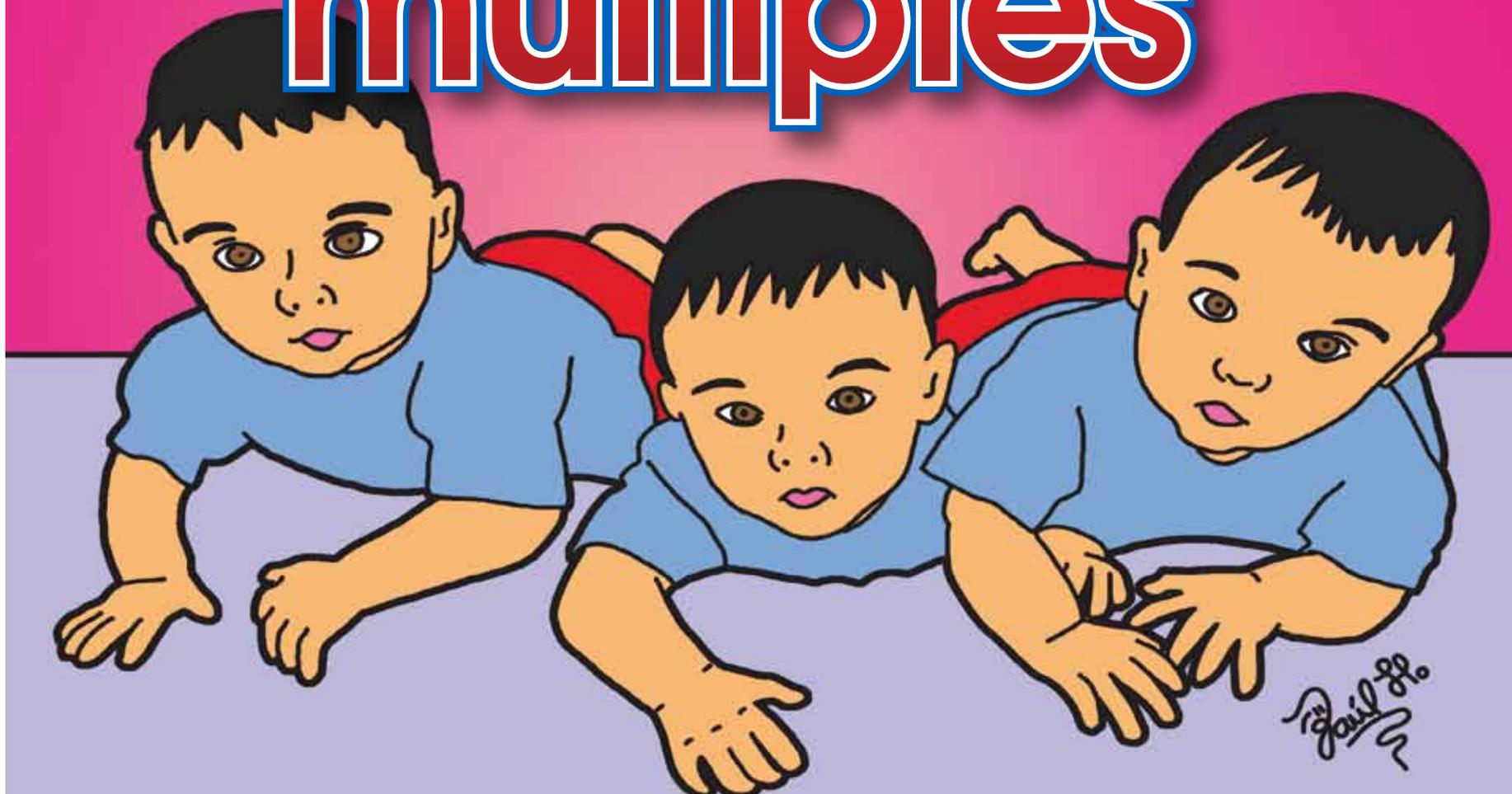


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Mayo de 2018 / Año XXIV / No. 283 / Distribución Gratuita

Embarazos múltiples



El embarazo múltiple es aquél en el que dos o más bebés se desarrollan simultáneamente en el útero. Los gemelos, trillizos, cuatrillizos, quintillizos, sextillizos o septillizos, entran en esta categoría. Aunque cada vez ocurren con mayor frecuencia, todavía se consideran como de alto riesgo, pero esto no significa que sean peligrosos, sin embargo a veces se ven asociados con ciertas complicaciones, por lo que deben ser vigilados muy de cerca por el personal de salud.

Atentamente / Comité Editorial

Bebés a bordo

Probablemente, las primeras referencias de gemelos en la historia se remontan a la leyenda de Rómulo y Remo, fundadores de Roma según la mitología romana. En la Edad Media, el nacimiento de dos o más niños durante el parto era señal de infidelidad conyugal, ya que se creía que implicaba la participación de al menos dos padres.

En el continente africano del siglo XVII existían diversas reacciones ante los gemelos, ya que mientras algunas tribus les rendían culto, en otras los aborrecían al punto de llegar al infanticidio. En tanto, las culturas indígenas americanas les atribuían poderes sobrenaturales y creaban elaborados rituales en torno a ellos.

Durante los últimos cien años dichas costumbres y creencias han cedido paso a una mayor comprensión biológica del embarazo múltiple, recibiendo también mayor atención por parte de los médicos responsables de la salud materno-infantil, ya que a pesar de que cada vez ocurren con mayor frecuencia este tipo de embarazos, aún son considerados como de riesgo para la madre y los bebés.

Cómo se producen los embarazos múltiples

Existen dos mecanismos:

- **Monocigóticos:** Resultan de la división de un huevo en dos o más huevos idénticos.
- **Bicigóticos:** Cuando dos o más óvulos son fecundados por dos o más espermatozoides, creando huevos diferentes.

El término “cigótico” hace referencia a las características del cigoto, es decir, la célula resultante de la unión del óvulo y los espermatozoides una vez que se ha producido la fecundación, lo cual determinará si los bebés son gemelos o mellizos.

