de una forma diferente, así que frecuentemente »

Tipos de hemorroides

► Internas

Son aquellas que no duelen, aunque sangran. En algunas ocasiones pueden salir al exterior de manera intermitente, incluso de forma permanente, lo que ocasiona molestias, picor o dolor.

► Externas

Son aquellas que se forman fuera del ano, incluso podrán adquirir un aspecto violáceo con forma de bulto duro. Éstas provocarán quemazón o dolor, incluso pueden sangrar al agrietarse.

Debes tener en cuenta que cuanto más internas sean, más sangrarán; y cuanto más externas, más molestas serán.



Cómo minimizar los síntomas

1. La dieta. La alimentación es fundamental para tener controladas las hemorroides. Necesitas incluir más fibra en tu alimentación, ya que ésta suaviza los movimientos intestinales y consumir más líquidos, fundamentalmente agua, así evitas el estreñimiento, tan perjudicial para los que padecen de este mal. Un cambio en tus hábitos alimentarios debe incluir productos con alto contenido en fibra: debes consumir vegetales, legumbre, cereales y derivados integrales y alimentos ricos en antioxidantes, como los cítricos. Y, esto es importante, evitar los platos picantes o con muchas especias y consumir con moderación chocolate, frutos secos, azúcares refinados, carnes muy cocinadas, sal, café y alcohol.

2. El ejercicio. Realizado de forma regular siempre es beneficioso para nuestro organismo y para minimizar los síntomas de las hemorroides también es bueno. Camina al menos media hora diaria o también puedes nadar. Lo que está desaconsejado es, por ejemplo, montar en bicicleta o a caballo.

3. La higiene. Es fundamental tener una rutina de higiene muy cuidadosa con la zona anal cuando se tienen hemorroides. Se recomienda lavar la zona con agua tibia varias veces al día durante unos diez minutos y utilizar jabones neutros.

Hemorrane, tratamiento tópico

Hemorrane es un tratamiento local y sintomático de la inflamación anorrectal y prurito anal asociado con hemorroides. Una pomada antiinflamatoria y vasoconstrictora que controla el picor, escozor y ardor, desapareciendo la inflamación y aliviando el enrojecimiento con una o dos aplicaciones diarias. Debido a la acción vasoconstrictora disminuye la dilatación de los vasos sanguíneos y la exudación de fluidos. Pueden utilizarla adultos y niños mayores de 12 años.



PVP 5,98 €.

« es necesario repetir las sesiones de tratamiento incluidas gratuitamente durante el periodo de seguimiento de un año que se contrata con nuestro tratamiento. Así nos aseguramos de que el resultado está completo y mereció la pena, porque la enfermedad no volverá.

Dra. Ana Beltrán Pérez.
Especialista en Medicina Estética,
Antienvjecimiento y Nutrición.
Instituto Zentro.
Telf. 696 638 422 / 91 504 53 53

