



# Mami&Yo<sub>MX</sub>

Embarazo • Bebé • Preescolares • Mami de hoy

## Sabes lo que es el Baby Led Weaning

### EMBARAZO

- > Parto humanizado
- > Efecto de la cafeína en el embarazo

### BEBÉ

- > Sabes lo que es el Baby Led Weaning

### MAMI DE HOY

- > Tips para arreglarte y lucir bella en 10 minutos

# Septiembre

## Editorial

Llegamos al mes de la Patria, el tiempo avanza, prácticamente ha llegado el otoño y con él, damos también la bienvenida al No. 11 de esta edición digital, que como ya es costumbre está repleta de útil e interesante información.

¿Sabías que el consumo de cafeína cuando estás embarazada puede tener ciertos riesgos? ¿Estás cada vez más cerca de conocer a ese ser dentro de ti, ya decidiste la manera en cómo lo harás? Aquí toda la información que necesitas sobre el parto humanizado...

Recuerda que lo más importante es que te sientas bien contigo misma, por tal motivo, compartimos algunos tips para arreglarte y lucir hermosa en poco tiempo...

Todo esto y mucho más en esta edición de septiembre que como siempre está acompañada de links interactivos que complementarán tu experiencia con Mami&YoMx.

Nelly Díaz Reynoso  
DIRECTORA EDITORIAL

## Directorio

**Lco. Nelly Díaz Reynoso**  
DIRECCIÓN EDITORIAL

**LDG. Gisela Angeles González**  
DIRECCIÓN CREATIVA

**Ing. Abraham Díaz Reynoso**  
SISTEMAS

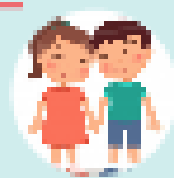
**Lic. Cecilia Gómez**  
NUTRIÓLOGA

**Dra. Almita Betanzos**  
GINECÓLOGA Y OBSTETRA

**Iris de la Garza**  
CACTUS BOUTIQUE

**PaTy Luna**  
BLOGGER & INFLUENCER

### HOY EN EL MUNDO CELEBRAMOS:

5  Día mundial del hermano

6  Día de la Mujer Indígena

16  Celebración de la independencia de México

18  Día Mundial de la limpieza

21  Día mundial de la paz

23  Día Internacional de las Lenguas de Señas

# Sabes lo que es el Baby Led Weaning

Por: LCO. Nelly Díaz Reynoso / Directora Editorial

Tu bebito ya está por cumplir los 6 meses, pues entonces es hora de que estés informada acerca de lo que es este plan alimentario que se conoce como "alimentación autorregulada por el bebé" o "alimentación complementaria dirigida por el bebé".

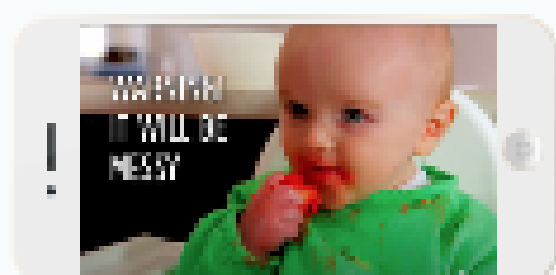
El "baby led weaning" (BLW), consiste en dar al niño preparaciones que forman parte del menú familiar con pequeñas adaptaciones, sin recurrir a los triturados o purés de la alimentación convencional, se trata de ofrecer alimentos muy blandos en trozos alargados que pueden ser cogidos por las manos del bebé fácilmente.

Este plan ofrece varios beneficios:

- El bebé participa de las comidas familiares, lo que facilitará que pruebe una mayor diversidad de alimentos y más integración.
- Es un método que enseña a través del ejemplo y por ello la familia deberá planificar alimentos saludables, así que siguiendo este método es probable que mejore la alimentación de toda la familia.
- Favorece las habilidades motoras y la autonomía del bebé.
- Permite estimular más los sentidos del bebé al descubrir por él mismo, distintos sabores, texturas, colores y olores.
- Fomenta la independencia temprana del bebé y se convierten en niños menos "quisquillosos" con la comida o niños malos comedores.
- Los bebés determinan a la velocidad que comen, y por lo tanto disfrutan más de la comida, sin sufrir imposiciones o asociaciones negativas con la comida.
- Al no obligarlos a comer o a terminar el plato, más adelante estarán dispuestos a probar nuevos alimentos en el futuro y el momento de comer se convierte en una situación agradable para el bebé.
- Favorece la adquisición de buenos hábitos alimentarios que logran evitar el sobrepeso y/o obesidad en el corto y largo plazo.

