



Mami&Yo_{MX}

Embarazo • Bebé • Preescolares • Mami de hoy

Mamá y Profesionalista

EMBARAZO

> Mitos y realidades sobre el peso en el embarazo

BEBÉ

> Cómo puedo estimular la producción de leche materna

PREESCOLARES

> Lo que los niños deben de hacer antes de escribir

MAMI DE HOY

> Mamá y profesionalista



Maya

Editorial

En este mes donde celebramos a una de nuestros protagonistas en Mami&YoMx, además de incluir información como ya es costumbre, útil e interesante como: Mitos y realidades sobre el aumento de peso, tips para lograr el equilibrio entre el trabajo profesional y el de mami, todo lo necesario para estar en tendencia en cuanto a maquillaje se refiere y luzcas linda hoy y siempre; compartimos contigo esto...

*M*e imagino, que todo cuanto soy lo conoces perfectamente. Nadie en la vida conocerá mi forma de ser y vivir como tú lo haces, nadie sabrá de lo que soy capaz de hacer como tú lo sabes y ello es sólo por el hecho de ser mi madre.

*A*sumo que tu papel no es fácil, pues no siempre pensamos igual, sin embargo, sé que me respetas e incluso apoyas en cada instante en que lo necesitaba.

*M*e enseñaste a ver la vida con amor y fortaleza. Supiste en qué momento reprimir mis actos y cuándo festejar mis logros. Creaste a mi alrededor la mejor familia, la más unida y llena de amor que yo pudiera esperar.

*A*hora, cuando los años han pasado, me veo reflejada en ti y es por eso te digo gracias, gracias por todo lo que eres y por todo ese amor que sabes dar a manos llenas.

Nelly Díaz Reynoso
DIRECTORA EDITORIAL

Directorio

Lco. Nelly Díaz Reynoso
DIRECCIÓN EDITORIAL

LDG. Gisela Angeles González
DIRECCIÓN CREATIVA

Ing. Abraham Díaz Reynoso
SISTEMAS

Lic. Cecilia Gómez Valdés
NUTRIÓLOGA

Paty Luna
BLOGGER & INFLUENCER

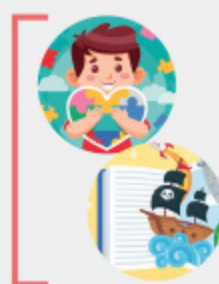
HOY EN EL MUNDO CELEBRAMOS:

2



Día Internacional contra el Bullying

10



Día de la Madre en México

13



Día del Niño Hospitalizado

16



Día Internacional de la Convivencia en Paz

28



Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres

31



Día Mundial sin Tabaco



Mamá y Profesionalista ¿es posible?

Por: Nelly Díaz Reynoso

Mi día empieza a las 5 de la mañana, un baño rápido para despertar completamente, hay que aprovechar el tiempo antes de que los demás despierten, preparar desayunos, lonches y comida, para que al salir mis hijos de la escuela y yo del trabajo ya esté preparada y no me agarren las carreras. Todo esto con un sinfín de detalles de atención para hijos y esposo en el medio y en solo en las primeras 2 horas de tu día y para rematar se te olvida el vaso de café que ya habías preparado para "desayunar" en el camino. ¿Te suena familiar?

En los últimos años la competencia profesional ha incrementado, lo que implica que muchas mujeres decidan invertir más tiempo en su trabajo y por lo tanto restarlo a su familia. Eso genera un gran conflicto, pues la misma "culpa" que se puede adquirir por no dedicar tiempo al hogar, puede afectar el desempeño y productividad laboral y viceversa.

De ahí que surja la pregunta ser madre y profesionalista ¿es posible? La respuesta ha sido comprobada desde hace ya algunos años por diversas mujeres, quienes han descubierto el balance entre su vida personal y profesional, llevando ambas al éxito.

¿Cómo lograr este equilibrio?

1.- Di adiós a las culpas. Ser madre no implica renunciar a tus sueños profesionales y si no lo haces, no te permitas sentir culpa por según tú, no dedicar el suficiente tiempo a los hijos, temiendo estar desarrollando un mal papel en su educación.