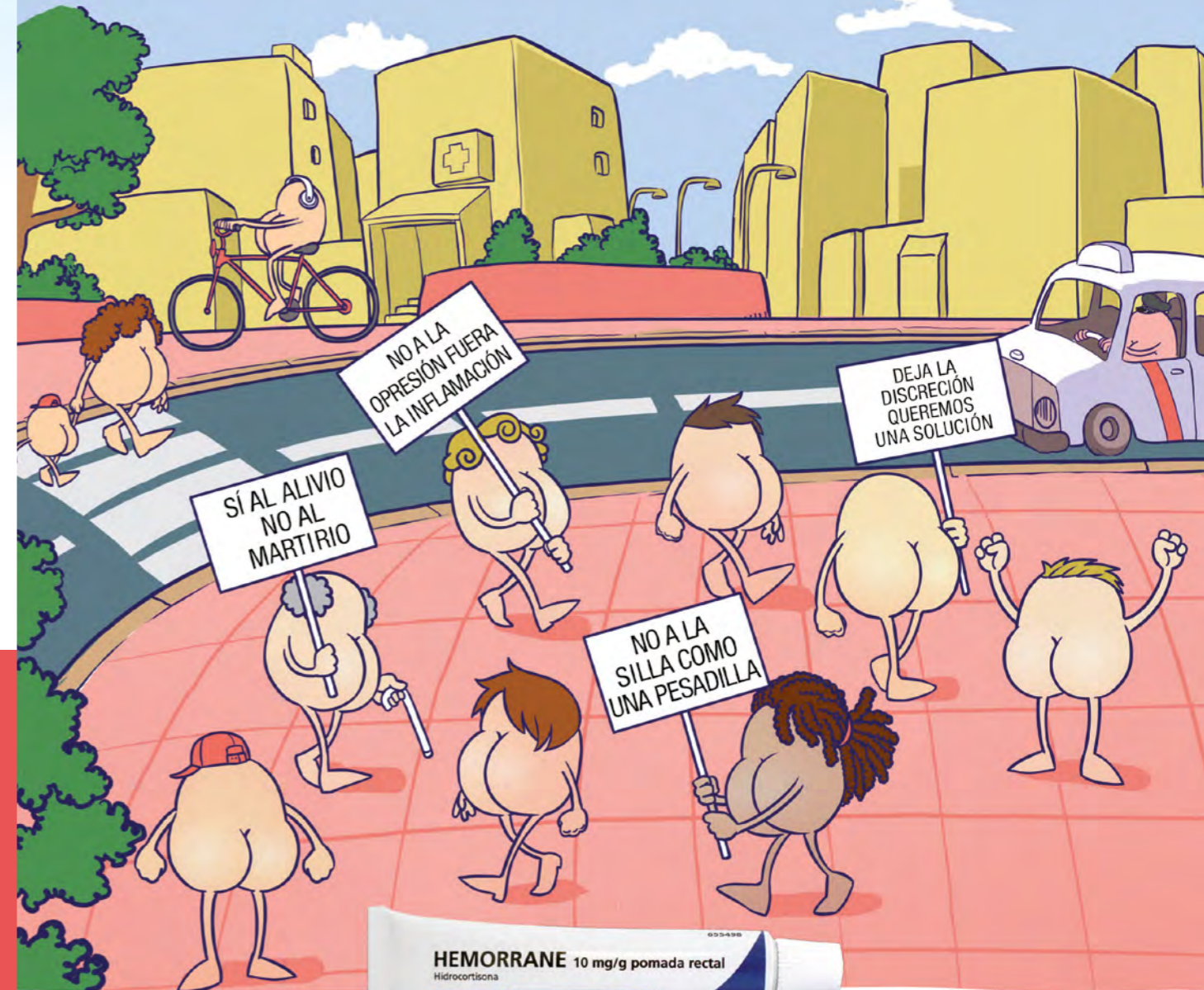
Consejos a seguir

- ▶ Evite estar sentado mucho tiempo seguido y hacer viajes muy largos sin parar.
- ▶ Evite contener el deseo de ir al baño.
- ▶ No esté mucho tiempo sentado en el váter.
- ▶ Evite hacer esfuerzos al hacer la deposición.
- ▶ Usar papel higiénico suave o toallitas húmedas.
- ▶ Mejor usar ropa interior de algodón que no sea muy ajustada.
- ▶ Si las hemorroides se salen del ano, intente empujarlas hacia el interior.
- ▶ Si los síntomas persisten consulte con su médico.

DESDE LA PRIMERA MANIFESTACIÓN DE LAS HEMORROIDES

HEMORRANE 10mg/g

POMADA RECTAL
HIDROCORTISONA ACETATO



Alivia el dolor y picor asociado a hemorroides

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico

HEMO011510115



Mamá y trabajadora



¡En busca del sueño!

El sueño es fundamental para el ser humano, tenga la edad que tenga o sea del sexo que sea. Muchas mujeres empiezan a tener problemas con él durante el embarazo, en el postparto e incluso en la menopausia. Conseguir un sueño reparador y suficiente para nuestro organismo es la diferencia entre iniciar el día con energía o acabar casi arrastrándose.

Según la National Sleep Fundation americana (NSF) “dormir lo suficiente es vital, pero de la misma importancia es la calidad de sueño. Las condiciones biológicas únicas de la mujer, como el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia, pueden afectar. Esto se debe a que los cambios de los niveles de hormonas que una mujer experimenta cada mes y a lo largo de su vida, como los de estrógeno y progesterona, tienen un fuerte impacto. Comprender los efectos de estas hormonas, los factores ambientales y los hábitos de su estilo de vida pueden ayudar a que las mujeres disfruten de una buena noche de sueño”.

Tendencia: dormir menos

Es curioso que, pese a lo negativo de dormir poco, en los últimos años la tendencia es que muchas personas, sobre todo mujeres, acudan

a los especialistas para que les aconsejen qué hacer para no dormir. Seguro que mucho tiene que ver con la vida tan ajetreada que llevamos; hay quienes consideran que durmiendo se pierde mucho tiempo, sin comprender que esa actitud sólo les llevará a enfermar. A eso hay que unir la mala higiene del sueño que tenemos, con la utilización de dispositivos electrónicos en la cama.

Algunos estudios han señalado que las mujeres son las que menos duermen, principalmente por las presiones que tienen en sus trabajos y en sus propias familias. Por su parte, David Randall, autor de “En tierra de sueños: aventuras en la extraña ciencia del dormir”, señala que las mujeres que no duermen bien presentan “problemas de concentración, de memoria, de fatiga mental. Andan deprimidas, desanimadas y desconcentradas. Muchas de estas pacientes creen que es depresión y no es depresión. Es un problema del sueño”.

Es importante que tengas un hábito de sueño. Intenta respetar la hora de acostarte

Consejos para dormir bien

Si tienes dificultades para conciliar el sueño te vamos a ofrecer algunos consejos que pueden ayudarte:



1. Cuida tu alimentación. Evita las comidas copiosas y no ingieras muchos líquidos antes de irte a la cama.
2. Tienes que evitar alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar, la cafeína y el alcohol antes de acostarte.
3. Si eres fumadora, debes tener en cuenta que la nicotina no te ayudará a dormir y además hará que tengas un sueño fragmentado.
4. Si te gusta hacer deporte, debes terminar tu rutina de ejercicio tres horas antes de irte a la cama.
5. Crea tus propios hábitos de sueño, por ejemplo, respetando la hora de acostarse.
6. Procura que la habitación tenga una temperatura agradable y que la ropa de cama sea confortable. ¡Ojo con las almohadas!
7. Por último, y no menos importante, evita la utilización de dispositivos electrónicos en la cama.



