



PROGRAMA PRENATAL

2020

EQUIPO

Instagram: @Esperandocontigo
Email: esperandocontigo@gmail.com



Esperando contigo

@Esperandocontigo esperandocontigo@gmail.com

EQUIPO ORGANIZADOR:



Dra. Graciela Zárate Covarrubias.
Neonatología
Pediatría

@dra.gracielazarate

Dra. Ma. Fernanda González Medina.
Gastroenterología y Nutrición Pediátrica.

@dra.mafergastropedia

Lic. Pamela Sosa Solís.
Lic. en Psicología
Consultora Internacional de Lactancia Certificada IBCLC

@vialactancia

Esperando contigo



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo IG Live:



Dra. Alejandra Finol Guillén

Ginecóloga / Obstetricia / Medicina Materno Fetal.

@mujerembarazoysalud



- Especialidad de Ginecología y Obstetricia en la Universidad Central de Venezuela.
- Subespecialidad en Medicina Materno Fetal en el Hospital Regional Licenciado Adolfo López Mateos, UNAM.

qué debe hacer o dejar de hacer. En esta plática vamos a aclarar esos mitos que rodean el embarazo y lo que realmente debes conocer para vivir esta etapa con tranquilidad y con la convicción de que sabrás que es lo mejor para ti y tu futuro bebé.

Tema: Mitos del embarazo

Cuando una mujer sabe que está embarazada, tiene muchas dudas y temores. Ya no sabe qué está bien o mal,





PARTICIPANTES:

Esperando Contigo IG Live:



Dr. Gerardo Barroso Villa

Ginecología / Obstetricia / Reproducción asistida



@drgerardobarroso @clinicanascere

- Médico Cirujano. Universidad La Salle
- Ginecología y Obstetricia. Centro Médico ABC.
- Subespecialista en Biología de la Reproducción. Jones Institute for Reproductive Medicine, Norfolk VA.
- Miembro del Sistema Nacional de Investigadores.
- Miembro Titular de la Academia de Investigación en Biología de la Reproducción.
- Miembro Numerario de la Academia Nacional de Medicina.
- Profesor de cursos especializados en Biología de la Reproducción de la UNAM.
- Miembro del comité de investigación de la UNAM.
- Tutor de Posgrado de Ciencias Biológicas de la UNAM.
- Tutor del Posgrado de Ciencias Biológicas de la UNAM.

- Tutor del Programa de Maestría en Ciencias Médicas, Odontológicas y de la Salud de la UNAM
- PhD en Ciencias Médicas. Posgrado en Management Health Care Delivery.
- Doctorado en Ciencias. Instituto Politécnico Nacional.
- Master of Science in Biomedical Science. Eastern Virginia Medical School.
- Premio Nacional en Salud Reproductiva "Gregorio Pérez Palacios"
- Director General. Centro de Reproducción Arcos

Tema: Mitos y realidades de la infertilidad

En la actualidad se estima que el 40% de las causas de la infertilidad se atribuye a problemas femeninos, el 40% a problemas masculinos y hasta en 20% de los casos se determinan problemas en ambos. Por años se ha creído que la causa de la infertilidad era problema femenino. Es por esto que esta plática nos guiará sobre las realidades de la infertilidad y sus verdaderas causas.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo IG Live:



CDE. Denise Castro Poblette.

Cirujano dentista / Ortodoncia Cráneo facial.

@denissepoblette.ortho



- Cirujano dentista, UAEMex
- Ortopedia Maxilofacial y Ortodoncia, HIMFG.
- Ortodoncia Craneofacial, Childrens Hospital of Pittsburgh.
- Curso FACE, Morelia, México.
- Curso Tweed-Merrifield México.
- Curso NAM (Nasoalveolar molding).
- Diplomado en Medicina dental del sueño.
- Curso primeros 1000 días de vida del bebé y salud bucal.
- Comité científico y relaciones Internacionales de Asociación Mexicana de Oclusión y Rehabilitación.
- Responsable de clínica de anomalías craneofaciales, Hospital Infantil de México Federico Gómez.
- Adscrita al servicio de Ortodoncia del Centro de Especialidades Odontológicas, Toluca.

Tema: Salud bucal durante el embarazo

El embarazo es un período en donde se presentan una serie de cambios en la mujer que pueden favorecer la aparición de problemas dentales, periodontales y articulares, por lo que es necesario que si estas planeando ser mamá, acudas a una revisión con tu odontólogo para proveer un diagnóstico bucal y dar tratamiento oportuno para evitar complicaciones durante esta etapa. Lo ideal es comenzar el embarazo con salud bucal óptima, de no ser así, el Odontólogo programará un plan de tratamiento de acuerdo a la edad gestacional de la paciente dando prioridad a la eliminación de focos de infección de origen dental y/o periodontal evitando la diseminación de microrganismos ya que algunas infecciones pueden pasar a torrente sanguíneo e invadir al feto vía transplacentaria.

