

Familia Yakult



Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult



Diciembre de 2013

Año XX

No. 230

Distribución Gratuita

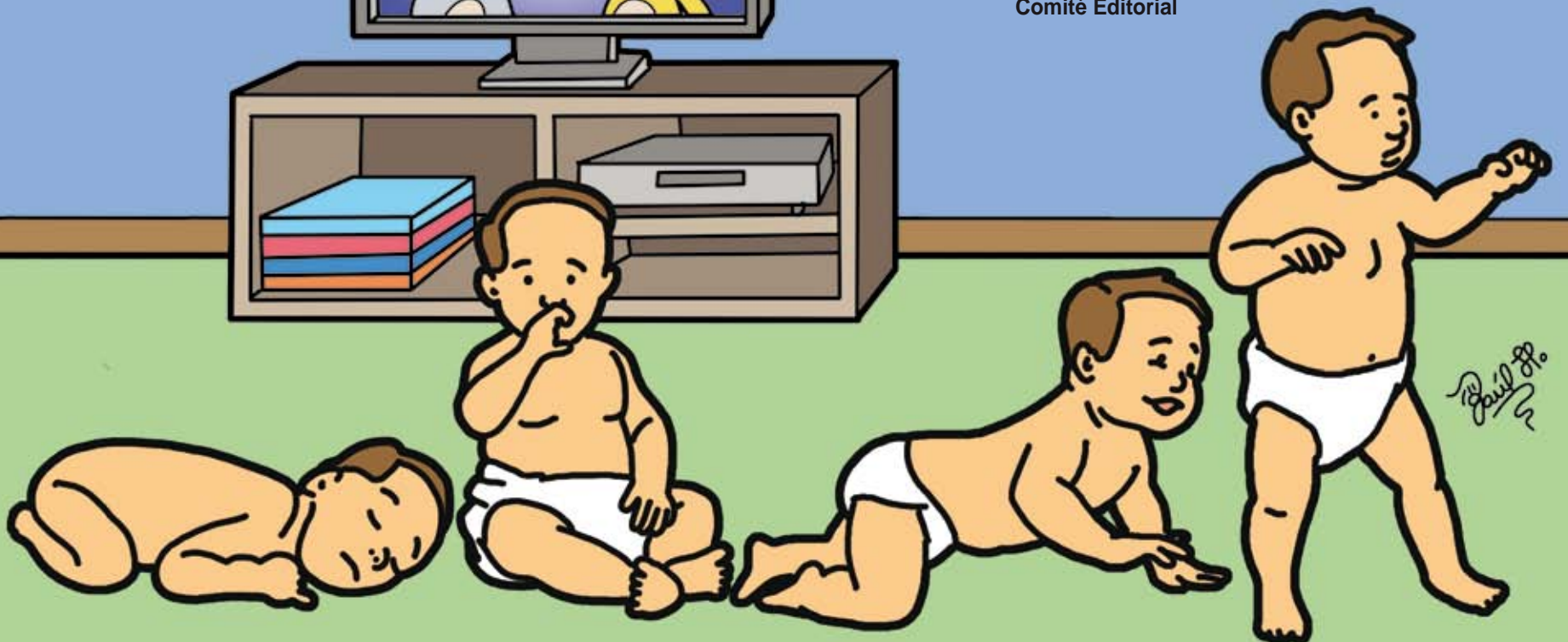
Feliz Navidad Feliz Navidad Feliz Navidad Feliz Navidad Feliz Navidad Feliz Navidad Feliz Navidad Feliz Navidad Feliz Navidad Feliz Navidad Feliz Navidad

Bebés



La llegada de un bebé a la familia es motivo de alegría para todos sus miembros. Sin embargo, con él vienen también muchas dudas acerca de los cuidados que hay que tener hacia el pequeño, incluso entre las personas que ya habían sido padres, ya que todos los niños son diferentes, así como su comportamiento y su desarrollo. Esperamos que la presente edición le sea de utilidad en esta difícil pero satisfactoria tarea de ser papás.

Atentamente
Comité Editorial



El embarazo

El embarazo tiene su origen en la misma fecundación, es decir, en la unión de un espermatozoide del hombre con el óvulo de la mujer dentro de una de las trompas de Falopio. Esta nueva vida descenderá más tarde al útero, donde finalmente se implantará para crecer y desarrollarse hasta el momento del parto, fecha en que será recibido por sus padres.



Por lo general, la **fecundación** tiene lugar hacia la mitad del ciclo menstrual de la mujer, unos catorce días después de la última regla. No obstante, éste no es un dato fijo y varía de una mujer a otra. Sin embargo, para fines prácticos, se considera que el embarazo inicia el primer día de la última regla.

La duración de la gestación se puede contar en días (280), semanas (40) o meses (9). Una forma sencilla para calcular la fecha probable del nacimiento del bebé, aunque no es totalmente exacta, es contar nueve meses desde el primer día de la última regla y añadirle una semana más.

Durante su crecimiento, el óvulo fecundado da lugar por un lado al feto y por el otro a la placenta junto con el cordón umbilical, las membranas ovulares (la fuente) y el líquido amniótico. Estos son los órganos de nutrición y comunicación entre la madre y su hijo.

La placenta es fundamental para el desarrollo del pequeño. Gracias a ella el bebé puede alimentarse, tomar oxígeno y eliminar desechos. Además, actúa como un filtro, ya que protege al feto de sustancias nocivas o perjudiciales para él, evitando que pasen de la madre al niño.

El cordón umbilical es el órgano que comunica el feto con la placenta, llevándole nutrientes y anticuerpos que lo protegen de enfermedades. Asimismo, devuelve a la placenta la sangre para limpiarla y oxigenarla.

El futuro bebé se desarrolla dentro de la fuente, la cual contiene líquido amniótico, claro y transparente, que permite la movilidad del pequeño en su interior, protegiéndolo de golpes externos.

Al final del **primer mes**, el embrión mide apenas medio centímetro y comienzan a formarse su cerebro, la columna, los riñones, el hígado, el aparato digestivo y lo que más adelante serán los brazos y las piernas.

En el **segundo mes** el embrión mide unos 2.5 cm. La cabeza está bien diferenciada y en ella se distinguen los ojos, la nariz, la boca y las orejas. También se aprecian bien los brazos y las piernas en sus distintas partes o segmentos. Los principales órganos se han formado y el corazón comienza a latir. Al final de este período el embrión mide unos 4 cm y se denomina feto.

