

Una dulce espera

El embarazo debe ser una etapa plena y feliz para todas las mujeres, y para que esto sea así las futuras madres tienen que tomar en cuenta varias recomendaciones para asegurar su salud y la de su pequeño.

Doctor en Casa en su especial de bebés aborda los principales padecimientos que puedes tener durante la gestación, te damos consejos para detener las náuseas, explicamos los riesgos que sufres al comer de más, y qué puedes hacer si se adelantó la cigüeña, entre otros.

La lactancia es un tema fundamental que no puede faltar y por eso dedicamos nuestra sección de mitos a esclarecer varias dudas al respecto, y es que la leche materna es el elemento de transmisión más importan-

te para que nuestros niños en el futuro no tengan hipertensión, sobrepeso, obesidad y cáncer. Además también ayuda a cuidar el presupuesto familiar, ya que las madres que amamantan ahorran unos 15 mil pesos durante el primer año de vida del bebé.

Otro de nuestros temas principales toca la difícil labor que enfrentan las mujeres que además de ser madres son trabajadoras, especialistas señalan que al tener que dejar a sus hijos al cuidado de otro sufren ansiedad, culpa, depresión postparto y miedo a no ser una buena madre, lo que genera un exceso de atención al recién nacido. En el artículo se tocan varias maneras para enfrentar este proceso de la mejor manera posible, para que esto no repercuta y cause problemas de salud.

En nuestro tema principal encontrarás un guía fácil y práctica que ayuda a los futuros padres a prepararse para recibir a su pequeño, haciendo de este proceso un momento mágico.

No nos olvidamos de la belleza y presentamos varias maneras para que una mujer aproveche al máximo su embarazo para lucir espectacular.

Hoy en día la tecnología es indispensable para muchas mamás jóvenes por lo que también incluimos una nota para que conozcas ocho aplicaciones que podrás usar a tu favor en este maravilloso camino.

Esperamos que todos nuestros artículos sean de tu interés y te ayuden en la dulce espera de tu pequeño.

La Redacción

GUSTAVO TORRES ADELANTADO
Gerencia Comercial

NADIA GONZÁLEZ
GABY MUÑOZ
JACQUELINE SANTOS
OMAR COYULI

GABRIELA ORTIZ
Coordinación Editorial y Gráfica

CLAUDIA BADILLO
ANA LAURA AYALA
ELIZABETH LOZANO
LUCERO MORALES
LUPITA IBARRA
VICTOR AMARO
DANIEL ZAVILA
Ventas

RUBÉN RODRÍGUEZ
Diseño editorial

MARITZA ONTIVEROS
MELINA ESQUIVEL
Diseño publicitario

PRIMITIVO GONZÁLEZ
ANGÉLICA SANDOVAL
IRÁN ELÍAS
DIANA GONZÁLEZ
FABIOLA PÉREZ-CANEDO
EDITH HERNÁNDEZ
PERLA SÁNCHEZ
CRISTINA GARCÍA
NORMA IBARRA
ADRIANA GUADALUPE MIRANDA
PERLA GRACIANO
CARLOS F. RODRÍGUEZ
Redacción



secciones

- SALUD ESTÉTICA**
Embarazada y bella
- ORTOPEDIA**
Pasos seguros
- PREVENCIÓN**
Mamá siempre lista

- P 10** **INFORMACIÓN SALUDABLE**
Un bebé bien limpio
- P 18** **MITOS**
La lactancia
- P 26** **RUTINAS**
Dale seguridad
- P 30**
Un bebé bien limpio
- P 36**
La lactancia
- P 40**
Dale seguridad

32



**MÁS ALLÁ DEL ASCO,
LA POPÓ DEL BEBÉ**

[bienestar]

**DISFRUTA,
NO
SUFRAS**

**LOS PASOS QUE
TIENES QUE SEGUIR
PARA RECIBIR
FELIZ A TU BEBÉ**

**20
PORTADA**



NUTRICIÓN 8 > El riesgo de comer por dos | **TECNOLOGÍA 12** > Aplicaciones que te ayudarán en tu embarazo | **BEBÉS PREMATUROS 24** > Se adelantó la cigüeña

AGRADECIMOS
A las numerosas fuentes médicas
locales y nacionales
(hospitales, doctores e instituciones
de apoyo a la salud)
que aparecen en esta edición,
por su tiempo y conocimiento
para la realización de Doctor en Casa.

**CONSULTA SIEMPRE A TU MÉDICO.
RECHAZA LA AUTOMEDICACIÓN.**

Correo electrónico
doctorencasa@elsiglodetorreón.com.mx

DOCTOR EN CASA | Revista hecha por
El Siglo de Torreón, Matamoros #1056
Pte. Torreón, Coahuila. Teléfono
759.12.00. Distribución en la edición
de El Siglo de Torreón y en puntos
estratégicos de la Comarca Lagunera.

IMPRESIÓN DE FORROS

Celsa Impresos
ventascelsa@celsaimpresos.com.mx