El seguimiento odontológico no solo será para la madre, sino también se dará asesoría del porque inclinarnos por un parto humanizado, la importancia de la lactancia materna y alimentación complementaria en el desarrollo craneofacial y funciones respiratorias del bebé.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo IG Live:



Dra. Isela Méndez Baca.

Dermatóloga.

@dermaiselamendez @clinicaiselamendez



- Egresada de la Escuela Médico Militar
- Especialidad en Medicina Familiar y Urgencias.
- Dermatología Universidad del Ejercito.
- Oncología y Cirugía Dermatológica Centro Dermatológico Pascua
- Fototerapia Hospital Germans Trias i Pujol en Barcelona
- Alta Dirección de Empresas en IPADE
- Profesor Titular del Diplomado de Actualización en Dermatología para el tratamiento de lesiones de piel y anexos.
- Cursando la Maestría universidad de Alcalá España en Tricología y Transplante Capilar

Tema: Cuidados de la piel antes, durante y después del embarazo

Durante el embarazo nuestra piel puede presentar cambios como: telangiectasias o "arañitas" en las piernas, a nivel de los senos, caderas y abdomen presentar estrías rojas y en la cara el "paño".

La forma de prevenir es cuidando tu peso, hidratando tu piel con aceite de almendras, manteca de karité, vitamina E, evita el sol y aplicate protector solar FPS 50 puedes utilizar un despigmentante suave con ácido kójico o arbutina en la cara diario mañana y noche.

Tranquila, disfruta tu embarazo y después a tu bebe, porque todo esto tiene una solución y cuando termines de amamantar puedes visitar a tu dermatólogo. Te vamos a ayudar



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo IG Live:



Dr. Rodrigo Moreno Salgado.

Pediatria / Especialista en genética médica

@rod.moreno.s



- Médico Cirujano en la Universidad Panamericana.
- Rotaciones de internado en el Children's Memorial Hospital en Chicago EE..UUU y en el Centre de Référence des Maladies Héréditaires du Métabolism en Nancy, Francia.
- Especialidad en Pediatría en el Hospital Infantil de México Federico Gómez (HIMFG).
- Especialidad en Genética Médica en el Hospital Infantil de México Federico Gómez (HIMFG).
- Formó parte del Global Pediatrics Leadership Program de la escuela de medicina de la Universidad de Harvard, EE..UUU y del programa Milagros para Niños del Boston Children's Hospital

- Actualmente se desempeña como jefe del departamento de Genética Médica del Hospital Infantil de México Federico Gómez.

Tema: Diagnóstico genético preconcepcional y prenatal

De acuerdo a la organización mundial de la Salud (OMS): "el diagnóstico prenatal tiene como finalidad diagnosticar con la mayor precocidad posible un defecto congénito o bien establecer la ausencia del mismo, ya que la confirmación de la normalidad contribuye a reducir la ansiedad materna durante el resto de la gestación".

Por este motivo, la importancia de esta consulta en los padres que tuvieron un hijo afectado por alguna enfermedad hereditaria es importante para estar preparados en el próximo embarazo y tomar así las medidas necesarias para prevención y tratamiento.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo IG Live:



Dra. Ma. Fernanda González Medina.
Gastroenterología y Nutrición Pediátrica.

@dra.mafergastropedia



- Universidad Cristóbal Colón. Veracruz Ver. Escuela de Medicina. Licenciatura Médico Cirujano.
- Hospital Regional de Alta Especialidad. Veracruz Ver. Área de Investigación. Servicio Social en Medicina.
- Hospital Infantil de México Federico Gómez. Ciudad de México. Especialidad en Pediatría.
- Hospital Infantil de México Federico Gómez. Ciudad de México. Subespecialidad en Gastroenterología y Nutrición Pediátrica.
- Boston University School of Medicine. Boston Massachusetts. USA. Posgrado en Nutrición Pediátrica.
- Children's Mercy Hospital. Kansas City Missouri. Entrenamiento en Motilidad Gastrointestinal.
- Miembro actual de la Asociación de Médicos del Hospital Infantil de México A.C.
- Miembro actual de la Sociedad Norte Americana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. (North American Society for Pediatric

Gastroenterology, Hepatology and Nutrition. NASPGHN)

- Miembro actual de la Sociedad de Médicos del Hospital Infantil Privado Star Médica.