Al **tercer mes**, el feto tiene una forma que recuerda a la especie humana. Es capaz de realizar movimientos por sí solo. Ahora mide entre 8 y 10 cm. Tiene una cabeza muy grande con relación a su cuerpo, el cual se encuentra básicamente formado.

Hacia el **cuarto mes**, los genitales externos están bien formados. La piel se va desarrollando y produce una sustancia blanquecina que se denomina "vernix", que

recubre al feto y contiene gran cantidad de grasa, la cual lo protege del continuo contacto con el líquido amniótico en el que está inmerso y suele recubrir al niño en el nacimiento.

Entre los **cuatro y cinco meses** de embarazo la madre comienza a notar cómo se mueve su hijo en su interior. Al principio lo hace muy suavemente, pero más adelante lo hará con mayor fuerza. En este período es capaz de llevarse la mano a la boca e incluso puede tener tos o hipo y suele estar a ratos dormido.

Aproximadamente a los **seis meses** aparece el pelo en la cabeza, le crecen las cejas y las pestañas, además de que todo su cuerpo se cubre de un vello muy fino que se denomina "lanugo". En esta fase pesa algo más de un kilogramo y mide unos 35 cm. Sobre el **séptimo mes** se va completando la maduración de sus órganos y a partir de ahora empezará a engordar porque su cuerpo ya es capaz de acumular grasa.



Durante el octavo y el noveno mes, el bebé seguirá creciendo hasta alcanzar el peso que tendrá en el nacimiento, es decir, alrededor de 3 o 3.5 kg. y una longitud cercana a los cincuenta centímetros. Además, tenderá a ponerse con la cabeza hacia abajo, con la pelvis en dirección al cuello del útero. Ésta es la postura más adecuada para el parto y desde ese momento ya no se moverá tanto hasta el momento de ser recibido por sus padres.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Alma Cecilia Montes Avila, Rosalba Peregrina Gómez y María de Lourdes Rodríguez García.
Diseño gráfico: Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.**, Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

Cuidados generales

Es completamente normal que los nuevos padres se sientan a veces un poco inseguros y temerosos sobre los cuidados que requieren los recién nacidos, pero no hay que preocuparse de más, ya que los bebés no son tan frágiles como aparentan y aunque se les debe tratar con cuidado, es muy importante dejar de lado el miedo.



Sin embargo, no está de más recordar que no es conveniente dejarlos en brazos de hermanos pequeños, que apenas pueden sostenerlos y cuya curiosidad suele ser un poco imprudente.

A continuación, le ofrecemos algunas recomendaciones para el cuidado general de los bebés durante sus primeros meses de vida.

El baño

Se puede dar un baño al bebé desde su primer día de vida y es recomendable seguir haciéndolo a pesar de que no se le haya caído aún el cordón umbilical. Lo mejor es escoger un momento tranquilo, en un ambiente confortable y aprovechar el tiempo para jugar con él. Esto contribuirá a crear del baño una ocasión especial de relajamiento y bienestar.

La habitación debe encontrarse a una temperatura cálida y sin corrientes de aire. Además, es conveniente tener preparado todo lo necesario antes de empezar para de esta forma nunca dejar solo al bebé. Como bañera puede emplearse una tina, pero también pueden servir un lavabo o fregadero grande, aunque cabe aclarar que no es necesario llenarla de agua, ya que con diez o quince centímetros de líquido es más que suficiente.

Para evitar quemaduras y debido a que la piel de los bebés es muy delicada, se recomienda verter primero el agua fría y después la caliente hasta alcanzar el punto ideal, es decir, a unos 37°C. En caso de no contar con un termómetro podemos sumergir el codo y verificar que el agua se encuentre a una temperatura agradable.

Hay que introducirlo despacio, pero sujetándolo bien. De preferencia el jabón debe ser especial para bebés para evitar que dañe sus ojos en caso de contacto accidental. En vez de esponja es mejor darle el baño con la mano, de esta manera se añade un efecto "acariciador" y de mayor contacto físico.

Para sacarlo del agua se envuelve al pequeño en una toalla de algodón de uso exclusivo para él y se seca, suavemente y sin frotar, especialmente entre los pliegues de la piel. Para finalizar, se aplica una crema hidratante especial para bebés, al mismo tiempo que aprovecha para darle un plácido masaje.

Cambio de pañal

Para evitar que la piel del bebé se irrite, conviene cambiar su pañal cada vez que se encuentre mojado o sucio. Al igual que durante el baño, es importante tener todo lo necesario antes de esta maniobra para evitar cualquier accidente.

La limpieza con toallitas desechables siempre debe realizarse desde el área genital hacia el ano y nunca al revés, especialmente con las niñas, para evitar infecciones. Una vez limpio es recomendable permitir que su piel se seque perfectamente antes de ponerle el pañal nuevo. Puede aplicarle una crema para evitar irritaciones, porque en la actualidad el talco ya se encuentra en desuso debido a los inconvenientes que éste presenta.

Ropa y calzado

Es conveniente vestir al bebé con ropita cómoda, de fácil colocación, que no le apriete y que le permita moverse libremente. Lo mejor es evitar las prendas que suelten pelusa, así como aquellas que tengan cordones y botones pequeños, para prevenir el riesgo de asfixia.

También es preferible que la ropa esté hecha de algodón u otras fibras naturales, para no dificultar la transpiración del bebé. Es importante no abrigoarlos en exceso, especialmente a la hora de dormir.

Por otro lado, si bien los bebés no necesitan usar zapatos sino hasta que empiezan a caminar, es posible calentar sus pies con calcetines, siempre y cuando no tengan demasiadas costuras en su interior.

Paseos y viajes

Es sumamente beneficioso que los bebés salgan de paseo al aire libre y que tomen un poco de Sol, incluso desde el primer día de su nacimiento. Sin embargo, se recomienda evitar las horas de mayor calor, así como protegerlos con sombrilla y una gorra.

Cabe hacer la aclaración que el uso de bloqueadores no se encuentra recomendado por los médicos antes de los seis meses de edad.

Cuando se trata de viajar con el bebé en el auto lo primero es garantizar su seguridad. Por ello, nunca hay que llevarlo en brazos, ya que a pesar de tenerlo aparentemente bien agarrado en caso de un choque el pequeño podría salir despedido hacia delante.

Por lo tanto, debe emplearse una silla especial para el coche, colocada en los asientos posteriores y en sentido contrario a la marcha del vehículo.