Como puedes darte cuenta, se trata de una opción que puede traer muchos beneficios, claro que lo mejor es que platiques con tu pediatra al respecto de esta opción de alimentación para que te oriente acertadamente y sigas las recomendaciones que te dé al pie de la letra.

Recuerda que se trata de que tu bebé se vaya integrando a la rutina familiar por lo que siempre debe comer acompañado para que todos estén al pendiente de esos momentos que van siendo parte de los logros de tus hij@s.



Básicos para iniciar con BLW:

<https://www.youtube.com/watch?v=BYJLL9foFHQ>

Los enlaces son interactivos da click



# Tips para arreglarte y lucir bella en 10 minutos

Por: Paty Luna Blogger & Influencer



\*\* Los enlaces son interactivos da click

Hola!!!... ¿Cómo están?, este mes será genial ya que celebraremos las Fiestas Patrias, el pretexto perfecto para lucir bella y arreglada, aunque estés en casa es importante que te veas brillante y fantástica en tan solo 10 minutos.

Te recomiendo seguir con esta práctica y no te arrepentirás:

- 1.- Lava tu cara con agua tibia o un limpiador en gel y coloca crema humectante.
- 2.- Ponte una ligera capa de polvos translúcidos.
- 3.- Riza tus pestañas y dales una pasada con máscara.
- 4.- Esparce un poco de rubor en tus mejillas
- 5.- Coloca un poco de gloss en los labios.
- 6.- Arregla tu cabello con el estilo de tu preferencia.
- 7.- Rocía un poco de tu perfume favorito

Te recomiendo que prepares la ropa que vas a usar un día antes o ya tengas una idea de que usar, con estos pasos estarás arreglada y lista para cualquier ocasión además tu look será muy casual y nada sobrecargado, te lo recomiendo para las mañanas que usualmente queremos vernos bien pero muy naturales y bonitas.

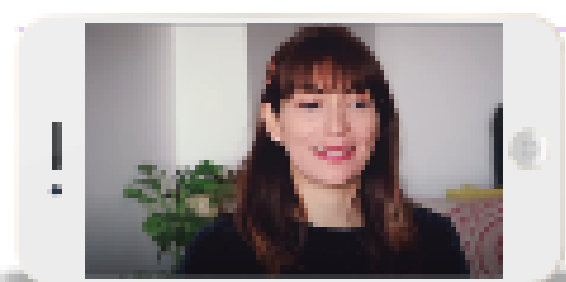
Recuerda que para lucir bella por fuera, también debes cuidarte por dentro por lo tanto te recomiendo:

## Cuida tu salud:

- > Come sano
- > Haz ejercicio
- > Duerme 8 horas cada noche.
- > Cuida tu salud mental
- > Toma un poco de sol

## Además siempre es importante:

- > Tener una actitud positiva
- > Mantén un lenguaje corporal amigable
- > La espalda siempre recta
- > Habla y se amable



Ideas para dejar de verte desarreglada en casa:  
[https://www.youtube.com/watch?v=MMSF\\_V1mh1A](https://www.youtube.com/watch?v=MMSF_V1mh1A)

Los enlaces son interactivos da click



# Parto humanizado

Por Dra. Almita Befanzos Zepeda

Ginecología y Obstetricia Colposcopia y Patología del Tracto genital inferior



En un trabajo de parto, la mamá entrega su Espíritu, alma y cuerpo. El dolor la quiebra literalmente en dos, es como si muriera cuando nace el bebé, para renacer a una nueva vida en el momento de escucharlo.

No importa el número de partos al que se enfrente, cada uno dolerá y será un renacer, que cambiará radicalmente su vida.

Por lo tanto, el momento del trabajo de parto y nacimiento, debe ser único, sublime y extraordinario.

Donde la mujer en trabajo de parto, sea la protagonista, nuestra heroína. Y sea respetada, en todo este proceso.