- **Gemelos:** También llamados gemelos idénticos, monocigóticos o univitelinos, tienen su origen en un mismo óvulo y espermatozoide que se divide después de la fecundación, dando lugar a dos embriones, por ello comparten la misma carga genética, grupo sanguíneo y sexo, es decir, son casi idénticos.
- **Mellizos:** También llamados gemelos fraternos, bitelinos o bicigóticos, son el resultado de la fecundación de dos óvulos distintos por espermatozoides diferentes. Tienen dos placentas, están en bolsas distintas y comparten solo la mitad del material genético. Podría decirse que son como dos embarazos distintos que tienen lugar en el mismo espacio y tiempo, por lo tanto, son como dos hermanos que pueden parecerse mucho o nada, incluso pueden llegar a ser de padres distintos si se han mantenido diversas relaciones durante la ovulación.
- **Trillizos:** Por lo general son el resultado de la fecundación de tres óvulos distintos por espermatozoides diferentes. Se trata por lo tanto de mellizos, aunque también puede darse el caso de la fecundación de dos óvulos y que uno de ellos se divida después de la fecundación. En dicho caso tenemos una pareja de gemelos y un mellizo. Más raro aún (solo en 2% de los casos), es cuando el mismo óvulo se divide en tres, dando lugar al nacimiento de trillizos idénticos.



- **Cuatrillizos:** Puede ocurrir el embarazo de cuatro bebés mellizos, resultado de la fecundación de cuatro óvulos, dos gemelos y dos mellizos, tres gemelos y un mellizo o al revés. Sin embargo, solo en muy escasas ocasiones se ha dado el caso de dar a luz a cuatro gemelos idénticos.

A través de diferentes combinaciones entre gemelos, mellizos, trillizos y cuatrillizos, una mujer puede llegar a tener embarazos múltiples de quintillizos, sextillizos o septillizos, aunque desde luego que a mayor número de hijos las probabilidades de tener un embarazo de tales características disminuyen considerablemente cada vez más.

En el diagnóstico del manejo y diagnóstico del embarazo múltiple publicado en el 2013 por el IMSS, se menciona que la incidencia de este tipo de embarazos ha ido en aumento en las últimas décadas en los países desarrollados y esto puede atribuirse a la mayor disponibilidad y uso de técnicas de reproducción asistida, aunque también puede deberse al retraso en la edad de las mujeres para decidir ser madres.

Sea cual sea la razón por la que se presenta un embarazo múltiple, los cuidados para que este se logre toman gran relevancia y requieren del trabajo multidisciplinario de los profesionales de la salud así como del apego al tratamiento de la madre acompañada de las personas que la aprecian.

Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera. **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, Manzanillo: 0131-4333-6936, Tepic: 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 en el embarazo múltiple

El embarazo es el tiempo transcurrido en el cual se gesta una nueva vida dentro del cuerpo de la mujer. Se puede decir que es uno de los retos más grandes en su ciclo de vida natural ya que los cambios a nivel físico y mental son altamente demandantes y requieren de toda su atención y energía.

Por otro lado un embarazo múltiple representa un reto aún más grande debido a que el trabajo del cuerpo es mayor y requerirá de más recursos para llevar a cabo este acto tan importante.

El embarazo múltiple se considera de alto riesgo tanto para la madre como para los bebés debido a que el cuerpo de la mujer está diseñado de manera general para tener un solo feto sin que esto le impida tener dos o más en cada embarazo.

Es común que las mujeres con embarazos múltiples experimenten las mismas molestias de un embarazo regular pero pueden ser más intensas.

Una de las cosas que se deben de considerar con mucha seriedad son las revisiones médicas. Éstas por lo regular deben ser mucho más constantes debido a que el médico tratante le parecerá mejor seguir muy de cerca la evolución y crecimiento de los fetos con la finalidad de poder identificar cualquier riesgo que se pueda presentar y evitarlo de forma oportuna.

El médico obstetra es el encargado de cuidar a la mujer y su bebé y ordenará los exámenes pertinentes.

Regularmente se hacen las mismas pruebas pero con más frecuencia.

Uno de los exámenes más importantes son los ultrasonidos porque brindan información directa del crecimiento y desarrollo del bebé, además se hacen pruebas de glucosa en sangre para descartar posibilidades de padecer diabetes gestacional o diabetes en el embarazo.



Tomar constantemente mediciones de la presión arterial será de gran ayuda para descartar o controlar la hipertensión arterial además de otras pruebas de laboratorio necesarias.

La alimentación es un punto clave en el embarazo múltiple, ya que controlar el peso y consumir los suplementos adecuados disminuyen algunos riesgos. Por lo regular el aumento de peso total debería estar en una media de aproximadamente 12 a 18 kilos.

Es necesario consumir cereales de grano entero, carnes magras o de bajo contenido en grasa, 2 a 3 frutas por día, verduras cocidas y al vapor, leguminosas en cantidades moderadas para evitar los gases intestinales, grasas de buena calidad como el aceite de oliva y oleaginosas como la almendra o la nuez, lácteos y alimentos enriquecidos en calcio así como evitar los productos procesados y bebidas azucaradas carbonatadas.

En cuanto al alcohol es necesario desalentar su consumo. Los suplementos deben ser indicados por el médico y regularmente incluyen al ácido fólico, hierro y calcio.

La actividad física durante el embarazo no es un tema que esté prohibido, en este caso dependiendo de la recomendación del médico tratante se puede hacer una cierta recomendación sobre el ejercicio, pero dependerá en gran medida de las condiciones

de salud que se guarde en ese momento. También depende mucho de los hábitos de la madre, por ejemplo si ella hacía actividad física con anterioridad al embarazo tal vez pueda continuar haciéndola pero en menor cantidad e intensidad y claro a medida que se acerca el parto reducir la frecuencia. Los movimientos que se deben evitar son los saltos, levantar peso y ejercicios muy intensos.

Además es recomendado utilizar ropa que sea cómoda y holgada para evitar presionar la zona del vientre. La ropa interior se recomienda que sea de algodón para evitar cualquier tipo de infección ya que las telas sintéticas acumulan más calor y pueden complicar el proceso normal.

Existe un tema que ha sido poco abordado pero que es de suma de importancia y que no tiene que ver con lo físico sino más bien con lo emocional. El embarazo en sí puede representar una etapa de inmensa felicidad pero también es un cambio en el estilo de vida y en la personalidad.

Un pequeño porcentaje de las mujeres embarazadas pueden presentar ansiedad o depresión durante el embarazo y después del parto, por lo cual es recomendado que junto con los cuidados físicos también visiten a un profesional de la salud, que en este caso es el Psicólogo, para que las oriente sobre sus emociones y de esta forma complementar un tratamiento integral y de acompañamiento continuo.