Es un hecho que las primeras semanas después del parto son las más difíciles, ya que a pesar de haber creído que se tenía todo listo a veces la realidad supera con mucho a la previsión. Es en este momento cuando la intervención del papá se vuelve de gran ayuda al participar en la responsabilidad de criar un hijo y las tareas de la casa, pero también al compartir las alegrías, las ilusiones y las satisfacciones de la paternidad.

Su primer año de vida

El primer año de vida de un bebé está repleto de descubrimientos. En esta etapa, empezará a comunicarse con los demás, a relacionarse con su entorno y a controlar su cuerpo. Los padres deben darle todo su apoyo y acompañarlo en la aventura de crecer.



Primer mes: Entra en contacto con el mundo. Durante las primeras semanas, el bebé se adapta a su entorno de forma instintiva: Mueve los ojos en dirección a la luz; cuando escucha un ruido fuerte reacciona estirando sus bracitos y piernas; si se le acaricia una mejilla gira la cabeza hacia ese lado y abre la boca (tiene una gran capacidad de succión y este reflejo le sirve para localizar el alimento). El llanto es su modo de comunicarse y el significado más habitual de sus lágrimas es "tengo hambre", seguido a distancia por "me siento solo", "tengo frío" o "hace calor". Cuando solloza podemos cogerlo en brazos sin temor a malcriarlo. No llora por nomás, sino que es su forma de comunicarse. Lo más probable es que esté pidiendo algo y los padres deben esforzarse por adivinar sus necesidades.

Segundo mes: Ya sonríe a mamá. También empieza a llevarse el pulgar a la boca y lo chupa, haciéndolo un hábito. Emite sus primeros sonidos guturales para llamar la atención. El bebé necesita estímulos, que le hablen, abracen y mimen. La presencia activa y constante de sus padres resulta crucial para ayudarlo a interpretar el mundo que le rodea.

Tercer mes: Mueve la cabeza. Empieza a mostrar cierto interés por las cosas que se encuentran a su alrededor. Comienza a girarse en dirección a los ruidos. Lo que más llama su atención son los estímulos visuales (cosas en movimiento y de colores brillantes). Empieza a balbucear. Lo normal es que cierre el puño cuando se le toca la palma de la mano con un dedo.

Cuarto mes: Controla un poco más su cuerpo. Ya sostiene la cabeza perfectamente y comienza a mirarse las manos, así como a sujetar objetos y moverlos. Ríe a

menudo, muestra interés por la gente y lo que le rodea. No le gusta que le dejen solo.

Quinto mes: Los balbuceos. Balbucea mucho y experimenta con los sonidos que emite. Le encanta escucharse. Aprende a tomar cosas y a llevárselas a la boca, responde con una sonrisa a quienes le sonríen, se revuelve de alegría al ver el biberón. Su humor se ve influenciado por el de los demás y se disgusta si alguien que le estaba prestando atención se marcha. Los niños se sienten indefensos y esperan que sus padres les den seguridad.

Sexto mes: Le salen los primeros dientes. Si está boca abajo se puede incorporar completamente con algo de ayuda. Avanza más en sus movimientos: Coge el biberón con las manos, cambia los objetos de una mano a otra y comienza a echar los bracitos hacia delante para pedir que lo carguen. Suele perder el interés por las manos y comienza a tocarse los pies y a llevárselos a la boca. En su relación con el entorno, muestra clara preferencia por quienes se ocupan de él, especialmente por mamá. Como ya es capaz de darse la vuelta es importante no dejarlo solo en superficies altas porque podría caerse.

Séptimo mes: Se mantiene sentado. Es una de las etapas en donde los padres observarán aprendizajes más rápidos. Gracias al desarrollo de su musculatura el bebé ya es capaz de mantenerse sentado sin apoyo. Utiliza las manos con mucha más libertad, toca y manipula todo lo que está a su alcance. Empieza a emitir no sólo consonantes sueltas, sino también sílabas. Aunque sus palabras carezcan de significado, es capaz de entender cada vez mejor lo que le dicen, así que hay que responderle cada vez que "hable".

Octavo mes: Tiene miedo a los desconocidos. Ahora sí, tumbado, es capaz de darse la vuelta él solo en ambos sentidos y le encanta jugar en el suelo.

Noveno mes: Empieza a gatear. Puede estar sentado sin sujeción durante unos quince minutos. Algunos niños se sostienen de pie apoyándose en algo. La mayoría comienzan a gatear, aunque algunos no lo hacen nunca. Es posible favorecer su aprendizaje poniéndolo sobre una manta y dejando a cierta distancia un objeto que le llame la atención, como su juguete favorito, para que se anime a acercarse hasta él.

Décimo mes: Se pone de pie solo agarrándose a algún objeto. Dice los primeros bisílabos como "ma-ma" o "pa-pa". Sabe saludar con la manita, imitando a quienes lo

hacen. Le encanta escuchar los sonidos que realiza golpeando objetos o rasgando revistas. Para su aprendizaje es muy importante la información que saca de sus propias experiencias.

Onceavo mes: Último paso antes de andar. Su lenguaje corporal ya es muy significativo y es más fácil comprenderlo. Empieza a emitir sus primeras palabras cortas y a conocer el significado de otras como "dame", "toma" y "no". Comienza a andar solo, apoyándose en los muebles y tomando de la mano a un adulto. Sin embargo, no hay que impacientarse si no aprende a caminar, por lo que no es recomendable insistir si él no desea hacerlo.

Primer año: Sale a descubrir el mundo. Si no gateó en su momento es posible que a esta edad comience a dar sus primeros pasitos, aunque si ya gatea es posible que demore a caminar más tarde, ya que su necesidad de explorar el mundo se encuentra cubierta. Además, intenta coger todo lo que encuentra en su camino. Puede usar el pulgar y el índice como una pinza para agarrar objetos. Por ello, hay que dejar fuera de su alcance los objetos cortantes o pequeños que pueda tragarse. Es muy sensible a las muestras de afecto y comienza a responder también con muestras de cariño.



Los niños crecen por etapas. Cada una de ellas lleva su tiempo y tiene un proceso. A veces son más rápidas y otras más lentas, pero todas son igual de importantes y bonitas. Por este motivo, los padres deben saber disfrutarlas cada una en su momento. Evite hacer comparaciones por un lado y por el otro forzar o presionar al bebé para que consiga sus objetivos. Al contrario, trate de ser paciente y comprensivo con ellos. No lo olvide, cada pequeño tiene su propio ritmo de desarrollo.

Los berrinches

Son un recurso que utilizan los niños entre dos y cuatro años de edad para expresar su frustración ante distintas circunstancias, ya sea porque algo no les salió como esperaban, se les impidió hacer lo que querían o no se respondieron a todas sus demandas tal y como solicitaban.



