

DOSSIER: TODO SOBRE LA LACTANCIA Y EL BIBERÓN

NÚMERO 150 - ESPAÑA 2,90 € (CANARIAS 3,05 €)

Embarazo **sano**

Cuidarte es fácil

Plan completo para que todo vaya bien y tú no te agobies

* CUÁNTO PUEDES ENGORDAR

El peso que debes ganar y a qué ritmo

Así se forma tu bebé

- * Como crece dentro de ti mes a mes
- * Cómo lo irás viviendo tú en cada momento

Ecografía
Qué se ve en la semana 20

¿TU HIJO TIENE FIEBRE?
Cuándo preocuparte y qué hacer

Compras
Los mejores "vigilabebés"
Intercomunicadores para estar tranquila





Mochila de BabyBjörn.

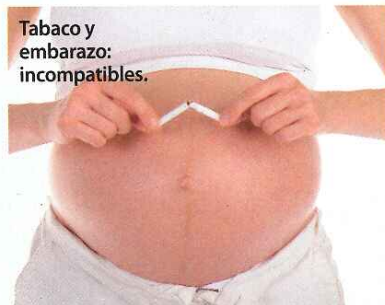
CON EL BEBÉ A CUESTAS

P ¿Qué características ha de tener una mochila portabebes? ¿Cambian según va avanzando la edad del bebé?

Elena Segura (Guadalajara)

R Tiene que ser cómoda y fácil de montar; estar fabricada con tejidos transpirables y suaves. Lo mejor es que los tirantes sean muy anchos y que incluya unas cinchas para equilibrar el peso en la cintura. Es fundamental, que recoja bien la cabeza del bebé. En cuanto a la edad, puedes encontrar diversos modelos que te permiten acogerlo desde recién nacidos (como el de la imagen de BabyBjörn); la mayoría están recomendado hasta los 9-10 kg, pero también puedes encontrar alguna que soporte hasta 20 kg.

Tabaco y embarazo: incompatibles.



ANSIEDAD O MALOS HUMOS

P ¿Para el bebé es mejor que la embarazada fume unos cuantos cigarros a la ansiedad que sufre por no fumarlos? *Isabel Ortiz (Bilbao)*

R Fumar perjudica al desarrollo del feto; es verdad que la cantidad influye, pero por muy pequeña que esta sea, su efecto es muy negativo. El embarazo conlleva una importante carga psicológica, lo ideal sería no incrementarla con la desazón de tener que superar una adicción. Por ello, hay que procurar dejarlo antes. Lee el consultorio de ginecología de la pág. 36 para saber más sobre tabaco y embarazo.

COMUNICACIÓN PRENATAL

P ¿Es verdad que conviene empezar a comunicarse con el niño durante el embarazo? ¿Cómo? *M^a Teresa González (correo electrónico)*

R Como nos recordaba la enfermera Pilar González, la comunicación durante el embarazo es fundamental para fortalecer la relación entre los padres y el niño. El bebé escucha y llega a identificar voces y sonidos del exterior a partir del cuarto mes. Él es el principal receptor de las emociones de la madre, por lo que será necesario una comunicación tranquila: acercarse a la tripa y hablarle, cantarle o contarle un cuento o, de forma táctil, acariciándole a través de la piel. Los expertos recomiendan la terapia musical con melodías de Mozart para mejorar el desarrollo del bebé intrauterino.

JAMÓN EN EL EMBARAZO

P Si no eres inmune a la toxoplasmosis, ¿no debes tomar jamón ibérico o solo el que no haya pasado controles sanitarios? ¿se puede comer uno ibérico curado cinco jotas y no el de matanzas? *Ana (correo electrónico)*

R La toxoplasmosis es una enfermedad infecciosa ocasionada por un parásito, que en el caso de embarazo puede llegar a atravesar la barrera placentaria y afectar al futuro bebé con graves e irreversibles complicaciones. La manera más común de contraer esta infección parásita es a partir del contacto de excrementos de gato, pero también al comer carnes crudas o poco cocidas contaminadas con el parásito. Por ello, lo más recomendable es evitar durante

el embarazo la ingesta de los embutidos y el jamón serrano que no hayan sido cocinados (el parásito muere cuando se alcanzan temperaturas de cocción superiores a 65-70 grados). Aunque parece que hay ciertos grados de salazón y desecación del jamón que pueden matar el parásito, pero la verdad, no se puede determinar que piezas de jamón serrano pueden consumirse.

Responde: Marta González Caballero, nutricionista