Como se puede ver el embarazo múltiple implica riesgos adicionales, pero si se tienen los debidos cuidados y se consulta al médico, el proceso se puede llevar en condiciones de mucha seguridad.

Como última recomendación, recuerda disfrutar de todos los detalles del embarazo ya que es un proceso único que aportara experiencias maravillosas a la vida de las mujeres y que a medida que se asimila el proceso también facilita que todo fluya con naturalidad.

Complicaciones en embarazo múltiple

Un embarazo múltiple se define como la presencia de dos o más fetos dentro del útero. Hablamos de una etapa que trae consigo muchos cuidados, atenciones y de igual forma mucha alegría y emoción por el hecho de esperar más de un bebé. Sin embargo el hecho de que sea múltiple acarrea posibles riesgos extras a la salud de la madre y del bebe, la razón es que el cuerpo está diseñado para gestaciones unitarias, por lo tanto, el peligro puede aumentarse entre más crezca el número de bebés esperados (trillizos, cuatrillizos, etc.).

Este tipo de embarazos ha ido en aumento en las últimas décadas, principalmente por tratamientos de reproducción asistida, aunque también existen otros factores como la edad mayor con relación a la etapa reproductiva, la obesidad o la predisposición familiar.

Entre las complicaciones que pueden presentarse están las siguientes:

Riesgos para la madre

Diabetes gestacional. Es una elevación de la glucosa en sangre durante el embarazo, Como las demás complicaciones, se presenta con mayor frecuencia con múltiples bebés en espera. Se corre un riesgo todavía mayor a presentar la presión alta y diabetes en el futuro (en la madre y el hijo). Esta condición mejora mucho con una adecuada alimentación, ejercicio y fármacos, si el medico los indica.



Preeclampsia. Es una elevación anormal de la presión arterial que puede ocurrir en este periodo, suele iniciar con mayor antelación y ser más grave en embarazos múltiples.

En embarazos gemelares el riesgo es tres veces mayor y en los triples es hasta 9 veces posible el riesgo. Esta situación puede ser perjudicial para la madre y para los bebés.

Anemia. Esto significa deficiencia de hierro en el organismo de la madre. Es más común en este tipo de gestantes. Por lo regular se administran suplementos para que este mineral no baje, también, es necesario buscar estrategias para mejorar la absorción.

Hiperémesis gravídica. Quiere decir la presencia de náuseas y vómito, que se vuelven más propensos tras la condición multifetal.

Placenta previa. Esta es una situación donde la placenta no está en la posición que debe. La complicación se debe a que cubre el cuello del útero, parcial o totalmente, es de gran importancia ya que es el conducto por el cual nace el bebé.

Nefropatías. Es una condición donde los riñones sufren una alteración en su funcionamiento por causa del mismo embarazo.

Pérdida fetal. El riesgo de perder al bebé es mayor en este tipo de embarazos.

Parto prematuro. A mayor número de fetos crece el riesgo. Aproximadamente la mitad de los casos donde son esperados dos bebés puede suceder. En los partos prematuros los pequeños necesitaran de tiempo u hospitalización para continuar un adecuado desarrollo.

Parto por cesárea. Si bien es cierto, hoy en día es una práctica muy frecuente aun en embarazos únicos, en los casos multifetales es más propenso y necesario acudir a la cesárea, puede depender principalmente por la posición en que se encuentran los fetos, ya que en ocasiones no es la adecuada para el parto vaginal.

Cabe destacar que los costos de hospitalización en este tipo de embarazos aumentan aproximadamente un 40% más.

Riesgos para el o los bebés

Muerte. El riesgo de un aborto se incrementa tres veces más que en el caso de esperar un solo bebé.

Bajo peso al nacer. Esta condición puede aparecer aproximadamente en la mitad de los mellizos, y con cada miembro más se puede acrecentar el déficit.

Anormalidades congénitas. Son complicaciones que se dan en la formación de partes y órganos del cuerpo. Entre algunas de ellas se encuentran el labio leporino, malformaciones del corazón, la espina bífida, síndrome de Down, etc. No significa que tengan que surgir necesariamente, lo que sí es posible es minimizar el riesgo de algunas malformaciones, no tomando alcohol, drogas, medicamentos no recetados, evitando carne y leche cruda, etc.

Existen otras complicaciones que pueden surgir, algunas de ellas son: mayor riesgo de problemas respiratorios, hemorragia intraventricular, parálisis cerebral, problemas con la alimentación, dificultad para mantener la temperatura tibia, posteriormente se puede presentar aspectos como dificultad en el aprendizaje y de comportamiento, entre otras.



Cabe destacar que el riesgo puede disminuir con una atención adecuada, y no necesariamente ocurrirán, aunque algunas son muy comunes (como el bajo peso), el control médico debe ser con mayor regularidad que en el caso de un embarazo de un solo hijo. La atención se centra en tener observación con un grupo de especialistas, llamado equipo multidisciplinario, donde participan médicos en la atención de la madre, del hijo, especialistas en nutrición, en lactancia, en salud mental, etc. todo esto para recibir la educación necesaria y llevar de forma apropiada la gestación, es muy importante no olvidar que la nutrición y la correcta ganancia de peso juegan un rol fundamental para evitar algunas de las complicaciones mencionadas.

Consejos para los padres

Existe una gran diferencia en pasar de la teoría a la práctica, en este caso los padres durante el embarazo suelen preguntar al obstetra que los acompaña en el proceso innumerables cuestionamientos, o bien se documentan leyendo información al respecto y escuchan las recomendaciones de amigos y familiares. Todo eso es de gran utilidad, sin embargo tener a dos o más bebés recién nacidos en brazos es emocional y económicamente impactante. A continuación les proponemos que lean los siguientes consejos que esperamos les sean útiles.

Apoyo emocional

La llegada de dos o más bebés en la familia, requiere que se hagan arreglos para continuar con el trabajo, el hogar y el cuidado de todos los miembros de la familia, esto puede causar un estrés significativo, que puede observarse en tensiones financieras por el aumento en el gasto de alimentación, ropa, vivienda entre otros, también puede aparecer la depresión posparto tanto en la madre como en el padre. Si es el caso, puede ser de gran ayuda el asesoramiento de grupos de apoyo sobre todo para no sentirse aislados y compartir con otras familias que ha pasado por situaciones similares en su vida; si lo consideran necesario no duden en solicitar la atención de un psicólogo familiar, existen clínicas de salud mental que no son onerosas en el Instituto Jalisciense de Salud mental, o en la Universidad de Guadalajara.