El berrinche incluye por lo general gritos, llantos, pataleos e incluso alguno que otro golpe. Ello provoca el consiguiente nerviosismo y alteración por parte de los padres. Si encima se desencadena en un lugar público y el pequeño molesta a otras personas con su actitud, la situación puede llegar a ser muy bochornosa.

Pese a todo, estas situaciones no son algo fuera de lo normal, pues se tienen que dar, ya que los niños hacen estas cosas porque no saben exteriorizar su frustración. No obstante, es labor de los padres guiar su comportamiento y enseñarles a los hijos que esa no es la forma adecuada de expresar su enfado, cansancio o malestar. El fin es que el niño comprenda que ni con llantos, ni pataleos, se consiguen las cosas.

Cuatro pasos para minimizar los berrinches

1. Ignorarlo. "Hacer que no pasa nada" puede dar buenos resultados ante una rabieta, ya que el niño sabe que si no tiene público que lo observe, su efecto es nulo. Si el berrinche tiene lugar en el hogar, bastará con salir de la habitación donde esté el pequeño, no sin antes decirle que su actitud es inadecuada y que volverá cuando se calme. Si están en un espacio público, puede darle la espalda al pequeño para que se dé cuenta de que no conseguirá nada. En caso de que moleste de forma significativa a las personas que lo rodean pueden irse a otro lugar.

2. El poder de las palabras. Está claro que razonar con un niño en medio de una rabieta es una misión imposible, ya que es muy probable que no escuche nada de lo que le digan. Sin embargo, una vez que termine el berrinche, debe hablar con él sobre lo ocurrido y enseñarle que las cosas se pueden solucionar por caminos diferentes al pataleo. Si la próxima vez el pequeño opta por el diálogo en vez del berrinche habrá que felicitarlo por ello.

3. Evitar situaciones peligrosas. Los niños que abusan de las rabietsas tienden a intensificarlas en determinadas situaciones, como cuando están cansados o tienen hambre. Los padres pueden evitarlas al detectar estos síntomas y dejándolos dormir un rato o dándoles de comer a la hora adecuada.

4. Más vale prevenir. El conocimiento de las reacciones de los hijos puede ayudar a los padres a prevenir las situaciones de berrinche. Si ya saben que ante una orden o negativa el niño responderá con una rabieta, es aconsejable anticiparse a ello e intentar razonar antes. Por ejemplo, si acudirán a una tienda y la mamá sabe de antemano que el niño hará un berrinche si no le compran lo que pide, entonces antes de entrar se puede "negociar" con el pequeño que sólo se le comprará un dulce y que en caso de rabieta no obtendrá nada a cambio.

Cómo corregir a los niños caprichosos

No valora lo que tiene y siempre quiere más, son dos características que describen a grandes rasgos al niño caprichoso, aquel que es incapaz de reprimir sus deseos y exige todo el tiempo la satisfacción de estos por parte de sus padres. Afortunadamente, es posible corregirlos, siempre y cuando se rectifiquen los comportamientos inadecuados que han llevado a esa situación.

A continuación, le presentamos algunas recomendaciones para evitar que un niño se vuelva caprichoso o incluso conseguir que deje de serlo.

● **Enseñarle a ser consecuente con sus caprichos.** Es preciso que el niño entienda la diferencia entre capricho y necesidad. Por ejemplo, si le compra un juguete, hay que evitar sustituirlo por otro en cuanto se aburra y tendrá que conformarse con ese por una larga temporada. De este modo, la próxima vez pensará más las cosas antes de pedir las.

● **Poner normas y límites.** Estos ayudan a los niños a saber lo que pueden y lo que no deben hacer. Así, cuanto antes las utilicen, mejor las entenderá.

● **Todos por igual.** Es importante que la tarea de evitar los caprichos se lleve a cabo de la misma forma por parte de ambos padres, ya que si uno de ellos siempre se muestra más permisivo que el otro es probable que el niño termine por acudir siempre a él ante una negativa de un capricho que al final se le concederá.

● **Trabajar las recompensas.** Cada vez que el niño tenga un capricho, se le puede pedir la realización de cierta tarea o el logro de un determinado objetivo para poder conseguirlo. Así, aprenderá a apreciar el valor del esfuerzo para obtener las cosas y le ayudará a saber si la necesidad de poseerlo era real o no.

● **Buscar otras alternativas.** En ocasiones, los caprichos son sólo una forma de reclamar mayor atención por parte de los padres. Por eso, una buena opción al capricho es muchas veces una recompensa inmaterial que represente una forma de pasar más tiempo con el pequeño. Por ejemplo, cambiar una bolsa de papas fritas por un buen rato en el parque puede ser la solución en algunos casos.

El modo de criar y educar a los hijos ha cambiado en poco tiempo. En el lapso de unas pocas décadas se ha pasado de un sistema vertical y de tintes autoritarios a uno permisivo

y laxo, lo que explica el síndrome del niño consentido. El deseado punto medio consiste en ser respetuoso pero también respetado, en donde los papás ejerzan su autoridad y tomen las decisiones que son necesarias, pero también sirvan de guías.



De esta manera, los pequeños aprenderán a expresar sus emociones y necesidades sin lastimar a los demás, tendrán disciplina y sabrán esforzarse por lo que quieren, lo que les servirá no sólo durante su infancia, sino también para el resto de sus vidas.

Niños que mojan la cama

Despertarse por la mañana y comprobar que la cama está mojada, representa un grave problema para muchos niños que han superado los cinco o seis años de edad. La enuresis nocturna, como se conoce a esta alteración, puede tener su origen tanto en factores fisiológicos como psicológicos, afectando a cerca del 35% de los pequeños en este rango de edad. Es un trastorno cuyos casos más persistentes deben ser atendidos por el médico, aunque la mayor parte de las veces se supera sin necesidad de tratamiento.



Causas y consecuencias

La enuresis nocturna es la descarga involuntaria y persistente de orina durante la noche, tras haber cumplido los cinco o seis años, siempre que no haya indicios de una patología orgánica que origine la micción, como podría ser la diabetes. No obstante, mojar la cama es un problema que no tiene un sólo origen, sino que responde a múltiples factores, los cuales pueden ser del tipo:

Psicológicos. La ansiedad puede provocar en muchas ocasiones la pérdida de orina, incluso en niños que ya no mojaban la cama desde hacía tiempo. Por ejemplo, comenzar a ir a la escuela, cambiarse de casa, tener problemas familiares o la llegada de un nuevo hermanito, pueden ser causas para la aparición de este trastorno.