¡Ojo con no dormir!

La falta de sueño, explican los expertos, afecta todos los aspectos de nuestro funcionamiento durante el día: desde el estado de ánimo hasta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.



Recupera la siesta

Según los especialistas, cuando se tienen niños pequeños, el sueño de las madres suele ser interrumpido muy frecuentemente. Mucho más si se está amamantando al bebé. La siesta, esa costumbre que España ha exportado al mundo, es fundamental. Aprovecha cuando el bebé está dormido y descansa todo lo que puedas. Será en beneficio de tu salud y, por extensión, la de tu pequeño.

¡Toma nota!

5

Consejos para reparar tu pelo

¿Tienes el pelo áspero, sin brillo o rugoso? Eso es porque no lo has protegido suficientemente durante el verano. Ahora sólo te queda poner remedio, y para ello te proponemos algunos consejos con los que conseguir que tu cabello se vea bonito y, por supuesto, sano.

Hemos acudido a la peluquería de Daniel Romo para que nos cuente qué debemos hacer para conseguir ese pelo lustroso que teníamos antes del verano. Lo primero que nos comenta es que el pelo lo que necesitará es hidratación y recuperación, pero que es muy importante concienciarnos que durante los meses de calor hay que ponernos un protector solar, al igual que hacemos con nuestra piel, lo que evitará que nuestro

pelo sufra las consecuencias negativas que le aporta el sol: lo decolora, lo abre, lo estropea. Y es que el cabello lo tenemos un tanto olvidado, cuando se trata de cuidarlo.

El segundo paso será utilizar tratamientos hidratantes, que al contrario de lo que piensan muchas personas no dejan el pelo graso, sino que le aportan aquello que necesita. Lo importante es utilizar productos de calidad que nos den buenos

resultados, porque casi todos los problemas tienen solución. Sólo tienes que consultar a tu profesional de peluquería que te indicará aquello que tu cabello necesita.

Y para que consigas unos resultados óptimos, sigue los cinco consejos que te ofrecemos. No te olvides también de preparar tu pelo para el otoño, con tratamientos preventivos para la caída. ¡Ánimate a cuidar tu pelo!

1 Acudir a la peluquería

Después de las vacaciones, ya se haya estado en la playa o en la montaña, es recomendable acudir a la peluquería. Si has tenido el cabello muy expuesto al sol y se te han abierto las puntas es un buen momento para sanear. Cada cabello necesitará un tratamiento distinto y tu peluquero te aconsejará sobre lo que más le conviene al tuyo y cómo recuperar tu color habitual. Daniel Romo nos cuenta que “no hace falta un cambio de imagen drástico, depende de cada pelo, pero puede que sea una buena idea empezar después del verano con una nueva imagen”.

2 Utilizar un buen champú

Si eres de las que no tiene tiempo de pasarte por la peluquería, el mejor consejo que te puede dar el peluquero es que utilices un buen champú. Según nos cuenta Daniel Romo no importa las veces que te laves el pelo, pero lo que sí es importante es utilizar un buen champú, apropiado para el tipo de pelo que se tenga y que elimine los residuos. Si, además, es de uso frecuente y suave, mucho mejor.

3 Mucha hidratación

Después de las vacaciones será imprescindible contar con mascarillas y cremas hidratantes. Nos cuenta Daniel que “se utilizan mucho los tratamientos de Keratina, porque la sal del mar y el cloro modifican la estructura de la fibra capilar y alteran la keratina, pero yo en mi establecimiento aconsejo un tratamiento a base de una proteína, que se llama Dulcemina, que es superhidratante. El cabello está compuesto por escamas, que el sol, los tintes, el viento, etc., hace que se rompan, y por tanto se debilite. La Dulcemina lo que hace es rellenar y, por tanto, regenerar, por lo que deja el cabello totalmente natural, además de aportar mucho brillo. Es uno de los productos perfectos para utilizar después de haber sido dañado por el sol en verano”.

4 Evita el calor

Con el pelo frágil por los estragos del verano deberás tener mucho cuidado con la utilización de secadores o planchas. Evita en la medida de lo posible todos los aparatos que aporten calor, ya que el pelo se te resecará mucho más.

5 Ojo a la alimentación

Lo que comemos influye mucho también en la calidad de nuestro pelo y ahora que estamos intentando recuperarlo deberemos prestar mucha atención a nuestra dieta, que debe ser variada y equilibrada, sin olvidarse de incluir vitaminas del grupo B. El Omega 3 también es buenísimo para el pelo. Una falta de vitaminas puede suponer una caída masiva del pelo.

Momento de prevenir la caída

Después de nuestro descanso estival es momento también para prevenir la caída del cabello. Nos dice Daniel Romo que “otoño y primavera son las dos épocas de caída del pelo por excelencia, pero mucho más el otoño. Prevenir es la solución, además de hidratar el cabello, habrá que aplicar champú o algunas ampollas anticaída para que el folículo piloso no pierda fuerza y no caiga tanto. Normalmente es una caída natural, porque es de renovación, pero si tu no lo ayudas no recuperarás todo el pelo que podrías recuperar, lo que se traduce, en unos años, en menor volumen de cabello”.

Una curiosidad

¿Sabías que hay un refrán que se hace eco de la caída del pelo? Pues sí, el vasto repertorio del refranero español contempla uno para ello: “Con la berenjena, a la mujer se le cae la melena”.