A este concepto llamamos PARTO HUMANIZADO, libre, consciente y seguro. Considera los valores de la mujer, sus creencias, derechos y sentimientos. Respetando su dignidad y autonomía (el modo en el que elige que se desarrolle este momento).

La mamá, es la verdadera protagonista. Ella tomará decisiones sobre su cuerpo que favorezcan el proceso. Nosotros, el equipo de salud, somos colaboradores y apoyo. En caso de complicaciones, debemos estar capacitados para su resolución.

## ¿Cuáles son las prácticas recomendadas en el trabajo de parto humanizado?

- a. Acompañamiento y apoyo continuo en el trabajo de parto y parto. El apoyo continuo a la mujer durante el trabajo de parto y nacimiento, reduce la duración de la labor de parto, el uso de anestesia, el uso de fórceps y vacuum, reduce las cesáreas y aumenta la satisfacción de la mujer.

**b.** Libertad de movimiento y posición en el trabajo de parto y parto. Se debe estimular a las mujeres a que tengan su parto en posiciones cómodas, que habitualmente son las verticales. Consideradas en conjunto, las posiciones verticales, en cuclillas, en cuatro puntos, etc, reducen la intensidad del dolor, favorecen el periodo expulsivo, disminuyen las tasas de parto asistido (fóceps y vacuum) y episiotomías, mejoran índice de Apgar.

**c.** No realizar episiotomía de rutina. La filosofía, técnica, experiencia y habilidad de la persona que asiste el parto, son determinantes para el estado en que termine el periné. Debe protegerse el perineo siempre que sea posible. Algunas técnicas efectivas para reducir el trauma perineal: masaje prenatal del periné, ejercicios de Kegel, lenta expulsión de la cabeza del bebé, sostener el periné, mantener la cabeza flexionada, extraer los hombros uno a la vez. El no hacer rutinariamente episiotomía, traerá como beneficios: menos trauma perineal, menos dolor y molestias, menos uso de suturas, menos sangrado, menos infecciones y menos complicaciones.

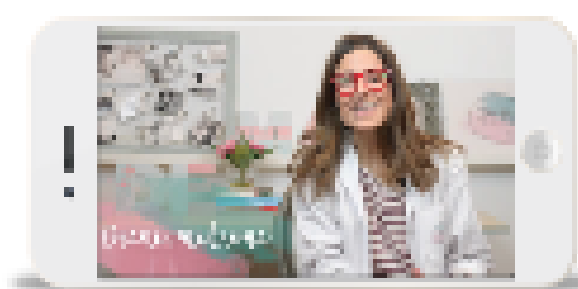
**d.** Corte de cordón hasta que deje de latir y contacto piel a piel inmediato. Está comprobado que el corte inmediato del cordón umbilical interrumpe totalmente la fuente placentaria de oxígeno para el cerebro del bebé antes de que los pulmones comiencen a funcionar y detiene la transfusión placentaria cuyo fin es establecer la circulación a través de los pulmones del bebé para iniciar su funcionamiento. Por el contrario, permitir que pasen de 1 a 3 minutos antes de cortar el cordón o mejor aún esperar a que deje de latir en lugar de cortarlo, está asociado con menos necesidad de transfusión, menores niveles de anemia y mayor oxigenación cerebral, previene parálisis cerebral, trastornos de aprendizaje y deficiencia mental así como hemorragia cerebral.

**e.** El contacto inmediato piel a piel: favorece la lactancia materna, tranquiliza al bebé y a la mamá, mejora la frecuencia cardíaca y respiratoria del bebé y estabiliza su temperatura.

**f.** También la OMS, recomienda no usar soluciones intravenosas ni analgesia obstétrica de manera rutinaria.

**g.** Se debe favorecer la ingesta de líquidos continuos y alimentos que proveen de energía a la mamá en todo este tiempo.

Cada día, el índice de cesáreas aumenta en nuestro país y el mundo, mi deseo es que las mujeres estén capacitadas e informadas en esta modalidad de atención y siempre que las condiciones ginecológicas y fetales lo permitan, luchar por un parto humanizado.