Fisiológicos. La micción descontrolada puede deberse a la inmadurez, alteraciones o malformaciones del sistema urológico. Cuando éste es el caso, muchas veces se producen también pérdidas de orina durante el día.

Herencia genética: Los niños cuyos padres se han orinado en la cama después de los seis años tienen hasta 40% más probabilidades de padecer enuresis nocturna, porcentaje que aumenta hasta en un 70% si ambos progenitores tuvieron dicho problema.

Por otra parte, la enuresis nocturna es más frecuente entre los varones que entre las mujeres.

La falta de control de la micción puede provocar diversos **problemas psicológicos** en los niños que la padecen, especialmente a la hora de relacionarse con los demás, ya que cuando mojan la cama suelen creer que su incapacidad para controlarse los coloca en una posición inferior con respecto a sus compañeros.

En general, los pequeños con este trastorno se sienten mal, frustrados, diferentes a los demás, ansiosos, retraídos, inmaduros y faltos de autonomía personal, lo que provoca que sus niveles de ansiedad y autoestima se vean alterados.

Sin embargo, una vez superado el problema esto supone un gran impulso para el desarrollo de su personalidad, puesto que el pequeño se siente orgulloso de su logro, lo que le proporciona más seguridad en sí mismo, así como mayor autonomía personal y autoestima.

Consejos para los papás

Es importante señalar que la mayor parte de los pequeños no seguirán mojando la cama por un período de tiempo indefinido, ya que sólo un porcentaje muy pequeño de los adultos mayores de veinte años continuarán teniendo problemas para retener su orina durante la noche.

En el resto de los casos, tarde o temprano se deja de hacerlo porque es un proceso de aprendizaje que les puede costar más tiempo a unos niños que a otros. Por lo tanto, la medicación representa la opción menos recomendable, reservada sólo para los casos más persistentes.

Como padre, usted puede ayudar al control de la micción de su hijo a través de los siguientes consejos:

- Invitar al pequeño a ingerir menos líquidos antes de irse a la cama o al menos impedir que beban grandes cantidades de agua a dicha hora.
- No enseñarlos a ir al baño antes de los dieciocho meses o después de los tres años de edad, ya que representa un factor de riesgo para la aparición de una futura enuresis.

- Los padres no deben regular la frecuencia en la micción durante el día, sino que los niños son quienes tienen que marcar la pauta.
- No se recomienda levantar al niño por la noche para que orine sin que él lo pida.
- Retirar de forma definitiva el pañal ante los primeros signos de control, pero también si éste no se ha alcanzado antes de los tres años de edad.
- Evitar las malas caras, las desaprobaciones y los castigos, ya que lejos de contribuir a solucionar el problema lo que provocan es un retraso en el control de la micción.
- Los primeros éxitos en el control siempre deben ir acompañados de un refuerzo basado en sonrisas, caricias, gestos y palabras de aprobación.
- Desterrar todo signo de ansiedad, ya que cuanto más obsesionados se muestren los padres, más angustia crearán en el hijo y éste tardará mayor tiempo en lograr el control.
- Hacer un hábito el ir al baño antes de dormir y procurar que siempre sea a la misma hora.



Pero, ¿en qué momento se vuelve necesario llevar al niño con el médico? En primer lugar, si el pequeño refiere dolor al orinar o existe presencia de sangre en la orina. Asimismo, la enuresis nocturna se considera como un problema importante cuando influye negativamente en la autoestima y el comportamiento del pequeño, así como en sus relaciones familiares y con sus demás compañeros.

Bebés con reflujo

El reflujo gastroesofágico es uno de los eventos del aparato digestivo más comunes en niños. También conocido como “bocanadas de leche”, afecta a los bebés, principalmente después de las tomas, ya sean de leche materna o biberón.



El esófago es un canal muscular que conduce los alimentos de la boca al estómago. En la parte inferior de ese músculo está el esfínter, que funciona como una válvula que se abre para que el alimento pase al estómago y se cierra para evitar que regrese o ascienda hacia arriba.

Pero cuando el esfínter no funciona bien, debido a su inmadurez o debilidad, como en el caso de los recién nacidos y los bebés, el alimento acaba por volver al esófago y de ahí a la boca, provocando acidez, vómitos o bocanadas de leche.

Normalmente, algunos bebés regurgitan algo de leche después de ser alimentados. Este vómito desaparece en la medida que el aparato digestivo madura, pero en algunos casos los síntomas son más severos. No obstante, mientras el pequeño moje de seis a ocho pañales al día y gane peso, se puede considerar que no tiene importancia este trastorno.

Síntomas

Los síntomas de esta entidad pueden incluir regurgitación grave del alimento en forma inmediata o unas horas después, así como vómitos explosivos, arqueo de la espalda, náuseas, asfixia, garganta inflamada, hipo y eructos.

Aparte de eso, se puede notar que el bebé llora aparentemente sin motivo y con persistencia, se muestra irritable, tiene dificultad para dormir, tose con frecuencia o se niega a comer.

En consecuencia, el bebé puede no ganar peso, estancarse su crecimiento o en casos más graves padecer una inflamación en el esófago e incluso una úlcera.

Causas

En la mayoría de los casos, los bebés presentan reflujo por causa de la inmadurez de su sistema digestivo. A partir de los seis meses, cuando empieza a estar más erguido e inicia la dieta de alimentos sólidos, el problema suele remitir. Normalmente, eso ocurre en un 80% de los casos.

El reflujo se convierte en una preocupación cuando al volver el alimento del estómago al esófago se vierte en el conducto de aire. Eso puede causar problemas de respiración, asma, neumonía y en algunos casos el síndrome de muerte súbita del lactante.

Tratamiento

Para diagnosticar un caso de reflujo hay que considerar la edad y los síntomas de los bebés. Algunos pueden no precisar tratamiento y sólo necesitan seguir ciertas recomendaciones para aliviar los síntomas. En cambio otros puede que necesiten de medicamentos, pero sólo en pocos casos se indica la cirugía.

Se pueden ordenar exámenes si su hijo no está saludable, crece inadecuadamente o cuando los síntomas son severos y no mejoran con el tratamiento. Los exámenes que se pueden realizar abarcan:

- Control del pH esofágico para determinar con qué frecuencia y durante cuánto tiempo el ácido gástrico ingresa al esófago.
- Radiografía del esófago.
- Radiografía de las vías digestivas altas después de que se le ha dado a beber al pequeño un líquido especial, llamado medio de contraste.