2.- Calidad antes que cantidad. Pasar tiempo de calidad con tus hijos es muy importante, sobre todo si la jornada laboral abarca la mayor parte del día, por lo que debes enfocarte en las cosas que harán que la relación con tu familia sea positiva, basada en la confianza, el apoyo mutuo y la comunicación.

3.- Esfuerzo y disciplina. Tener hijos es un acto de responsabilidad y exige gran compromiso; tener una carrera profesional también es demandante, pero con esfuerzo se pueden hacer compatibles. Es necesario que mantengas disciplina en tu rutina laboral para prestar la cantidad de tiempo necesario a tus relaciones familiares y sociales.

4.- Tiempo para ti. Debes recordar que parte de ese tiempo dedicado a tu hogar deberá ser distribuido entre varias tareas, pero lo que nunca debes olvidar es disponer un poco de ese tiempo para realizar actividades que te gustan y apasionan, asegurándote que el estrés y la rutina no absorban la intensidad que todos los días te impulsará por más.

Estos sencillos puntos te ayudarán a poner manos a la obra en tu búsqueda del equilibrio en tu vida y estar más cerca del éxito profesional de lo que imaginas.

Mitos y realidades

Aumento de peso en el embarazo

Por: Nutrióloga Cecilia Gómez



Los enlaces son interactivos da click

Mucha gente, incluidos familiares y amigos piensa que no debe haber medida ni preocupación por el peso durante el embarazo, sin pensar que es uno de los momentos que más debemos cuidar.

Seguramente has escuchado...

"Entre más comas, mejor crece el bebé; obedece a tus antojos por que el bebé lo está pidiendo; como bien, recuerda que ahora comes por 2".

¿Cuánto peso debo subir durante el embarazo?

Recuerda que mucho depende de la condición genética de la embarazada, pero lo ideal es que las primeras 12 semanas no haya un incremento de peso o que sea mínimo, solo 2 kg en total.

De la semana 13 a la 24 es recomendable que haya un incremento de 300g a 500g por semana, ya que en esta etapa el feto comienza a incrementar su tamaño de manera más notoria.

De la semana 25 a la 36 se puede permitir un incremento hasta de 500g a 800g por semana, el desarrollo del bebé ya es más acelerado.

De la semana 37 a la semana 40 es posible llegar a tener un incremento de 4kg hasta 7kg, en esta etapa puede haber más retención de líquidos, hinchazón y el bebé alcanza el tamaño final para poder nacer.

Es decir, **el incremento puede ir desde 12kg a 16 kg durante las 40** semanas de gestación.

¿Necesito consumir más calorías al estar embarazada?

El incremento de calorías casi siempre comienza después de la semana 12, cuando el feto absorbe más nutrientes para incrementar su tamaño y desarrollo, esto no quiere decir que pueda comer desmedidamente, hay un ligero incremento constante cada trimestre, pero hay que saber de qué tipo de alimentos se deben obtener esas calorías de más.

¿Los antojos son provocados por el bebé?

Esto es totalmente un mito ya que el bebé no necesita consumir alimentos altos en calorías y bajos en nutrientes saludables, él aún no conoce este tipo de alimentos como nosotros que obedecemos a nuestros antojos porque ya probamos cierto alimento, esto podemos corroborarlo cuando el bebé nace y comienza la etapa de ablactación, la pirámide nos pide que incorporemos verduras primero para desarrollar el gusto por alimentos menos dulces y más nutritivos entre otros motivos y si así lo hacemos, podremos notar que el bebé obedece a lo que nosotros le ofrecemos. [ver: https://www.bbc.com/mundo/noticias-49040285](https://www.bbc.com/mundo/noticias-49040285)

En cuanto a los antojos que nos parecieran extraños porque son cosas que no son alimentos como; gises, piedra, pintura, barro, tierra, etc... se asemeja o dependiendo de su desarrollo y permanencia puede ser pica (trastorno de alimentación, que consiste en comer cosas que no son alimentos), pero de acuerdo a una teoría dada por la científica Young, también puede ser causado por una deficiencia en nuestro cuerpo que de esta forma nos externa que necesitamos calcio, hierro, sodio u otros minerales que encontramos en cosas y el cuerpo al ser muy inteligente lo percibe en diferentes elementos que principalmente al estar embarazadas se nos antojan por esa deficiencia.