Los enlaces son interactivos da click

¿Qué significa: parto normal, parto humanizado, parto respetado y un parto no intervenido?  
<https://www.youtube.com/watch?v=xmoapn5WNA>

# Consecuencias del consumo de cafeína durante el embarazo

Por: Cecilia Gómez / Nutrióloga



Los enlaces son interactivos da click

Así como muchas personas consumen café para evitar dormir en el trabajo, se dice también que las mujeres embarazadas lo toman en auxilio del extremo cansancio que les llega a dar e incluso para combatir las náuseas.

Sin embargo, muchas veces al estar en esta etapa, no hacen la recomendación de evitarlo por lo que es común preguntarnos ¿se puede consumir cafeína durante el embarazo?

La OMS (Organización Mundial de la Salud) sugiere suspender el consumo de cafeína por medio de cualquier alimento o medicamento durante el embarazo, por los riesgos que trae.

Existen muchos riesgos asociados al alto consumo de cafeína durante el embarazo, sin embargo, por ser un ingrediente natural en diferentes alimentos de consumo común diario, se permite en cantidades bajas.

Se recomienda consumir durante el embarazo solo hasta 300 mg al día, que equivaldría a:

- Cuatro tazas de café soluble
- Tres tazas de café puro
- Seis tazas de té
- Ocho latas de refresco,
- 400 gr de chocolate.

Esto en mujeres saludables, sin ningún padecimiento crónico degenerativo y en edad menor a 30 años, por lo que siempre se recomienda consultar un médico si se decide consumir cafeína durante el embarazo.



### ¿Qué daños puede causar al bebé?

Estudios realizados por diferentes asociaciones y países demostraron que el consumo de cafeína durante el embarazo puede causar defectos de nacimiento, nacimientos prematuros, aumenta el riesgo de bajo peso al nacer, dependencia del bebé a la cafeína, retardo en el crecimiento intrauterino del feto, la cafeína puede cruzar fácilmente la barrera placentaria e influenciar en el crecimiento y desarrollo de las células, pudiendo alterar su oxígeno y el flujo de la sangre, y hacer con que el bebé nazca con alguna anomalía.

Podemos concluir que el consumo alto de cafeína durante el embarazo es de sumo cuidado y aun en bajas cantidades es necesario consultar un especialista ya que tratándose de la vida de 2 personas o más (bebé(s) y mamá) hay que ser muy extremos en los cuidados para prevenir cualquier complicación, al igual que consultar un especialista en nutrición durante el embarazo.

### ¿Qué alimentos tienen cafeína?

Muchos la relacionan sólo con el café, pero también está presente en:

- > Refrescos de cola
- > Algunas infusiones
- > Té o mates
- > Chocolates
- > Algunos medicamentos.

### ¿Qué daños puede causar a la mamá?

Un estudio de la revista American Journal of Obstetrics and Gynecology, encontró que mujeres que consumían 200mg o más de cafeína al día, tenían mayor riesgo a tener un aborto espontáneo que las mujeres que no la consumen.

Una mujer embarazada tarda hasta 18 horas para desechar la cafeína, ya que es mucho más el tiempo de lo común, aumentando el estado de alerta. Eso quiere decir que su cuerpo retiene más.

La cafeína al ser un estimulante tiende a aumentar la presión y el ritmo cardíaco, algo que en el embarazo es de mucho cuidado, también por ser estimulante a nivel central, provoca síntomas de intoxicación lo que después lleva a irritabilidad, estrés, cefaleas, gastritis y alteraciones cardíacas, esto en un consumo alto.







**Su comida**

La gastronomía mexicana es una de las más prestigiadas del mundo y cómo no iba a serlo si su sabor es único. Porque envuelve prácticas rituales, conocimientos antiguos, técnicas culinarias y costumbres. Se convirtió en Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.



**Su cultura**

Nuestro país culturalmente hablando es uno de los más ricos a nivel mundial ofrece una variedad de fiestas impresionantes, una de las que llaman más la atención es la celebración a los muertos.



**Su folclore**

México es un país diverso, lleno de historias, costumbres, leyendas; vibra alegría en su música y danza tradicional. Además, esas artesanías que vemos siempre en los pueblos mexicanos, nos llevan a nuestros orígenes.