Arregla tus cejas Descubre

tu mirada *perfecta*



Lo que se lleva
es lo “natural”
o por lo menos
su efecto

Además de proteger los ojos del sudor, el polvo o la radiación solar, las cejas son el pilar de tu mirada. ¿Cómo cambia la expresión del rostro con unas cejas arregladas? A continuación, te lo vamos a contar.

para tenerlas realmente bien, habrá que ir retocándolas semanalmente.

Hay tintes de cejas para dar tono y cubrir visualmente posibles huecos.

Otra opción para aquellas personas que no tengan pelo o muy poco en varias zonas, es la **micro pigmentación 3D**, es un “tatuaje” de cejas, el efecto es muy natural, como si fueran pelitos, se usan tintas especiales que durarán muchos años.

Para depilarlas perfectamente, se marcan las tres zonas específicas de nuestra ceja: El inicio, el arco natural de la misma y su final. Siempre recomendamos ponerte en manos de expertos. El instrumento ideal serán las pinzas, ya que la cera no puede detallar del mismo modo la forma.

O simplemente el **Maquillaje** adecuado, puede conseguir efectos fantásticos, hay mucha

variedad de productos, lápices, sombras, máscaras etc.

Lo que se lleva es lo “natural” o por lo menos su efecto, por tanto, cualquier técnica que favorezca un resultado no artificial conseguirá mejorar la expresión de tu mirada. Al fin y al cabo, las cejas constituyen el marco fundamental del rostro y pueden reforzar tu belleza. Es muy importante respetar su forma natural.

El asesoramiento de un profesional sabrá crear la forma perfecta para ti. Siempre ha de ser un diseño personalizado, ¡cada persona es única!

Descubre tu mirada perfecta, es muy fácil, una vez conseguida, cuidarla es un gesto muy sencillo y resplandecerás como nunca.

MINERVA PEYÚS *Intelligent Beauty*
Carretera de Canillas, 17
28043 Madrid
Telfs: 911 104 715 / 673 277 115
www.minervapeyus.com



Un consejo

Si eres rubia debes utilizar un tono dos veces más oscuro que tu cabello; por el contrario, si eres morena, opta por un tono dos veces más claro que el color de tu cabello. Recuerda, las cejas **NUNCA** se pintan de negro.

Aprende a maquillar tus cejas

Para maquillarlas puedes seguir estos pasos:

1. Con un lápiz de cejas o sombra dibujaremos por encima siguiendo su forma natural. Se pueden alargar un poquito, pero no más de un centímetro y medio.
2. Rellenaremos todos los posibles huecos.
3. Con un pincel o brocha de maquillaje difuminaremos los trazos que hemos realizado y peinaremos la ceja.
4. Aplicaremos base de maquillaje en el arco de la ceja para definirlo e iluminarlo, difuminándolo con los dedos.
5. Para crear puntos de luz sobre el hueso de la ceja, ayúdate de un lápiz irisado sobre el hueso de la ceja y un lápiz marrón oscuro para dar una mayor profundidad en el centro de las cejas.
6. Por último, las peinamos y les damos un toque de fijación con gel de cejas.

Para un look de día, apuesta por unas cejas más suaves y para un maquillaje de noche por una más definida. Si eres morena, elige tonos ceniza y oscuros que no lleguen al negro y si eres rubia o castaña clara, decántate por colores tostados o avellana.

El diseño adecuado y un cuidado correcto de este componente imprescindible, ensalzará lo mejor de ti, porque la cara es el espejo del alma, podemos sacar nuestro máximo partido.

Las cejas finas, dibujadas como una línea, no están a la moda, desde hace menos de dos años, la preferencia son unas cejas más pobladas, cuidadas y naturales. Las tendencias cambian, para este año 2016, arrasan las cejas cónicas o (tapered brows), las famosas ya las lucen.

Cuando no hemos dado la forma correcta a las cejas, conseguirla de forma natural, nos llevará algo de tiempo, hasta que podamos diseñar correctamente lo que deseamos, de acuerdo al crecimiento natural del pelo.

Uno de los casos más habituales, es habernos depilado demasiado durante mucho tiempo en zonas que no debíamos, por ello es algo más complicado que vuelva a salir el pelo en esta zona. Aunque existe una novedad en el mercado que hace posible **reactivar el crecimiento únicamente en esas zonas que lo necesitamos** (Li Brow).

Actualmente podemos conseguir casi cualquier cosa para disfrutar de unas cejas perfectas. Hay incluso un sérum de cejas que, aplicándote unas gotas por las noches, favorece el proceso de crecimiento.

Si tienes mucha prisa, existen **extensiones de cejas con pelo natural**, el único inconveniente que se puede destacar es su corta duración, entre dos y tres semanas como mucho,

Un tipo de ceja para cada rostro

¿Qué tipo de ceja es el adecuado a la forma de tu rostro?

1. Rostro ovalado. Las mujeres que tienen el rostro con forma ovalada, además de que les sientan bien todo tipo de cortes de pelo y peinado, tampoco tienen que sufrir mucho con la depilación de cejas. Para ellas son ideales las **cejas redondeadas o ligeramente arqueadas**, por lo que bastará con quitar los pelitos sobrantes y mantener unas cejas bonitas con ángulos suaves. Es preferible evitar depilar las cejas con un ángulo demasiado pronunciado para no alterar la expresividad del rostro y vernos menos favorecidas.