Cada uno de los hijos fruto de un embarazo múltiple es un ser humano independiente, por eso es recomendable que los papás, llamen a

cada uno por su nombre, y cuando vayan descubriendo cuáles son los gustos o preferencias de cada uno no los obliguen a realizar la misma actividad por su conveniencia. Es recomendable no comparar los éxitos de uno con los fracasos del otro, para evitar que uno de los hijos se sienta en desventaja, es mejor decir que "Oscar" es muy bueno para cantar y "Daniel" es bueno para dibujar.

Eliminar falsas creencias

En el Diagnóstico y manejo del embarazo múltiple publicado por el IMSS en el 2013, se establece que el obstetra que los acompaña en el embarazo y después del parto, tiene la responsabilidad de aclarar falsas creencias tales como que las futuras madres requieren una ingesta adicional de suplementos como el ácido fólico y alimentos. Estas cuestiones pueden causar en la mujer ansiedad y preocupaciones innecesarias y puede hacer que se generen gastos adicionales.

En la práctica el médico debe dar tanto a la mujer con embarazo múltiple como a la que espera solo un bebé la misma asesoría sobre dieta, estilo de vida y suplementos nutricionales requeridos, siempre y cuando no se presente una condición particular que amerite alguna recomendación especial, como puede ser que se presente la diabetes gestacional o preclamsia.

Economía

Si no se tuvo la precaución de ahorrar antes de que llegaran los bebés, conviene gastar solo lo que se tiene en efectivo, es decir no usar las tarjetas de crédito, de esta manera se administraran mejor los ingresos al poner un tope máximo de gastos.

Aceptar los artículos usados en buen estado que puedan regalar amigos o familiares, tales como ropa, sillitas para el auto, carriolas, centros de entretenimiento para bebés, o uno que otro juguete, así comprarás lo que realmente les hace falta.

Comprar pañales ecológicos, en nuestro estado hay varias marcas, cada una tiene sus instrucciones de cuidado y lavado así como el ajuste para las etapas de crecimiento de los bebés, es cuestión de decidirse.

Valorar si vale la pena en pesos y centavos pagar una nana o guardería, en lugar de trabajar en casa y estar al cuidado de los bebés o de plano decir en pareja si uno de los dos se dedica a su cuidado, imagina etiquetar con el nombre de tus hijos cada pañalera, prenda de ropa, sus latas de leche de fórmula, sus biberones, etc.; porque aunque sean hermanos son individuos y deben tener atención personalizada.



En la Guía sobre pautas de crianza para niños de la UNICEF publicada en el 2011 se recomienda establecer apego, comunicación, inculcar hábitos saludables, la puesta de límites de acuerdo a la edad de los hijos, ya que su desarrollo depende del vínculo que se genera con los adultos que los cuidan y de su entorno, así como respetar los derechos de los niños.

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos, indica que los derechos de los niños y adolescentes de México son:

- Derecho a la vida, a la supervivencia y desarrollo
- Derecho a la prioridad.
- Derecho a la identidad
- Derecho a vivir en familia
- Derecho a la igualdad sustantiva.
- Derecho a no ser discriminado.
- Derecho a vivir en condiciones de bienestar y a un sano desarrollo integral
- Derecho a una vida libre de violencia y a la integridad personal
- Derecho a la protección de la salud y a la seguridad social
- Derecho a la inclusión de niñas, niños y adolescentes con discapacidad
- Derecho a la educación
- Derecho al descanso y al esparcimiento
- Derecho a la libertad de convicciones éticas, pensamiento, conciencia, religión y cultura
- Derecho a la libertad de expresión y de acceso a la información
- Derecho de participación
- Derecho de asociación y reunión
- Derecho a la intimidad
- Derecho a la seguridad jurídica y al debido proceso
- Derechos de niñas, niños y adolescentes migrantes

¡Hagámoslos valer!

Lactancia materna con bebés múltiples

La leche materna es el mejor alimento para los bebés ya que se adapta a los requerimientos nutricionales e inmunológicos de los lactantes a medida que estos crecen y se desarrollan. La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, a partir del sexto mes continuar con leche materna y comenzar paulatinamente con alimentos complementarios, continuando con leche materna por un mínimo de dos años de edad. Cuando tenemos más de un bebé también es posible lograr una lactancia materna exclusiva exitosa; existe amplia evidencia científica que lo demuestra y que además esta evidencia señala que las mamás producen la mejor leche para las necesidades de sus hijos.

Para aumentar la producción de leche se requiere un mayor estímulo, y con bebés succionando correctamente, el estímulo estará garantizado. Se recomienda iniciar la lactancia materna lo antes posible después del parto, amamantar con frecuencia para lograr un buen comienzo. Recordar que los primeros días la leche materna es llamada calostro, es de color amarillo por los betacarotenos que contiene y podemos decir que es la primera vacuna que reciben los bebés ya que los protege de todo tipo de infecciones.

Según las condiciones, algunos bebés requieren de cuidados neonatales en los hospitales, si es el caso, se recomienda amamantarlos directamente en el hospital o las mamás pueden extraer su leche ya sea de forma manual o con extractores eléctricos y/o manuales que pueden ayudar a que sea un poco más rápida la extracción, se deben de extraer mínimo seis veces al día, extraerse durante la noche es muy importante, aumentará la producción de leche; la estimulación frecuente con el extractor por periodos cortos de tiempo es más eficaz que estimular el pecho durante mucho tiempo pocas veces al día. La leche extraída se debe vaciar en bolsas para almacenar leche materna, rotularla con fecha y hora, mantenerla en el refrigerador o congelador y transportarla en hielera al lactario del hospital para que sea alimentado el bebé que se encuentra en cuidados neonatales. Cuando solo

es un bebé el que permanece en el hospital, se puede amamantar a un bebé de un lado y extraer al mismo tiempo leche del otro para evitar que disminuya la producción.