Tema: La importancia de los primeros 1000 días.

Mi formación académica me llevó a desarrollar un enfoque en mi práctica clínica que integre la nutrición infantil, su efecto en la microbiota, neurodesarrollo y motilidad gastrointestinal, así como implementar estrategias oportunas para prevenir y rehabilitar al niño que no come. Actualmente mi equipo de especialistas y yo atendemos niños desde sus primeros 1000 días de vida hasta la adolescencia. Los primeros 1000 días de vida son de vital importancia ya que durante este tiempo podemos hacer intervenciones nutricionales que impacten de manera positiva en el futuro del bebe.

A través de las redes sociales en Instagram bajo el nombre de @dra.mafergastropedia nuestro trabajo como equipo está logrando trascender la barrera de la distancia, permitiéndonos informar, guiar y acompañar a muchas familias en nuestro país y alrededor del mundo.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo IG Live:



Lic. Alejandra Gutierrez Páez

Licenciada en Nutrición

@dra.mafergastropedia @nutriologa.alegpaez



- Lic. En nutrición y ciencias de los alimentos. Egresada de la Universidad Iberoamericana, campus Puebla.
- Diplomado Educador en Diabetes por el Consejo Nacional de Educadores en Diabetes.
- Diplomado en Nutrición Deportiva más Certificación ISAK nivel 1. Sport Med. Por la clínica médica de excelencia de la FIFA.
- Curso de Nutrición en Embarazo y Lactancia en el Instituto Mauer.
- Diplomado en Nutrición Clínica Perinatal y Pediátrica en el Centro de Orientación Alimentaria (COA Nutrición).
- Experiencia laboral de 2 años en el Instituto Cardiovascular de Puebla.
- Experiencia laboral de 2 años en el grupo mafergastropedia como nutrióloga materno - infantil.

Tema: Nutrición antes, durante y después del embarazo.

El estado nutricional de la madre antes y durante todo su embarazo tendrá un impacto directo tanto en su desarrollo físico como cognitivo.

Antes del embarazo se debe asegurar que el estado nutricional de la madre sea el óptimo, corregir las deficiencias nutricionales que podrían llegar a estar presentes y alcanzar un peso saludable para reducir el riesgo de complicaciones durante el embarazo.

Los requerimientos de micro y macro nutrientos cambian según el trimestre en el que se encuentre la mujer. Durante el primer trimestre hay nutrientos clave que ayudan al desarrollo del sistema nervioso central del bebé, como el ácido fólico, zinc y DHA.

En el segundo trimestre el requerimiento calórico aumenta para cubrir las demandas de la madre y del bebé y en el tercer trimestre ocurre el pico máximo de crecimiento del bebé, por tal motivo es necesario que la madre incremente aún más la ingesta de calorías, aumentan los requerimientos de ácidos grasos y de hierro, esto con la finalidad de que el bebé tenga una reserva para el momento del parto.

Durante la lactancia, el cuerpo de la mujer necesita mucha energía en forma de calorías. La alimentación de la madre debe de ser suficiente, ya que es un factor importante para la producción de leche. Se debe tener una suplementación adecuada, la cual beneficiará a la madre y al bebé.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo IG Live:



Lic. Pamela Sosa Solís

Lic. en Psicología / Consultora Internacional de Lactancia Certificada IBCLC

@vialactancia



- Licenciada en Psicología por la Universidad Modelo.
- Especialista en Promoción de la Salud por la UNAM.
- Consultora Internacional de Lactancia Certificada IBCLC.
- Certificada en Terapia Racional Emotivo Conductual por el Centro Argentino de Terapia Cognitivo y Racional Emotivo Conductual.
- Actualmente estudiando el Posgrado en Lactancia Materna y Bancos de Leche Humana por la Universidad Autónoma de Barcelona.
- Fundadora de @vialactancia

Tema: Asesoría de lactancia y su importancia psicológica.

Cuando nace un bebé, nace una mamá y un nuevo desafío del que generalmente

poco nos hablan cuando estamos embarazadas: La lactancia.

La leche materna es el mejor alimento y el más nutritivo para los bebés. Contiene todos los nutrientes que el bebé necesita para crecer y desarrollarse sano, fuerte e inteligente.

Contiene anticuerpos especiales que protegen el bebé contra infecciones respiratorias, gripe, asma, infecciones de oído, diarreas, alergias y otras enfermedades. Amamantar tiene beneficios tanto para la salud del niño como de la madre protegiéndoles de enfermedades.