Recomendaciones

- A partir del tercer o cuarto mes se puede espesar la leche y controlar que los agujeros del biberón sean del tamaño adecuado para que el niño no trague aire al comer.
- Es aconsejable también que el bebé duerma ligeramente incorporado. Puede ponerse para tal fin un cojín debajo de su almohada.
- Si el bebé es alimentado del seno materno, su madre puede realizar cambios en su alimentación, como evitar el consumo de chocolate, café, refrescos carbonatados y comidas condimentadas.
- La mejor forma de suavizar los síntomas del reflujo es mantener al bebé en posición vertical después de su alimentación, evitar moverlo demasiado y hacerle eructar varias veces mientras toma el biberón o se le amamanta.



- Es recomendable también que se le alimente más veces y en menor cantidad.

Si a pesar de seguir estas recomendaciones los síntomas siguen y perjudican la salud del bebé, se debe consultar con un pediatra para que se establezca un diagnóstico.

Lactancia materna

La lactancia materna es a la vez un acto natural y un comportamiento que se aprende. La leche de la madre es el primer alimento natural de los niños, proporciona toda la energía y los nutrientes que necesitan durante sus primeros meses de vida y sigue aportándoles al menos la mitad de sus necesidades nutricionales durante la segunda mitad del primer año y hasta un tercio durante el segundo año de vida.

La Organización Mundial de la Salud afirma que la lactancia materna reduce la mortalidad infantil y tiene beneficios a la salud que llegan hasta la edad adulta. Los niños que la reciben de forma exclusiva tienen catorce veces más probabilidades de sobrevivir durante los primeros seis meses de vida que los que no son amamantados. Iniciar la lactancia materna el primer día después del nacimiento puede reducir el riesgo de muerte del recién nacido hasta en un 45%.

Composición de la leche humana

Los ingredientes de la leche humana influyen en el crecimiento y desarrollo del pequeño, debido a que se adapta a las necesidades de desarrollo lento, en comparación con otros mamíferos. La leche humana es un fluido biológico muy completo y específico para las necesidades del niño, que contiene carbohidratos, lípidos, proteínas (incluidas inmunoglobulinas), calcio, fósforo, vitaminas, factores de crecimiento y otras sustancias que la hacen un alimento completo. Las variaciones normales de la composición de la leche dependen de diversos factores como son: Etapa de la lactancia, hora del día, momento de la tetada (inicio, intermedio y fin), estado nutricional de la madre y variaciones individuales.

Ventajas nutricionales de la leche humana

La leche materna tiene un alto contenido de nutrientes metabolizados y fácilmente digeribles, como las proteínas del suero, lípidos y lactosa, así como una proporción equilibrada de aminoácidos. Contiene además una notable cantidad de enzimas, como la lipasa, que permiten iniciar la digestión de los lípidos. Debido a la absorción de los nutrientes los niños amamantados durante los primeros seis meses de vida no presentan deficiencias nutricionales. En la leche humana el 10% de los carbohidratos son oligosacáridos de fácil absorción, característica que la hace especialmente adecuada para los prematuros.



La absorción de minerales como el hierro es muy eficiente. El zinc es esencial como activador enzimático y como parte de la estructura de las enzimas. Está presente en la leche humana, encontrándose además que los niveles séricos de dicho elemento no disminuyen con la edad. Por otra parte, las concentraciones plasmáticas de otros compuestos son adecuados debido a su biodisponibilidad en la leche materna.

Asimismo, la leche materna promueve el desarrollo sensorial y cognitivo, además de proteger al bebé de enfermedades infecciosas y crónicas. La lactancia natural exclusiva reduce la mortalidad infantil por enfermedades de la infancia, como la diarrea o la neumonía y favorece un pronto restablecimiento en caso de enfermedad.

La lactancia natural contribuye a la salud y el bienestar de la madre; ayuda a espaciar los embarazos; disminuye el riesgo de cáncer ovárico y de mama; favorece la reducción de peso y genera una sensación de bienestar, ya que el cuerpo produce beta-endorfinas, similares a las que se generan al hacer ejercicio.

Recomendaciones

La actitud de la madre es importante en la lactancia, ya que quienes desean amamantar tienen más éxito y su estado emocional puede influir fisiológicamente de varias maneras. Asimismo, el contacto físico es importante para los recién nacidos y puede ayudarlos a sentirse más seguros, cálidos y confortados.

Por otra parte, las madres que amamantan pueden tener mayor confianza en sí mismas y sentirse más cercanas a sus bebés. El contacto precoz guarda relación con una mayor cantidad de leche, menos infecciones, mayor crecimiento y mejor regulación de la temperatura corporal del lactante.

La lactancia materna es más que una elección de un estilo de vida, es una importante decisión de salud.



**Karlota
Noche
Buena**

Chef José Vázquez

Ingredientes

- 1 Sofúl de mango (o el de su preferencia).
- 1 Yakult.
- 1 Taza de frambuesas.
- ¾ Taza de mango natural o en almíbar.
- ½ Taza de zarzamoras.
- ½ Taza de leche evaporada.
- ½ Taza de agua natural (fría).
- 36 Soletas.
- 11 g Grenetina natural (un sobre).



ESTUDIOS UNIVERSITARIOS
EN GASTRONOMÍA Y HOSPITALIDAD

Procedimiento

1. Hidratar la grenetina en media taza de agua fría por cerca de diez minutos.
2. Meter la leche evaporada al congelador por veinte minutos.
3. Licuar el mango junto con el Sofúl y reservar este puré.
4. Ya fría la leche evaporada licuarla con una batidora eléctrica hasta que esponje.
5. Incorporar con movimientos envolventes el puré de mango a la leche ya esponjada.
6. Calentar en el horno de microondas la grenetina durante quince segundos para regresarla al estado líquido y vaciarla a la mezcla batiendo nuevamente con la batidora.
7. Preparar un molde antiadherente para panqué de unos 24 cm de largo. Vaciar unos dos centímetros de la mezcla y refrigerar por cerca de cinco minutos.
8. Sacar y encajar soletas alrededor. Vaciar la mezcla intercalando con soletas y frambuesas hasta terminar con los ingredientes.
9. Refrigerar durante por lo menos cuatro horas.
10. Preparar la salsa de frutos rojos moliendo el resto de las frambuesas con las zarzamoras y el Yakult. Colar muy bien y refrigerar.
11. Sacar el molde del refrigerador, sumergirlo en agua caliente por quince segundos y proceder a desmoldar en un platón, para posteriormente decorarla con frutos rojos y la salsa de frutos rojos.