2. Rostro redondo. En caso de que tu rostro sea redondo, lo mejor es intentar alargarlo y que luzca más estilizado con unas **cejas arqueadas con un ángulo un tanto elevado**, pero sin excederse. Lo ideal es que el ángulo más alto de la ceja, es decir el punto de altura del centro, refleje una V invertida. Procura evitar las cejas con forma redondeada y las cejas muy planas, ya que no favorecen a este tipo de rostros.

3. Rostro alargado. Si la forma de tu rostro es alargada entonces deberás depilarte las cejas buscando el efecto contrario a los rostros redondos. Unas **cejas rectas o planas** son perfectas para embellecer tus rasgos faciales, obtener mayor equilibrio y disimular su longitud. No son convenientes las cejas con arcos elevados o ángulos muy pronunciados, pues hacen que el rostro luzca visiblemente más alargado.

4. Rostro cuadrado. Siguiendo con la tarea de depilar las cejas según el rostro, también encontramos los rostros con forma cuadrada. Las mujeres con este tipo de rostro se caracterizan por una mandíbula angular muy marcada, por lo que su objetivo debe ser depilar las cejas de manera que consigan suavizar los rasgos faciales y desviar la atención de la mandíbula. Para ello, la mejor solución es depilarse las **cejas con un ángulo bien marcado**, evitando por completo las cejas planas.

5. Rostro forma corazón. Este tipo de rostros se caracterizan por tener una barbilla puntiaguda y la zona de los pómulos bastante ancha. Lo ideal es depilar las **cejas con una forma suavemente redondeada** para suavizar los rasgos faciales y estar más atractivas. Evita las cejas muy planas, ya que sólo conseguirán acentuar tus facciones y hacer que se vean más amplias.



Este año arrasan la cejas cónicas o tapered brows



SIENTE LA
FRESCURA
DE UNA NUEVA VIDA

Desde que conociste la noticia, tu mundo entero gira en torno a la nueva vida que está por llegar, lo tienes todo listo para el gran día: su primera muda, sus primeros pañales, ¡todo! Para que tú también estés preparada aquí van algunos consejos prácticos:

1 Dieta equilibrada:

Durante el embarazo es recomendable aumentar el consumo de **alimentos ricos en ácido fólico**. Puedes encontrarlo en frutas y verduras, pero recuerda limpiarlas muy bien antes de consumirlas.

2 Descanso adecuado:

Durante la gestación del bebé el cuerpo utiliza energía extra, por eso es lógico sentirse fatigada. Así que **descansa cuando lo necesites** y evita situaciones de estrés.

3 Higiene íntima:

Con los cambios hormonales, tu cuerpo produce una mayor cantidad de flujo vaginal. Tu organismo es sabio, al aumentar la cantidad de flujo mantiene tu zona íntima más protegida frente a infecciones durante el embarazo, protegiendo de esta forma también al bebé. Esto es muy normal, pero puede resultar incómodo. Por eso, **utilizar protegeslips a diario puede ayudarte a sentirte limpia y fresca a lo largo del día**.

SIÉNTETE LIMPIA Y FRESCA TODO EL DÍA, TODOS LOS DÍAS



DESCUBRE

Evax Salvaslip®



Con Evax Salvaslip® podrás sentirte limpia todo el día. Además, gracias a su tacto de algodón, son suaves para tu piel.



Evax Salvaslip® Flexibles, se ajustan a tus braguitas, y también a tus movimientos ¡te olvidarás de que los llevas puestos! Y vienen en cómodas bolsitas individuales para llevarlos de forma higiénica y segura en tu bolso o neceser.

Después de las vacaciones, sube tu ánimo

¡Alimentos que te dan la felicidad!

Teniendo en cuenta que la “Alimentación es nuestra mejor Medicina”, vamos a hablar sobre cómo puede influir en el estado de ánimo, y, por qué no, elevarlo en algunos casos que así se precise.

Se sabe que nuestro estado de ánimo tiene mucho que ver con lo que comemos, y que muchos alimentos influyen en nuestro estado anímico, precisamente por los nutrientes que contienen, ya que existen nutrientes que “relajan” y generan bienestar porque ayudan a generar “serotonina”, elemento fundamental en éste tema.

Diversos estudios universitarios determinaron que el consumo de pequeñas porciones de frutas, verduras y otros alimentos durante el día, es clave para optimizar la salud física y emocional.

Obviamente, lo más adecuado, en cualquier caso, es llevar una dieta sana y equilibrada, rica en vitaminas y minerales y variada, para evitar carencias. Si además queremos ayudar a elevar el ánimo bajo debemos de evitar los azúcares refinados (bollería, chocolates) y las grasas, así como hacer ejercicio moderado y regular. Y, como no, consultar a un profesional en caso de duda.

Los Imprescindibles



Dentro de los alimentos imprescindibles para que nuestro ánimo se mantenga en buen nivel tenemos los siguientes:

AVENA

Cereal muy energético y rico en vitaminas B5 y B6, se puede encontrar en forma de copos y en el deliciosos muesli que podemos tomar para desayunar y empezar el día de la mejor de las maneras. Ideal para combatir el cansancio, el estrés y evitar los altibajos de energía.