El mejor momento para informarnos sobre la lactancia es el embarazo, por lo que, si tu deseo es alimentar a tu bebé con leche materna, en #Esperandocontigo obtendrás información valiosa que te ayudará a establecer la Lactancia desde los primeros días de vida de tu bebé.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo IG Live:



Dra. Itzel Nallely Alvarado Maldonado
Ginecología / Obstetricia / Biología de la Reproducción.

@clinicatogether



- Egresada de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Ginecología y Obstetricia por el Instituto Nacional de Perinatología “Isidro Espinosa de los Reyes”, INPER. Con atención al nacimiento humanizado y respetado.
- Subespecialidad: Biología de la Reproducción Humana, INPER.
- Diplomado en “Educadora en psicoprofilaxis Perinatal”, avalado por la ENEO-UNAM
- Diplomado en “Consejería en Lactancia materna”, avalado por COA Nutrición y
- ACCLAM. Actualmente en proceso de certificación IBCLC.

Tema: Parto y cesárea humanizado

Se llama “humanizado” al modelo de atención del parto que toma en cuenta

las opiniones, necesidades y valoraciones emocionales de las mujeres y sus familias en los procesos de atención del embarazo, parto y nacimiento.

Objetivo fundamental:

Que se viva la experiencia del nacimiento como un momento especial, placentero, en condiciones de dignidad humana, donde la mujer sea protagonista de su propio parto, reconociendo el derecho de libertad de las mujeres o las parejas para tomar decisiones sobre dónde, cómo y con quién parir, en este momento tan importante de su historia.

Cuando la mujer ha participado en la toma de decisiones y se han respetado sus necesidades físicas y emocionales, la cesárea puede ser una experiencia muy positiva. El principal elemento es que haya una indicación médica para realizarla o que sea necesaria. O bien, solicitada de manera electiva por los padres previa información sobre las opciones de nacimiento.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo IG Live:



Dra. Laura Arteaga González
Anestesiología

@unamamadoctora

- Egresada de la Universidad del Noreste.
- Anestesióloga por el Hospital General Regional No.1. Lic. Ignacio García Téllez. IMSS.
- Certificada por el Consejo Nacional de Anestesiología, A.C.
- Líder de Equipo de Reconversión Covid.

Tema: Manejo del dolor durante el trabajo de parto.

El dolor es un síntoma subjetivo, es decir que puede variar dependiendo de la percepción de cada persona.

No hay un método que sea el mejor para manejar el dolor durante el trabajo de parto. La mejor opción es la que tenga más sentido para la futura mamá.

Mi responsabilidad como anestesióloga es explicarle a la paciente las ventajas y

los riesgos que implica manejar el dolor con una Analgesia Obstétrica.

La analgesia peridural es una técnica de bloqueo neuroaxial que se logra mediante la inyección de un anestésico local cerca de los nervios que transmiten del dolor (a nivel lumbar o de la espalda baja), es una de las más seguras y efectivas para aliviar el dolor durante el trabajo de parto.

Es un procedimiento rápido en el que comúnmente colocamos un catéter, el cual se podrá utilizar para aplicar dosis de anestesia en caso de que sea necesario realizar una cesárea.

El objetivo siempre será el más importante: que la mamá pueda tener un parto sin dolor y recuerde ese momento como una experiencia de vida, en donde en todo momento se tomó en cuenta el bienestar físico y emocional del binomio.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo IG Live:



Doula Vania Hernández

@vaniahernandezdoula



- Doula de parto y post parto
- Educadora Perinatal certificada por Lamaze International
- Terapeuta placentaria y especialista en baños y cierres post parto
- Guía de ceremonias de maternidad (prenatales y postnatales)

Tema: Acompañamiento durante el nacimiento del bebé.

El parto se puede vivir de una manera armoniosa y las doulas somos las guardianas del parto.

El parto es un evento transcendental, el cual conlleva cambios y retos físicos y emocionales. Vivir el parto acompañada, de una manera empática, amorosa y sin juicios es un gran apoyo durante el trabajo de parto.

Objetivo fundamental:

Que se viva la experiencia del nacimiento como un momento especial, placentero, en condiciones de dignidad humana, donde la mujer sea protagonista de su propio parto, reconociendo el derecho de libertad de las mujeres o las parejas para tomar decisiones sobre dónde, cómo y con quién parir, en este momento tan importante de su historia.

¿En qué beneficia el acompañamiento de una doula?