Es frecuente que al principio uno o varios bebés tengan dificultad para agarrar el pecho y succionar con eficacia. En los lactarios o el personal capacitado en lactancia materna pueden asesorar a las mamás sobre esta y todas las dudas que tengan. También es frecuente que un bebé requiera ser alimentado más seguido que otro; la lactancia materna es a libre demanda; pero es importante que las primeras semanas sean alimentados entre 8 y 12 veces al día; observar las señales de que se están alimentando bien; como es escuchar a los bebés cuando dan el trago al amamantarlos, mojan de cinco a seis pañales de pipi, ensucian una o más veces su pañal de popo y este es de color amarillo mostaza, suben de peso alrededor de 30 gramos por día los primeros meses de edad; mas sin embargo es importante acudir periódicamente con el pediatra para la revisión de los bebés.

Es importante alternar los pechos cada vez que se amamanta, en particular si un bebé come mucho; intercambiar el pecho disminuye la probabilidad de una obstrucción de los conductos lácteos y ayuda a producir cantidades iguales en ambos pechos.

Los bebés pueden ser amamantados al mismo tiempo o de forma alterna, es importante conocer las posturas y posiciones y que la madre pueda elegir con cual se siente más cómoda y se acopla a las características o necesidades de los bebés.



La lactancia materna en bebés múltiples requiere que las madres se sientan motivadas, apoyadas por parte de su pareja, de todos los miembros de la familia y también de los profesionales de la salud.

La leche materna es vida, salud y amor.



Emma Margarita Méndez León
Nutrióloga Clínica
Hospital General de Occidente



RECETAS

Ensalada crujiente de atún y almendras (4 porciones)



Ingredientes

- 2 Latas de atún en agua y escurrido.
- 1 Cabeza de brócoli cortada en floretes (aprox. 4 tazas).
- 4 Tazas de espinacas baby.
- 1/4 Taza de avellanas picadas.
- 1/4 Taza de cebollín fresco y picado (opcional).
- 3 Cucharadas de jugo de lima fresco.
- 2 Cucharadas de leche de coco entera y sin endulzantes.
- 2 Cucharadas de semilla de chía.
- 1 Cucharada de aceite de coco.
- 2-3 Cucharaditas de ralladura de cáscara de limón.
- 1/4 Cucharadita de sal.

Procedimiento

- En una licuadora, combine la ralladura y el jugo de lima, la leche de coco, las semillas de chía, el aceite y la sal. Licúe hasta que todos los ingredientes se mezclen.
- En un tazón grande, coloque las espinacas, el brócoli, el atún, las avellanas y el cebollín (si es que lo va a utilizar). Añada un poco de aderezo y mezcle bien. Sirva inmediatamente.

Receta del libro "La biblia de la salud intestinal" del Dr. Gerard E. Mullin

Alimentación en el embarazo

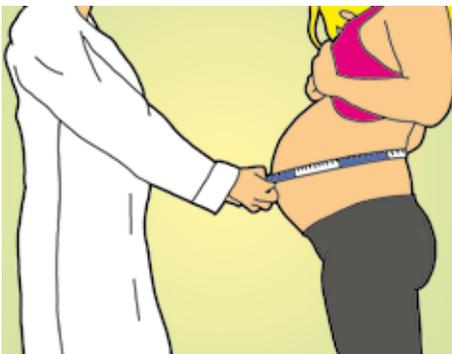
El embarazo es una etapa crucial en la que la alimentación desempeña un papel realmente importante.

El estado nutricional previo al embarazo influye sobre la fertilidad y sobre el desarrollo de un embarazo saludable, por ello, se recomienda que los cambios en la alimentación para esta etapa inicien de 60 a 90 días previos a la concepción.

Es bien conocido que la ingesta calórica en esta etapa incrementa, sin embargo recomendaciones como: "comer por dos" o "puedes subir todo el peso que quieras" no son lo adecuado ya que un exceso en la ganancia de peso durante el embarazo puede traer complicaciones a la salud materna o fetal: preeclampsia (hipertensión en el embarazo) y diabetes gestacional son sólo algunas de ellas.

También es necesario saber que la malnutrición durante el embarazo incrementará el riesgo de morbilidad de la madre y el hijo es por ello que perder peso durante el embarazo no es una opción, así que dejar de comer o consumir pocos alimentos para no incrementar "muchos kilos" durante esta etapa está estrictamente prohibido.

Es de suma importancia saber que el incremento de peso de un embarazo único a un embarazo gemelar es diferente. A manera general más no específica, la ganancia de peso gestacional de una madre con un peso previo al embarazo adecuado oscila entre los 11 y 15 kg y un embarazo gemelar entre los 15 y 22 kg.



Se recomienda que la madre lleve un control en la ganancia de peso gestacional a fin de no exceder o limitar la misma y evitar así complicaciones en el embarazo-parto.

Algunas de las recomendaciones dietéticas durante el embarazo son las siguientes:

- Preferir carnes blancas (pollo, pescado) por su contenido de grasas adecuadas para el organismo; su consumo ayudará a la formación de tejidos mismos del embarazo. Disminuir el consumo de carnes rojas por su elevado contenido de grasa saturada.
- Consumir lácteos descremados (light) debido a su buen aporte de calcio y bajo contenido de grasa. Su consumo ayudará al desarrollo de huesos y dientes y a su vez a prevenir un parto prematuro y bajo peso al nacer.
- Incrementar consumo de leguminosas (frijol, garbanzo, lenteja, habas) por su alto contenido de hierro y para incrementar su absorción combinarlos con vitamina C (limón). Su consumo ayudará a prevenir un parto prematuro y bajo peso al nacer.
- Consumir cereales integrales: trigo, maíz, avena, centeno, arroz; por su alto contenido de vitaminas, minerales y fibra.
- Restringir el consumo de azúcares refinados: dulces, mermeladas, jugos, refrescos, entre otros para evitar incrementos drásticos de los niveles de glucosa en sangre.
- Realizar 5 tiempos de comida; procurar que no pasen más de 4 horas sin haber consumido alimento para mantener los niveles adecuados de energía y el correcto desarrollo del feto.
- Procurar que la preparación de los alimentos sea a la plancha, cocido, asado, al vapor o empapelado para evitar consumir grandes cantidades de grasa.
- Limitar el consumo de sodio (sal) para evitar retención de líquidos y cambios no favorables en la presión arterial. Alimentos como: enlatados, ahumados y embutidos son ricos en sodio.
- Evitar el consumo de cafeína debido a que su capacidad de cruzar la placenta afecta la frecuencia respiratoria y cardíaca del feto.
- Evitar el consumo de alcohol, su consumo puede provocar síndrome de alcoholismo fetal (conjunto de defectos congénitos, malformaciones faciales y cardíacas, bajo peso al nacer y abortos espontáneos).
- Consumir gran variedad de frutas y verduras de preferencia crudas ya que sus micronutrientes (vitaminas y minerales) tienen mayor

disposición para ser absorbidos. El mayor aporte de ácido fólico se encuentra en las verduras y en los cereales; ayudará en la formación de tejidos útero-placentarios y la formación del tubo neural-fetal.