Gente pequeña en gran movimiento

El bienestar infantil a nivel mundial cada vez es más difícil de alcanzar y tiene retos cada vez más complicados de superar, pero nunca es tarde para cambiar de rumbo y tomar el camino adecuado, el de una alimentación correcta y combinada con la actividad física. El ejercicio a cualquier edad es bueno para la salud durante el tiempo que lo hagan y a lo largo de la vida.

El **Colegio de Pediatría de Jalisco** y su Comité de Nutrición preocupados por el sobrepeso y la obesidad infantil, enfermedades que sitúan a nuestro país en deshonrosos primeros lugares en el mundo y a Jalisco en el quinto lugar a nivel nacional, que además ha dado y si no nos comprometemos y actuamos ya, seguirá dando gran auge a las enfermedades crónicas degenerativas. Sabemos que el sobrepeso y la obesidad son una patología de malnutrición donde hay mayor ingesta de calorías que las que gasta el cuerpo y tiene dos períodos importantes de proliferación adipositaria (aquí la preocupación y motivo de reto para los pediatras), la primera en los dos primeros años de la vida y la segunda antes de la pubertad.

Es por ello que como pediatras debemos actuar ya y lanzamos esta propuesta con el programa **“Gente pequeña en gran movimiento”**, cuyo objetivo principal será el de realizar acciones directas con los pediatras, padres de familia, niños y adolescentes, y conjuntarlas con las autoridades escolares, la Secretaría de Salud, agrupaciones de la iniciativa privada y toda la comunidad pediátrica del Colegio de Pediatría de Jalisco, para promover e inculcar en los padres y niños la idea de que realicen a diario mínimo treinta minutos de actividad física para lograr combatir al gran enemigo cómodo y silencioso: El sedentarismo de alto rendimiento.

Por todos es bien sabido que el ejercicio físico y el entrenamiento reducen la morbi-mortalidad cardiovascular, mejorando la capacidad funcional y la dislipidemia; disminuye la presión arterial y en su momento controlan la diabetes y la obesidad; asimismo, si esta actividad se convierte en un hábito cotidiano, tendrán nuestros niños y adolescentes huesos sanos y fuertes, por lo tanto una menor propensión a las fracturas y alteraciones ortopédicas, por consecuencia sus problemas psicológicos y hormonales serán felizmente superados. En caso de niños o adolescentes que no han estado activos durante mucho tiempo, es conveniente primero alentarlos y convencerlos a ejercitarse durante su crecimiento y llevarlos con ejercicios suaves y progresivos, como caminar y luego aumentar la intensidad y la duración de la actividad recomendada.

Una buena meta propuesta en “Gente pequeña en gran movimiento” para muchos niños y adultos, es que logren ejercitarse de cuatro a seis veces a la semana, treinta a sesenta minutos cada vez. Un mínimo de 150 minutos a la semana es lo mejor que hay para una buena salud. Por lo que debemos promover en la comunidad, además una alimentación sana, combinarla con esta pequeña y económica dosis de actividad física para lograr una vida saludable para nuestra infancia.

Los pediatras estamos comprometidos a:

- Apoyar a las familias con mucha información sobre los riesgos del sobrepeso y la obesidad.
- Instruir sobre el padecimiento a los profesionales de la salud.
- Realizar una intervención temprana e inmediata de parte de todos los pediatras en el consultorio a los pacientes de riesgo.
- Hacer cambios alimentarios permanentes que deben aportar los nutrientes necesarios y limitar la ingesta excesiva de calorías, siempre apoyados por el Comité de Nutrición del Colegio de Pediatría de Jalisco.
- Ayudarse de equipos multidisciplinarios especializados locales (nutriólogos y psicólogos).
- Ofrecer sólo opciones alimentarias saludables con régimen variado (Comité Nutrición del Colegio de Pediatría de Jalisco).
- No usar los alimentos para premiar o castigar.
- Establecer un horario de alimentación realizable y adaptado al niño y su familia.
- Eliminar las tentaciones en el hogar.
- Motivar a los padres para que les pongan a sus hijos el ejemplo con buenas costumbres de alimentación y actividad física diaria.
- Aumentar el consumo de agua simple (no bebidas con alto contenido calórico).
- Disminuir la ingesta de azúcar, grasas saturadas (fritangas), harinas y sal.

Fomentar mucho más la lactancia materna. Promover la actividad física en toda la sociedad, nuestro objetivo final.

Consejos para encontrar el hábito del ejercicio

Sabemos que no es nada fácil formarnos una disciplina y más cuando ésta implica esfuerzo. Como parte de este proyecto “Gente pequeña en gran movimiento” que propone el Colegio de Pediatría de Jalisco y su Comité de Nutrición, el ejercicio es algo que debemos inculcar a los pequeños para ir haciendo de él un hábito.

¿Pero qué vamos a hacer si no tenemos el hábito desde niños? Inculquemos en ellos con el ejemplo, lo importante que es el ejercicio debe formar parte indispensable de nuestras vidas, como el comer o dormir.

Paso 1. Buscar el lugar correcto. Éste sería un espacio amplio, iluminado y ventilado, adecuado para realizar las rutinas diarias.

Paso 2. Usar ropa apropiada. De preferencia de algodón, además de ligera y cómoda.

Paso 3. Elegir el momento adecuado. La mayoría de las veces no hacemos ejercicio “por falta de tiempo”. En este proyecto le recomendamos que haga actividad física cuatro o cinco veces por semana, de treinta minutos cada una. El objetivo de éstas es quemar entre 250 y 450 Kcal y que a la semana se gasten por lo menos 2,000 calorías para empezar a reducir de peso.

Paso 4. Descanse. Empiece lento, aumente la intensidad del ejercicio poco a poco, evite agotar su energía. Descanse entre una rutina y otra. Use dos días para descansar de sus rutinas de actividad.

Paso 5. Personalizando. El ejercicio a realizar debe ser adecuado a su edad y peso, así como a su actividad física común. Apoyémonos de un profesional en deportes y pregunte a su médico, él le hará las anotaciones específicas para su acondicionamiento.

Paso 6. Acción. A ejercitarnos con diferentes rutinas.