ARROZ INTEGRAL

Rico en vitaminas del grupo B, con el beneficio de que, al ser integral, la energía se mantiene durante un tiempo más prolongado en nuestro organismo.

Si bien es cierto que estos alimentos que te contamos te ayudan a aumentar el ánimo, lo mejor es, si decides realizar algún tipo de dieta, ponerte en manos de buenos profesionales. Nosotros en el Instituto Zentro te ayudamos a diseñar una dieta a tu medida, resolviendo

todas las dudas que te puedan surgir, así como haciendo las pruebas necesarias para adecuar la dieta a tu organismo.

Dra. Ana Beltrán Pérez
Especialista en Medicina Estética,
Antienvjecimiento y Nutrición
INSTITUTO ZENTRO
Telfs: 696 638 422/ 91 504 53 53



No te olvides del pescado

Asimismo, no debemos de olvidar aquellos alimentos ricos en ácidos grasos Omega 3, entre los que destacan los pescados azules, como el salmón, la caballa, la sardina y el atún que evitan los estados de depresión y ansiedad.

PLÁTANO

Fuente rica de magnesio, mineral imprescindible en los casos de estrés y ansiedad.



De entre las verduras:

ESPINACAS

Aunque son más conocidas por su alto aporte en hierro, también contienen ácido fólico que elevan los niveles de serotonina, y nos ayuda a estar de “mejor humor”.



¡Qué rico el chocolate!

¡No podemos dejar de hablar del chocolate! Ciertos compuestos encontrados en el chocolate están relacionados con la estimulación del cerebro y la producción de endorfinas, gracias a esto se regula el estado de ánimo y se aleja el mal humor. Algunos estudios han revelado que consumir chocolate tiene efectos relajantes y calmantes; sin embargo, su consumo debe ser muy moderado pues al ser dulce puede elevar los niveles de azúcar en la sangre y como consecuencia puede incluir en enfermedades como la diabetes.

Fruta y Verdura para subir el ánimo

Dentro de las frutas destacamos:

FRESAS

Tienen un alto contenido en vitamina C, la cual ayuda en la producción de endorfinas y con ello regula el estado de ánimo.

MANZANA

Se considera una fuente de energía muy preciada gracias a sus hidratos de carbono.



AGUACATE

Fruta muy rica en nutrientes, por la que favorece el buen estado de ánimo. Rico en Magnesio y Piridoxina, nutrientes imprescindibles para que el cuerpo elabore serotonina.



Cocina con encanto

¡Uhhmm.
qué rico!

Ricas, saludables, para toda la familia. Así son las recetas que te proponemos para la vuelta de las vacaciones. Puedes encontrar muchas más en nuestra página web, www.bebeymujer.com

Pesto Casero

Ingredientes

(para 4 raciones cumplidas):

- 60 g de hojas de albahaca fresca.
- 25 g de piñones.
- 15 g de queso de oveja.
- 15 g parmesano.
- 1/2 diente de ajo.
- 75 ml de aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

Preparación:

1. Organizamos todos los ingredientes y preparamos el mortero.
2. Rallamos los quesos y reservamos.
3. Empezamos por machacar la albahaca con los piñones y el ajo con una pizca de sal (es mejor rectificar la sal al final, porque los quesos aportan bastante). Machacaremos hasta conseguir una mezcla bien homogénea. Añadimos ahora los quesos. Y machacamos bien.
4. Finalmente añadimos el aceite de oliva y mezclamos. Probar y rectificar el punto de sal si fuera necesario.

¡Y ya está listo nuestro pesto casero!

Truco

La forma correcta de servirlo es añadir, justo antes de mezclarlo con la pasta, un par de cucharadas del agua de cocción bien caliente. Esto hace que el queso se funda un poco, dando cremosidad a la mezcla y haciéndola todavía más apetecible.

Sara Astor Díaz

<http://delahuertaalacazuella.blogspot.com.es>

Todas las recetas las puedes encontrar en www.bebeymujer.com



Sin salsa,
sin grasa...
deliciosamente
sano y para
ichuparse los
dedos!

Solomillo de Cerdo al horno con patatas

Ingredientes

(para 2 o 3 personas)

- 1 solomillo de cerdo.
- 2 cucharadas de mostaza a l'Ancienne de Dijon.
- 1 cucharada de miel.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cucharadita de sal.
- Romero (mejor fresco).
- Tomillo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.

Para las patatas:

- 3 patatas pequeñas o 2 grandes.
- 1 cebolla.
- 1 vasito de vino blanco.
- 1 hoja de laurel.
- 2 o 3 dientes de ajo.
- Orégano y sal.
- Aceite de oliva.

Sara Astor Díaz <http://lacocinadeloselfos.blogspot.com.es/>

Flan de Chocolate con galletas

Preparación:

1. Desleímos el contenido del sobre de flan con el litro de leche y ponemos a fuego suave, mientras rallamos la tableta de chocolate de nuestro sabor preferido y añadimos al preparado anterior.
2. Las galletas María las metemos en bolsa de congelación Zip y pasamos un rodillo por encima, las incorporamos y dejamos que todo unido caliente hasta que hierva.
3. Caramelizamos los moldes y vertimos el flan una vez colado. Enfriamos en nevera y listo en unas horas. Para los niños que les gusten las galletas no puede haber postre mejor.