Añadido a lo anterior el ejercicio es recomendable en la etapa del embarazo siempre y cuando no exista alguna contraindicación médica.

Ejercicios de bajo impacto como caminata y natación, entre otros, son favorables y se relacionan con períodos más cortos de labor de parto y menos intervenciones obstétricas.

Se recomienda acudir con un especialista para un control más específico y detallado.



Miryam Alejandra Rodríguez Rangel
Nutrióloga
Teléfono 33 1487 4171
Banco de Leche
Hospital Materno Infantil
Esperanza Lopez Mateos

Vínculo emocional entre madre e hijo

El vínculo afectivo con la madre (o con quien hace la función materna) resulta ser de las cosas más importantes que van a marcar la vida de un bebé.

Nacemos dos veces

Un bebé nace al menos dos veces: la primera es cuando sale del vientre de su madre, y la segunda es cuando se va convirtiendo en persona con la ayuda de seres humanos que lo aman. Este segundo nacimiento no se hace de un día para otro, sino que toma su tiempo. Cada bebé habrá de formarse como un ser humano que sienta, piense, actúe, sea fuerte y pueda tomar conciencia de lo maravilloso que es existir y ser parte de este milagro que es la vida. Sabemos que la sensibilidad y la fortaleza que obtenga una persona es producto en buena medida del amor que la madre le haya podido aportar desde los primeros momentos de su vida. Pero, para que la madre pueda hacerle su mejor regalo de amor al hijo o hija de quien se ocupa, necesita tener ella misma las condiciones de tranquilidad, solidaridad, apoyo y cariño de los seres que la rodean, de ahí la importancia de que nuestras mamás sean apoyadas y queridas por su pareja, familia y entorno inmediato, asimismo es importante que las autoridades y el contexto social y cultural sepan valorar su función fundamental para la fortaleza de la sociedad.

¿A quién compete esa responsabilidad?

Alguien podría alegar que la crianza de los hijos es un asunto de cada pareja y de cada familia, y que otras personas no deberían entrometerse ni tendrían nada que decir sobre eso. Pero en realidad, desde que la humanidad es humanidad, la crianza de los hijos ha sido una tarea y una responsabilidad de las familias extensas, de los pueblos, de las etnias y de las comunidades. Más tarde, el estado surgió y tomó también responsabilidad en apoyar y proteger esa crianza, incluidos en ello a los niños y también a sus padres.

Los signos de nuestros tiempos

Hoy en día, las familias extensas son más escasas, ya que los hijos al crecer y formar sus propias familias, muchas veces tienen que irse lejos de sus padres y hermanos, ello por motivos económicos o laborales. Y el estado y la sociedad, muchas veces no han entendido que, al desdibujarse los lazos sociales de apoyo que tradicionalmente habíamos tenido, se necesita crear otros que los replacen y que sirvan igualmente para sostener la crianza temprana de los niños como una responsabilidad de todos.

¿Todo un pueblo para criar a un niño?

Boris Cyrulnik, psicoanalista francés, nos decía que las comunidades africanas con las que él había trabajado, tenían una idea muy clara: “para criar a un niño se necesita todo un pueblo”. Esa idea suena extraña, si es que imaginamos que un niño pudiera andar de mano en mano, de un cuidador a otro, como si no importara quien fuera la madre o el padre. Pero, la sabiduría de esa idea consiste más bien en que: 1) la mamá y el papá de cada niño o niña importan muchísimo para él o ella, pero no deben estar solos en esa tarea, si son apoyados serán mejores padres; 2) la mamá y el papá de cada niño no nacieron sabiendo ser padres, sino que tienen que aprender muchas cosas de la comunidad de los mayores y de los más sabios;

3) la maternidad y la paternidad es un asunto tan importante para una sociedad, que no puede descuidarse y dejarlo a que cada quien lo resuelva como pueda.

Prevención primordial

La atención, el sostenimiento y el apoyo a la parentalidad, a la perinatalidad y a la crianza temprana de los niños y los bebés, puede ser nombrada, y con justa razón: “Prevención primordial”, dada la proyección y los resultados que pueden tener estas acciones en el porvenir de la humanidad. No descuidemos ni dejemos pasar las oportunidades de contribuir con ello a la mejora de nuestra sociedad.



Universidad de
Guadalajara

Dr. Gabriel Zárate Guerrero
zarate@cucs.udg.mx
Responsable del Programa
“Nacimiento y Crianza con Amor”.
Departamento de Clínicas de Salud Mental.
Centro Universitario de Ciencias de la Salud.
Universidad de Guadalajara.

Control prenatal

El embarazo es para las mujeres un periodo de gran felicidad; por este motivo, es importante que su control y seguimiento lo realice personal de salud calificado. Lo ideal es que toda mujer que tenga planeado un embarazo, ya sea a corto, mediano o largo plazo, acuda con su médico para le haga una valoración de su estado de salud previo a la concepción. Esta evaluación, tiene como finalidad prevenir resultados adversos del embarazo, con recomendaciones que mejorarán la salud de las mujeres y los hombres antes del mismo, tal es el caso de la detección de riesgos como preparación a una gestación segura y a un

recién nacido sano. La confirmación temprana del embarazo también es muy importante, ya que la atención efectiva e integral debe iniciar idealmente antes de la semana 12 de gestación, con el objetivo de identificar factores de riesgo, favorecer el seguimiento del embarazo de bajo riesgo y organizar las acciones de intervención.

Una vez que la mujer se sabe embarazada son necesarias las siguientes acciones:

Acudir por lo menos a 8 consultas de control prenatal / Recibir consejería sobre hábitos de alimentación saludables y actividad física

durante el embarazo / Ingesta de hierro y ácido fólico / Contar con un esquema de vacunación completo / Realizar un ultrasonido antes de las 24 semanas de embarazo / Detectar infecciones de transmisión sexual / Realizar detección de diabetes gestacional / Valoración bucal con el dentista / Identificar oportunamente los signos y síntomas de alarma (dolor de cabeza, zumbido de oídos, hinchazón de piernas, dolor abdominal, ausencia de movimientos fetales, sangrado transvaginal, fiebre, calosfríos, entre otros). En caso de presentar alguno de éstos, acudir inmediatamente a valoración con su médico.