En conclusión, cada paciente es único, si bien anatómicamente somos casi iguales, la cantidad de hormonas, la genética, hábitos, sociedad, actividades de cada persona incluso los padecimientos representan una historia intendente en la cual debemos basarnos para determinar el incremento de peso y el consumo de calorías para el correcto desarrollo del bebé, podemos basarnos en parámetros ya estudiados, siempre y cuando tengamos un pensamiento abierto a que, no es una ley que todas las mujeres embarazadas se van a desarrollar de la misma forma, así comprendemos que no hay que globalizar y dejar que la embarazada este en armonía con todo su cuerpo, buscando principalmente mantener su salud, que el incremento de peso sea de alimentos con los nutrientes necesarios y correctos, sin excesos pero al mismo tiempo no presionar con restricciones o mitos generacionales.



¿Se puede estimular la producción de leche materna?

¿Piensas que eres tu producción de leche materna no es suficiente para tu bebé? Antes de alarmarte, comprueba que tu hij@ se encuentre satisfecho, que no tiene apetito y que recibe la cantidad de leche materna suficiente, ganando un peso adecuado, según su pediatra.

De acuerdo con los especialistas, las insuficiencias reales en la producción de leche son pocas y, en la mayor parte de los casos, la preocupación de las mamás carece de fundamento.

Sin embargo, en el caso de que sí que tengas poca leche, te explicamos cuáles pueden ser las causas:

- Falta de estimulación del pecho. Si no se da el pecho de forma frecuente, a causa de dolor en los pezones, estrés o indisposiciones de la mamá, la producción de leche disminuye.
- También puede suceder que la mamá tenga suficiente leche pero el bebé no se prenda bien al pecho y no reciba la cantidad de leche que necesita.

¿Qué puedes hacer para aumentar la producción de leche?

- Estimula el pecho: Lógralo a través de la succión del bebé o la utilización del sacaleches
- Alimenta al bebé a demanda: ponlo al pecho cuando quiera y durante todo el tiempo que quiera. Dale sólo leche materna y sigue una dieta equilibrada.
- Busca la mejor posición para dar el pecho y, cuando el bebé esté succionando, comprime el pecho con las manos, con el fin de aumentar el flujo de leche.
- Algunas plantas medicinales contienen propiedades similares a los estrógenos femeninos, por lo que estimulan la producción de leche. Entre ellas, las semillas de sésamo son las más recomendadas.

Si, a pesar de todo, adviertes que sigues produciendo poca leche, puede suceder que la causa se deba a que la tiroides no funcione de forma adecuada. No olvides siempre estar bajo revisión médica.

Tendencias de Makeup 2021

Por: Paty Luna Blogger & Influencer



Los enlaces son interactivos da click 

¿Hola como están?, hoy tras un año largo como lo fue 2020 que se caracterizó por toda la ropa cómoda y los colores más neutrales, les Cuando hablamos de Moda, indiscutiblemente ropa y maquillaje van de la mano así como cuando hay una pasarela es súper importante como se maquillara a las modelos para combinar todo con la ropa; en la vida cotidiana tenemos que establecer un match entre la ropa que vamos a usar y el maquillaje, porque esto, puede ayudar a que tu look resalte, se vea super cool y sobre todo que vaya en tendencia.

Primer Trend

Base Natural (makeup / No makeup) no es que tu maquillaje sea tan cargado bye bye "Full Coverage", algunos trends empezaron con las Kardashians, que estaban en eventos, pasarelas, red carpet, fotos, paparazzi y su maquillaje era muy recargado pero eso está hiper bien ante la cámara, se ven increíbles, pero ahora con todo esto de la cuarentena no hay tantos eventos y un maquillaje denso no se ve bien.

Por lo tanto para que te veas trendy hay que procurar una piel más ligera, que el maquillaje sea más natural, que tu piel respire, una piel satinada y muy "glowy"

Quinto Trend

Pestañas falsas, si no sabes cómo colocarte este tipo de pestañas, es momento de que lo hagas porque esta es una mega tendencia que será super trendy este año.