Ari Guadalupe Díaz

<https://www.facebook.com/Me-encanta-el-chocolatee>

Preparación:

1. Cortar la cebolla en juliana. Lavar y cortar las patatas en rodajas de 3mm de grosor. Pintar una bandeja para horno con aceite de oliva o engrasar con un poco de mantequilla (para que no se peguen), poner en el fondo la cebolla, y después las rodajas de patata bien esparcidas. Añadir los ajos aplastados con el canto del cuchillo y la hoja de laurel. Regar con el vino y un buen chorro de aceite de oliva, espolvorear con sal y orégano.
2. Meter al horno a 200° alrededor de una hora o hasta que las patatas comiencen a dorar y estén tiernas.
3. Mientras, preparar el solomillo. Limpiarlo de toda la grasa sobrante y trozos que no pertenecen a la pieza.
4. En un mortero, machacar los ajos con las especias y la sal hasta obtener una pasta homogénea. Añadir la mostaza, la miel y el aceite y mezclar bien.
5. Embadurnar completamente el solomillo con esta pasta, sobre todo por encima.
6. Meter el solomillo al horno. Uno pequeño tardará unos 20 minutos a 225° en estar perfecto, rosita y jugoso por dentro. Un par de minutos más y quedará pasado y seco. Tener cuidado.
7. Cuando saques las patatas del horno déjalas tapadas con papel de aluminio y cuando le falten un par de minutos al solomillo las vuelves a meter al horno para darles un golpe de calor con el grill.
8. Saca todo del horno a la vez y sirve el solomillo cortado en medallones sobre una cama de patatas y cebolla.



Ingredientes

- 1 flan Royal de 8 raciones.
- 1 litro de leche.
- 1 tableta Nestlé postres 200 g. a tú elección: blanco, intenso o extrafino.
- 200 gr. galleta María.

¡Fácil,
rápido y
muy rico!

¡Consigue tu regalo!

Tenemos nuevos regalos para ti y para tus hijos. Sólo tienes que registrarte en www.bebéymujer.com y participar para conseguir los que más te gusten. ¡Anímate!

Sesderma contra la radiación UV

Para contrarrestar los efectos dañinos de la radiación UV, nuestra piel está equipada con un complejo sistema defensivo que los neutraliza. Pero la mayoría de las veces esto no resulta suficiente. Repaskin de Sesderma es la primera línea de fotoprotección y fotorreparación del ADN. Si te registras en el concurso podrás conseguir uno de los cinco lotes que se componen de Repaskin Tacto Seda SPF 30 y Repaskin Mender Liposomal Serum. ¿Te lo vas a perder?



Somatoline Reductor Spray

¿Quieres probar la última novedad de Somatoline Cosmetic? Es el spray reductor Use & Go, que consigue reducir en cintura, muslos y caderas en cuatro semanas. Una emulsión fluida en formato spray multifunción muy fácil de usar. Tenemos cinco unidades para repartir entre todos aquellos que se registren en nuestro concurso en www.bebéymujer.com



Cabello perfecto con Gliss Ultimate Repair

¿La pérdida de Keratina del cabello en verano te ha dejado el cabello seco, dañado y con poca resistencia? hay que repararlo con un buen producto. Para que puedas dar vida y compensar esa pérdida, te proponemos participar en nuestro concurso de seis lotes de productos Schwarzkopf, su línea Gliss Ultimate Repair. Este lote está compuesto por champú, que reconstruye la estructura del cabello gracias a la Keratina, acondicionador, con triple concentración de keratina líquida y mascarilla reparadora. Participa, ¡un lote puede ser tuyo!



Un mes de pañales Moltex gratis

Con Moltex Premium vas a estar tranquila, porque sus pañales cuidan y miman la piel de tu bebé. En esta ocasión de ofrecemos la posibilidad de participar en nuestro sorteo de un mes de los nuevos pañales ¡gratis! Nos dices la talla de tu bebé y llegarán a tu casa para aliviar la economía familiar. Moltex ha querido garantizar la comodidad del pequeño y tu tranquilidad con estos nuevos pañales superabsorbentes, extrasuaves y transpirables, junto con su amigo Pocoyó, hacen que la nueva gama de Moltex Premium más divertida y respetuosa con el medio ambiente. ¡Entra en www.bebéymujer.com y participa!



Aroma de Saphir que crea vínculos

Los aromas crean vínculos emotivos que perduran en la memoria. Para que tu bebé y tú disfrutéis de esa tierna fragancia tenemos tres estuches rosas y tres azules para repartir entre los que se registren en el concurso. Esta agua de colonia Bebés & Mamás de Anne Geddes® se presenta en un precioso estuche de regalo ¡Anímate y participa!



Canastilla Pranabb, aromaterapia para tu bebé

Una fantástica canastilla de Pranabb puede llegar a tu hogar si participas en el concurso que te proponemos en Bebé y Mujer, sólo tienes que entrar en nuestra página web y registrarte en el concurso. Tenemos cinco canastillas de aromaterapia científica con cuatro productos esenciales para el bebé y una preciosa capa de baño. Esta canastilla será perfecta para tu bebé.