La Secretaría de Salud, cuenta con la línea 01 800 MATERNA, la cual está disponible las 24 hrs del día, los 365 días del año; y es atendida por personal calificado que brinda orientación y asesoría de cualquier tema relacionado con el embarazo, parto y puerperio a toda mujer embarazada y/o familiares que la requieran. Esa línea telefónica es para tu servicio.



SALUD

Departamento de Salud
Reproductiva de la SSJ

Factores de predisposición a embarazo múltiple

Definición: es la presencia de dos o más fetos dentro del útero, de acuerdo con el número de cigotos pueden ser **monocigótico** o **dicigótico**.

Los gemelos monocigóticos o idénticos son los que provienen de la duplicación de un solo huevo o cigoto y los gemelos dicigóticos provienen de dos huevos o cigotos, 2 óvulos son fecundados, cada uno por un espermatozoide y no son idénticos. (Cuates)

Los nacimientos múltiples representan en la actualidad el 3 % del total de los recién nacidos vivos.

La incidencia de nacimientos múltiples se ha incrementado en los últimos 30 años.

El embarazo gemelar se presenta aproximadamente en uno de cada 100 nacimientos.

La incidencia de gemelos ha aumentado 52% desde 1980 y el número de trillizos se ha incrementado más de 400%

El hablar de embarazo múltiple es algo muy hermoso como lo dice la gente, pero hay que pensar que el útero de la mujer anatómicamente y fisiológicamente está preparado para solo un producto o un bebe y la presencia de más de un bebe en el útero, tiene consecuencias tanto maternas como fetales.

Consecuencias maternas: Riesgo de aborto, anemia, trastornos hipertensivos, hemorragia post parto, aumento de la realización de cesárea, parto pretérmino, ruptura prematura de membranas.

Consecuencias fetales: Prematurez la más importante, muerte fetal, restricción del crecimiento intrauterino, anomalías congénitas.

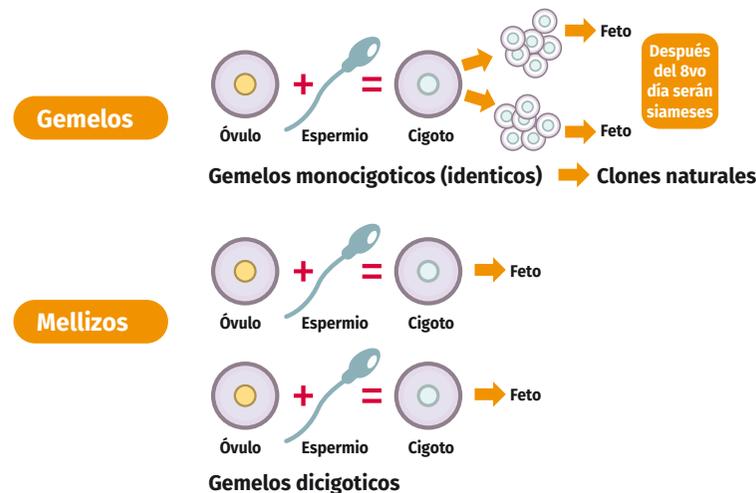
Al hablar de un embarazo múltiple no podemos determinar un solo factor que sea el causante, serán varios los que influyan en el hecho de que la concepción de como resultado más de un embrión y dependerá también de las circunstancias y antecedentes de los padres.

Lo primero es determinar si hablamos de un embarazo múltiple espontáneo o producido después de un tratamiento de fertilidad.

En este último caso el hecho de que se fecunde más de un óvulo es consecuencia directa del tratamiento realizado. Suele ser habitual que las parejas después de recibir tratamientos con hormonas, obtengan lo que desean multiplicado por dos. Si se trata de inseminación artificial o inseminación in vitro las probabilidades son de nuevo muy altas, ya que para asegurar el embarazo se trabaja con más de un óvulo, con lo que los resultados suelen ser gemelos o incluso trillizos.

Embarazos múltiples naturales o espontáneos

Estos embarazos múltiples, en su mayoría dobles, se producen porque la mujer tiene una ovulación múltiple, es decir en un ciclo menstrual se liberan dos o más óvulos que son fecundados por los correspondientes espermatozoides. En este caso se hablaría de mellizos. Otra cosa son los gemelos, aquí solo hay un óvulo que se divide de forma espontánea dando lugar a dos bebés idénticos y del mismo sexo.



En las 2 últimas décadas se ha producido un aumento de los embarazos múltiples a consecuencia sobre todo, del **uso extensivo de técnicas de fertilidad**. Existen diversos factores que influyen en que se produzca un embarazo de este tipo:

Genéticas: Los antecedentes familiares de embarazo múltiple aumentan las posibilidades de que se repita. Las gemelas tiene 2 veces más gemelos que la población general.

Embarazo Tardío: a mayor edad la mujer tiene más probabilidad de una doble ovulación, especialmente entre los 30 y 35 años. Hay un incremento de la hormona FSH (Hormona folículo estimulante) la cual induce una doble ovulación.

Embarazos previos: si la mujer ha tenido varios embarazos, la posibilidad de tener mellizos aumenta.

Obesidad: también se ha asociado con el peso materno de forma directamente proporcional, observándose en mayor proporción en mujeres obesas, este hallazgo se debe probablemente a una elevación en la concentración de FSH (Hormona Folículo estimulante).

Tratamientos de fertilidad: Los medicamentos que se administran para mejorar la fertilidad, que estimulan los ovarios para que produzcan múltiples óvulos, y las técnicas de reproducción asistida en las que se transfieren al útero varios embriones.

- Inductores de la ovulación
- Técnicas de reproducción asistida



“El tener más de un bebe en un embarazo es algo hermoso, pero esto implica complicaciones para la mamá y para el bebé, por lo tanto, todo embarazo múltiple se considera un embarazo de alto riesgo y necesita una vigilancia médica más estricta”.



Médico especialista
Raymundo Hernández Herrera
Coordinador de Procesos académicos
de la carrera de Medicina.
Universidad del valle de Atemajac
Campus Guadalajara

Cápsula informativa Yakult



Probióticos y embarazo

El embarazo supone una serie de cambios en la madre que se consideran normales, los cuales no son necesariamente cómodos. Entre ellos surgen algunos gastrointestinales, con presencia de estreñimiento, náuseas, vómito, acidez, etc.