Segundo Trend

Utilización de los colores de Pantone para el maquillaje, estos colores se ven por todas partes en ropa muebles etc y en el maquillaje no podía ser la excepción Amarillo & Gris (para ser exactos (Illuminating 13-0647 & Ultimate Gray 17-5104) así que puedes escoger la paleta con tonos más tierra, plateado, dorados mates y brillantes, con tonos más amarillos o con más dorados & más ahumados o más plateados

Sexto Trend

Sexto trend: muy importantes por que enmarcan la cara, en este año unas cejas, decoradas y muy sutiles o sea naturales será lo más acertado.

Tercer Trend

El resaltar los ojos mediante un delineado, el negro es básico pero puedes atreverte a un look atrevido sobre todo ahora cuando hay que usar cubre bocas, lo que más se ve son los ojos así que arriésgate!!!

Cuarto Trend

Que sean sutiles y los puedas utilizar en varias partes de tu cara, muy naturales y sutiles un tono ladrillo para estar en tendencia tanto en mejillas como el labios para combinar con Pantone

Espero que te hayan gustado estos trends de makeup para este 2021, y que logres un look espectacular, Recuerda que lo más importante es sentirte segura de ti misma



Cosas que los niños deben de hacer antes de escribir

Insertar popotes en estambres



Pintar colorear



Unir líneas y puntos



Formar figuras en la arena con los dedos



Copiar trazos



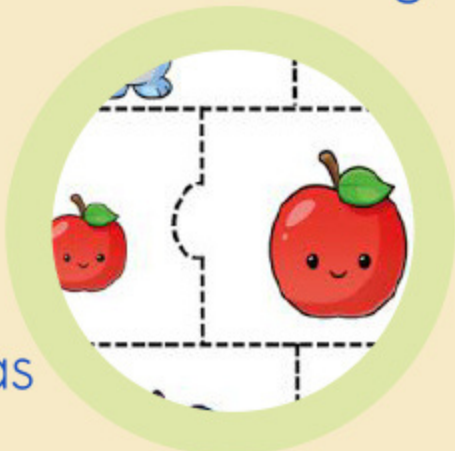
Pegar y despegar objetos



Moldear con plastilina



Armar rompecabezas



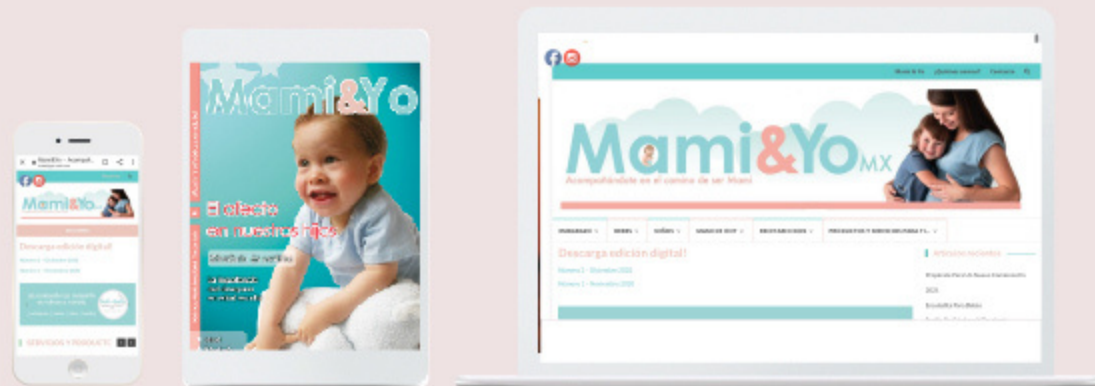
Recortar diferentes trazos



Mami&Yo^{MX}

¿Tienes un producto o servicio para mujeres embarazadas, bebés o peques en edad preescolar?

Te ayudamos a llegar a tu mercado meta



Portal especializado en contenidos profesionales para mujeres embarazadas o con bebés o peques en edad preescolar

Publicidad digital a través de:



Edición digital
mensual



Social
media



www
Directorio de
productos y servicios

www.mamiyyo.com.mx