Cepillos Oral-B para los pequeños de la casa

¿Conoces los nuevos modelos de Star Wars y las princesas Frozen de la gama Vitality Power Stages de Oral-B para tus hijos? Pues tenemos un modelo de cada para repartir si te registras en el concurso que hemos preparado para ti. La gama Oral-B Vitality Power Stages ha incorporado estos modelos para que tus pequeños se sientan como una princesa de hielo o jueguen contra el lado oscuro de Darth Vader; todo con el objetivo de conseguir un óptimo cepillado ¿Te animas?



Frid0+, el elefante mordedor

¿Has visto qué elefante más bonito es Frido? De la mano de BBGrenadine y Little Big Things, podéis conseguirlo para vuestro bebé si participáis en el sorteo que ha organizado Bebé y Mujer. De madera maciza y pintado con laca no tóxica a base de agua, ha sido fabricado en Alemania. Si quieres conseguirlo regístrate. En nuestra web podrás encontrar más información sobre las características de este mordedor.



Mitosyl, protección para tu peque

Mitosyl, la marca experta en el cuidado del bebé desde hace más de 50 años, nos ofrece la posibilidad de repartir diez packs Noche y Día si entras en nuestra página web y te registras en el concurso. Este pack Noche y Día para el cuidado y protección contra las irritaciones de la piel en el cambio de pañal, está formado por Mitosyl Pasta Lassar y Mitosyl Pomada Protectora.



Jon0+ para masajear sus encías

Este juguete-mordedor, que masajea suavemente las encías, está especialmente pensado para ayudar a calmar el dolor durante la dentición. Si quieres conseguirlo, sólo tienes que registrarte en el concurso en nuestra página web: www.bebéymujer.com. De material flexible texturizado de las partes blandas es idóneo para morder proporcionando una sensación agradable. Se recomienda a partir de los cinco meses. ¡Participa!

Club

Bebé y mujer



Todo limpio con Asevi

Sabemos que te gusta tener todo bien limpio, así que para que lo consigas de la mano de Asevi, tenemos cinco lotes de productos que incluyen: Asevi Mío, un fregasuelos concentrado y súper perfumado Asevi Rosa Mosqueta, un detergente concentrado para la ropa eficaz en la eliminación de manchas; y Asevi Talco Rosa, un suavizante concentrado que deja en la ropa una agradable fragancia. Si quieres conseguir uno de los lotes sólo tienes que participar en el concurso en www.bebeymujer.com ¡Entra y participa!

Ganadores de los sorteos

Revista 7

MANTA DE ADEN+ANAIS®: Silvia Bella. **COLONIAS SHAPIR KIDS**: Guillermo López, Juan Cremoso, Martina Pérez, Alejandra Rosero, Pepe de Juan. **GAFAS KI EL LA**: Ruth Blanco. **MOCHILA+PAÑUELO PORTABEBÉS**: Vanesa Arnaiz. **CANASTILLAS DE LETI**: Cruz Nieto, Sandra Belda, Rosa María Chamorro, Mar Camunas Jiménez, Joaquín Zapatero, Raquel Most. **TOBOGAN TUGA**: Esther Sevilla, Verónica Cuerda. **SOMATHOLINE REDUCTOR SPRAY**: Silvana Donoso, Paloma Mateos, Silvia Gila, Raquel Domínguez P, Elisa García-Delgado. **TRATAMIENTOS SESDERMA**: Giovanna Orozco, Juan Jesús Díaz, Marina Aguerri, Amalia G. Gil, Antonio Ruiz Durán. **FUN BOX DE MOLTEX**: José María Díaz Vázquez, Ana Belén Gómez Fernández, Sandra Ortiz. **KITS DE ALTA TOLERANCIA DE URIAGE**: María Muguerra, Jesús Fernández Romero, Gela López, María Gutiérrez P, Mónica García Balbás, Sebastián Gómez, Pepe Fuentes, Vanessa Andrés, Alberto Amo, Maribel Rosa. **TRATAMIENTO D' LUCANNI MIREIA PEYÚS**: Sonia Pavones. **BICICLETA SIN PEDALES DE MOLTÓ**: Carmen Castillo.

¡Publica tus
anuncios gratis en
%Bebé y mujer
hasta 2017!

descuentos@bebeymujer.com

www.descuentosbebeymujer.com

Potenciarás tu imagen
Conseguirás nuevos clientes
Darás a conocer tu comercio
Incrementarás tus ventas

¡No dejes escapar esta oportunidad!



Necesitamos tu  Me gusta para seguir creciendo junto a ti.

Síguenos en: www.bebeymujer.com



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 • MAGNETOTERAPIA • VARICES

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

INGLES + AXILAS
ó MEDIAS PIERNAS
DE LÁSER DE DIODOS

27€ POR SESIÓN



NUEVO

Multi-Active cremas Día & Noche

Para una piel lisa y luminosa.

30 años. ¡Incansable! (¡Tu piel también!)

Para limitar los efectos del estrés y del cansancio en tu piel, descubre los tratamientos antiedad Multi-Active formulados gracias a lo mejor de la ciencia y de las plantas. Un extracto exclusivo de cardencha antioxidante y revitalizante, integrado en un sistema de encapsulación de alta tecnología, actúa allí donde tu piel más lo necesita. Tus arrugas se alisan visiblemente, tu piel está luminosa, llena de energía y lista para superar todos los desafíos... ¡como tú!

Extracto de cardencha
antioxidante y revitalizante.



Tú, ante todo.

CLARINS