El consumo de probióticos puede ayudar en algunos de los síntomas que llegan a surgir, como es el estreñimiento, condición que se da por un tránsito más lento al cotidiano o así mismo por la suplementación de hierro. Puede llegar a ser perjudicial que una persona viva con un constante estreñimiento. Otro síntoma que suele presentarse es la acidez estomacal, sensación que puede aminorarse con la disminución de alimentos irritantes y el consumo de **Yakult**.

Un dato muy importante es que la madre beneficiara a su bebé teniendo una adecuada microbiota o flora intestinal, ya desde el momento del parto y al ofrecerle leche materna, esto podrá brindar al pequeño un desarrollo más adecuado.

Gracias a su compromiso y dedicación fue posible dar esperanza de vida a los niños de "Mi Gran Esperanza, A.C." y a sus familias durante la pasada campaña social celebrada en los meses de marzo y abril, para que estos pequeños que luchan día con día para vencer su enfermedad recobren su salud.

¡Ahora sabemos que juntos podemos dar esperanza de vida!



Yakult
Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.
Mi Gran Esperanza

Testimonio de salud

Después de consumir el producto **Yakult 40LT** diariamente el **Dr. Lauro Ramón Mora Jiménez** nos respondió las siguientes preguntas

¿Cómo se sintió después de tomar el producto?

Me sentí despierto con deseos de vivir y con mucha energía. Sentí la necesidad de dejar mis malos hábitos y realizar actividades sanas

¿Percibió los beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota?

Sí, definitivamente doy mi testimonio de los grandes beneficios del LcS en mi vida

¿Recomendaría los productos Yakult a sus pacientes?

Sí, en primer lugar porque ya lo probé y me funcionó. Me sentí de maravilla y así quiero que se sientan

¿Antes de consumir el producto ya lo recomendaba?

No, para mí en mi ignorancia pensé que era comercial y hasta que lo probé me di cuenta de mi error y ahora testifico mi experiencia y recomiendo ampliamente



Por una sociedad más sana

1 ¿De qué manera contribuye a la digestión el *Lactobacillus casei* Shirota?

- Ayudando a que el sistema digestivo se encuentre sano, gracias a los múltiples beneficios intestinales y fácil absorción de los ingredientes de nuestros productos

2 ¿Por qué es tan importante tener una buena digestión?

- Para aprovechar todo lo que se consume (alimento-nutriente), además de ser la mejor forma de mantenerse sano

3 ¿Cómo puedo tener una mejor digestión?

- Incluir alimentos ricos en fibra
- Comer en cantidades pequeñas pero con mayor frecuencia
- Tener horarios fijos de comida
- Consumir probióticos
- Beber agua natural

El *Lactobacillus casei* Shirota mejora tu digestión

Vida Sana
105.9 FM
Yakult

Tema
Bebés a bordo

Fecha
18 de mayo

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".



Crucigrama

● Yakuamigo, sabías que el consumo de probióticos como el *Lactobacillus casei* Shirota ha demostrado que puede ayudar a mejorar la digestión.



Ahora te invitamos a encontrar las siguientes palabras en esta sopa de letras

- ALIMENTO
- INTESTINO
- PROBIÓTICOS
- DIGESTIVO
- BUENA
- AGUA
- SISTEMA
- NUTRIENTE
- FIBRA
- DIGESTIÓN

A	F	U	S	X	W	U	P	W	I	P	T	A	X	I	E	V
D	G	B	O	I	D	M	E	V	D	R	E	V	I	Z	K	A
Q	W	U	U	M	S	I	W	H	N	O	L	B	I	J	V	X
L	O	E	A	S	Q	T	G	F	E	B	Q	K	I	S	T	Y
A	I	N	P	V	V	E	E	E	I	I	G	O	I	H	R	Y
N	U	A	A	E	C	Y	T	M	S	O	B	O	D	I	U	D
I	N	T	E	S	T	I	N	O	A	T	F	U	O	P	Y	W
E	E	K	B	E	K	A	L	N	U	I	I	J	Y	D	W	I
D	H	R	E	G	Y	U	I	U	M	C	Y	O	Y	E	C	U
A	I	A	L	I	M	E	N	T	O	O	C	H	N	S	F	F
V	E	G	E	E	B	I	G	R	A	S	E	E	J	Q	S	A
I	K	A	E	O	G	M	E	I	X	F	I	B	R	A	R	Y
I	I	D	E	S	X	G	M	E	K	O	E	B	A	U	T	L
A	U	E	E	Y	T	W	I	N	T	I	L	Y	C	X	U	E
N	Y	Y	D	S	G	I	K	T	R	F	W	M	R	Z	Y	U
I	F	U	Y	I	V	K	V	E	B	Y	U	I	X	P	V	X
D	V	X	L	Y	H	E	E	O	U	W	M	I	U	R	Y	K

Sabías que el

Lactobacillus casei Shirota

Exclusivo de la marca

Yakult



Mejora la digestión





RESERVACIONES

3826 0094 / 3825 1880

WWW.SUEHIRO.COM.MX

AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

Brincodigestivo

Yakult



1 Museo

El Brincodigestivo Yakult es un inflable a través del cual se realiza un recorrido por las diferentes partes del sistema digestivo, con el objetivo de enseñar a los alumnos de preescolar y primaria (1º a 3º) la importancia del aparato digestivo y una buena alimentación en la salud.

Mayores informes: Tel. 01 (33) 3134 5300 / Ext. 6103
E-mail: comunicacion@yakult.com.mx

Yakult

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

SOLICITA EL SIGUIENTE PERSONAL



■ Soporte técnico básico

Requisitos: Conocimiento de informática y soporte técnico / Mayor de 20 años / Licencia de manejo

■ Demostrador (a)

Requisitos: Secundaria en adelante / Mayor de 20 años / Licencia de manejo

■ Chofer

Requisitos: Secundaria en adelante / Mayor de 20 años / Licencia de manejo

Ofrecemos



Prestaciones superiores a las de Ley / Seguro de vida
Fondo de ahorro / Capacitación continua

Puedes enviar tu CV a: contratacion@yakult.com.mx

O presentarte con solicitud elaborada de lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm en:
Oficina Guadalajara: Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono 3134 5300 Ext. 4109 y 6502