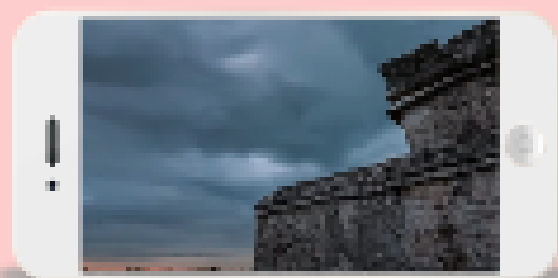
**La calidez de su gente**

Algo que identifica a todos los mexicanos es su talento y ganas de salir adelante, su calidez y solidaridad.



**Sus lugares turísticos**

Nuestro país tiene destinos súper atractivos para todo el mundo, tan sólo el año pasado lo visitaron más de 32 millones de turistas internacionales.



Esto es México

<https://www.youtube.com/watch?v=PnH2Yt3OzD8>

Los enlaces son interactivos da click

La mejor manera de invertir en tu cuerpo



**NUTRICIÓN SALUD EMPATÍA BIENESTAR**



**Cecia Gómez Valdés**  
NUTRIÓLOGA  
722 423 56 38

Merecen ser felices



**ma**  
PSICOTERAPIA

**Miryam Angeles González**  
MTRA. PSICOLOGÍA CLÍNICA  
722 267 2255

Superando situaciones de la vida



**Psicología Cognitivo Conductual Individual y Niños**

**Esther Adriana Ortiz Paz**  
PSICÓLOGA  
7225547032

Porque tu piel lo merece



**DERMOKARE**  
LUXURY FACIALES

**Karla Marlene Villafaña Ceja**  
COSMIATRA  
7221 5853963

Atención profesional para quien más amas



**Omar Bravo Calderón** | SOY NEONATÓLOGO |  
722 417 2522

Dale herramientas para su vida



**infantil**  
Terapia psicológica

**Brenda Gaytán Reyna**  
PSICÓLOGA  
7224044311

Porque tu bienestar es importante



**Psic. Claudia García del Ángel**  
TERAPISTA FAMILIAR, INDIVIDUAL Y BABY/ATA  
722 2641307

Aprende a alimentarte para toda la vida



**CONSULTORIO NUTRICIONAL**

**Juan Arturo Gloria Franco**  
NUTRIÓLOGO  
722 275 3305



**PATY LUNA**

D. A y life & educational coach  
Blogger & Influencer  
722 496 9729

Aprendiendo, jugando, divirtiéndose...



**"Tolofoque"** Material didáctico  
ATENCIÓN PERSONALIZADA:  
722 547 3257

Moda con estilo



**iris de la Garza**  
ATENCIÓN PERSONALIZADA  
722 834 2984

Publicidad digital a través de:

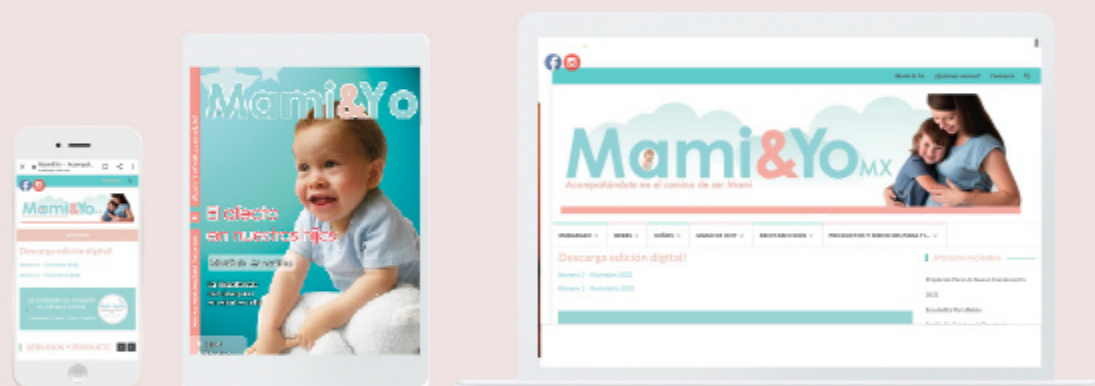
-  Edición digital mensual
-   Social media
-  www Directorio de productos y servicios



# Mami&Yo<sub>MX</sub>

*¿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](http://www.mamiyyo.com.mx)