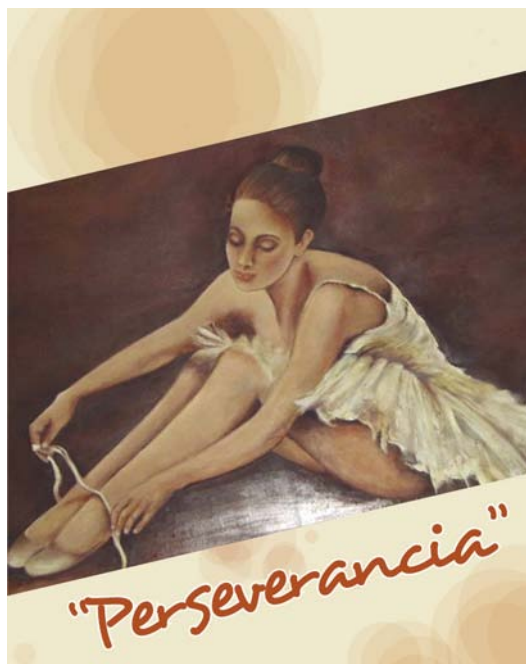
Dr. Román González Rubio.
Presidente del Colegio de
Pediatría de Jalisco A.C.

Centro de
Atención a Clientes

Yakult

Eventos Gratuitos

Diciembre



Exposición de pintura "Perseverancia"
Hasta el 29 de diciembre de 2013.

Clases permanentes

Todos los miércoles
Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

Todos los sábados
Chi kung. De 8:30 a 9:30 a.m.
Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.
Yoga para niños. De 10:00 a 10:45 a.m.
Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.



Reserva tu lugar llamando al
3827-1330 y 3827-1306
CUPO LIMITADO

Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera.

Testimonios de salud

Matthew es un niño de un año y dos meses de edad. Desde que tenía seis meses su madre, la **Sra. Claudia Alvarado Aguilar**, le comenzó a dar **Yakult** por recomendación de una de sus hermanas, debido a que otros alimentos le "aflojaban el estómago", es por eso que buscó una solución.

Gracias a **Yakult** el pequeño se ha sentido muy bien desde entonces y casi no se ha enfermado, además de que le gusta mucho su sabor, ya que se toma de dos a tres diarios, uno en cada comida.

La Sra. Claudia reconoce que además de que su hijo se siente bien y le gusta **Yakult**, es bueno para su flora intestinal y por eso cree que es sano. Cabe señalar que también las tías de Matthew y sus hijos consumen nuestros productos.



*Que la salud y la armonía
invadan sus hogares
Felices Fiestas les desea*

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

Sabías que...



Durante el embarazo y la lactancia, la mujer experimenta notables cambios anatómicos y fisiológicos que afectan a prácticamente todos sus sistemas. La mayoría de estas alteraciones están reguladas hormonalmente y afectan a la microbiota normal.

Los probióticos tienen la capacidad de ejercer efectos positivos sobre la regulación de las respuestas inmunológicas en aquellos momentos en que el sistema inmune se está desarrollando y por lo tanto podría ser beneficiosa su administración a la mujer embarazada o en los dos primeros años de vida del niño.

El *Lactobacillus casei* Shirota de **Yakult** es una bacteria probiótica.



Juntos, por una
Vida Sana **Yakult**

Tema

Estrés infantil

Fecha

6 de diciembre

Escúchenos a través de la estación "Radio Noticias 1070 AM", en punto de las diez de la mañana, en vivo y con la participación de reconocidos especialistas en la materia. Además, recuerde que ahora también puede escuchar nuestros programas anteriores a través de internet, en nuestro sitio: www.yakult.mx



CREA TUS PROPIAS ESFERAS NAVIDEÑAS



Amiguito, te invitamos a hacer tus propias esferas para el arbolito de Navidad con frascos vacíos de los diferentes productos de la marca Yakult. Sólo tienes que reunir el siguiente material, aunque el ingrediente más importante para decorarlas será tu creatividad.

Material

- ★ Frascos vacíos de Yakult o Sofúl.
- ★ Hilo dorado o estambre.
- ★ Pintura acrílica blanca y de otros colores.
- ★ Pegamento blanco o silicón líquido.
- ★ Hojitas de foami de diferentes colores.
- ★ Plumones de diferentes colores

Procedimiento

Es muy simple. Sólo pinta los frascos de color blanco y decóralos con las pinturas con figuras o caritas de personajes navideños como Santa Claus, duendes o monos de nieve.

Utiliza las hojas de foami para hacerles gorritos, brazos y piernas, usa el pegamento o el silicón para fijarlos. Detalla las esferas con ayuda de los plumones y para terminar emplea el hilo o el estambre para hacer el cordón del que colgarán tus esferas navideñas.

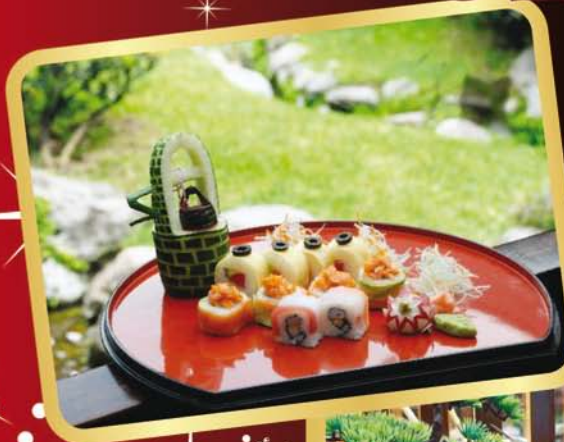
Recuerda que en caso de no contar con los materiales anteriores puedes utilizar lo que se encuentre a tu alcance, como lápices y hojas de diferentes colores, acuarelas, lentejuelas, brillantina, fieltro, fotografías, etc. Pide ayuda a tus papás.

¡El límite es tu propia imaginación!





**Recuerdos
inolvidables
se viven aquí**



Av. La Paz 1701, Guadalajara, Jal.

Reservaciones:

3826.0094 / 3825.1880

SEGUIMOS DE ANIVERSARIO
y te damos tu navidad



Agradeciendo tu confianza

Promoción de aniversario
\$11,500.00 pesos
Cirugía Láser Excimer ambos ojos
(Ya Incluye IVA)

En nuestros servicios destacan:

- **Cirugía de Miopía, Astigmatismo e Hipermetropía, con LÁSER EXCIMER.**
- **Cirugía de Glaucoma** • **Cirugía de Queratocono.**
- **Cirugía de Catarata; mínimamente invasiva con FACOEMULSIFICACIÓN.**

Llámanos valoración sin costo

Médicos especialistas en oftalmología

6

Meses sin intereses con tarjetas participantes

HSBC



Scotiabank

FRANORTE



BANCO DEL BAJÍO

085108R

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No. 140

Col. Jardines de San Ignacio (Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz, Guadalajara, Jalisco

Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com