- Más probabilidades de parir sin fórceps, vacuum o cesárea
- Menos posibilidad de usar medicamentos para el dolor
- Mayor satisfacción del proceso
- Mayor probabilidad de tener un trabajo de parto más corto



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo IG Live:



Dra. Graciela Zárate Covarrubias
Neonatología / Pediatría

@dra.graciela.zarate



- Egresada de la Escuela de Medicina del Tec de Monterrey.
- Especialidad de pediatría: Hospital Centenario "Miguel Hidalgo", Aguascalientes, Ags. Especialidad avalada por la Universidad Autónoma de Aguascalientes.
- Subespecialidad en Neonatología: Hospital Central "Dr. Ignacio Morones Prieto". Avalada por la Universidad Autónoma de San Luis Potosí.
- ECMO especialista de la ELSO
- Curso diplomado en Nutrición Pediátrica
- Curso diplomado en Nutrición del Prematuro.
- Médico adscrito de la unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN) en el Star Médica HIP.
- Jefatura de la Unidad de Cuidados Intensivos del Star Médica Tlanepantla.

Tema: Apego temprano y hora dorada

En cuanto a las dudas sobre la llegada de tu bebé puedo ayudarte desde la preparación hasta el parto o cesárea. La mejor opción hoy en día es el parto y cesárea respetada.

El concepto de nacimiento respetado se refiere al cuidado psicológico que se le da a la madre y a la familia en relación al nacimiento del bebé, teniendo como principal objetivo que se viva esta de manera especial y placentera para la madre.

La mejor manera de promover un buen comienzo en la vida del bebé es tener compañía durante la cesárea e iniciar inmediatamente el contacto piel con piel. Este contacto fomentará el seno materno en la primera hora de vida y con ésto se incrementa el éxito de poder llevar ésta más allá de los 6 meses de forma exclusiva. Además, tiene una implicación muy importante en la formación del vínculo emocional que se genera entre la madre y él bebé, haciéndolo más profundo y especial.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo IG Live:



Dra. Laura Vanessa Rodríguez Rocha
Ginecología / Obstetricia / Colposcopia

 @dra.vanerodriguez



- Médico cirujano egresada de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí.
- Especialista en Ginecología y Obstetricia egresada del Instituto Nacional de Perinatología Isidro Espinosa de Los Reyes
- Certificada por el Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia
- Certificada como proveedora de Soporte Vital Avanzado en Obstetricia por el Programa de Actualización Continua en Emergencias

Tema: ¿Cómo es el control pre y postnatal del embarazo?

La consulta pre concepcional busca lograr el mejor estado de salud posible de

los futuros padres, a fin de alcanzar el embarazo en las mejores condiciones. Previene, diagnostica y trata las afecciones que puedan afectar a la futura gestación, evitando o disminuyendo su efecto en medida de lo posible.

El control prenatal es la serie de visitas programadas de una mujer embarazada con los integrantes del equipo de salud, con el objetivo de vigilar la evolución del embarazo y obtener una adecuada preparación para el parto y la crianza.

El control postnatal garantiza la prevención, diagnóstico y tratamiento oportuno y adecuado de cualquier desviación en la recuperación satisfactoria luego del nacimiento.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo IG Live:



Dra. Lluvia Barraza Osuna
Medicina de Rehabilitación

@dra.lluvia.barraza



- Medicina de Rehabilitación
- Egresada de Universidad Autónoma de Guadalajara en Guadalajara Jalisco
- Especialidad: Instituto Nacional de Rehabilitación "Luis Guillermo Ibarra Ibarra" en la Ciudad de México
- Diplomado: Fundamentos de Rehabilitación del Deporte
- Evaluación y ejercicios específicos en el tratamiento de disfunciones de piso pélvico
- Reeducación en el ámbito pelvi-perineal

Tema: Rehabilitación del piso pélvico en el postparto.

La Rehabilitación de Piso Pélvico es un conjunto de técnicas conservadoras enfocadas a la prevención y tratamiento de problemas de órganos alojados dentro de piso pélvico (recto, vagina, útero y vejiga).

1) Etapa preparto: Información preventiva, que es lo que sucede en nuestro piso pélvico durante el embarazo.

2) Etapa postparto: que sucede después del parto, que hacer para mejorar y como puedo prevenir.

¿Qué hacemos en el postparto?:

- Valorar piso pélvico y abdomen: Interrogatorio y exploración física

- Cuidado y corrección de postura: Valorar manera de alimentar a nuestro bebe, postura al realizar las actividades propias del hogar, personales y laborales.

- Abdominales hipopresivos: Entrenamiento basado principalmente en la contracción isométrica de la musculatura profunda abdominal el cual ayuda a mejorar la fuerza muscular del abdomen, disminuye el perímetro abdominal y mejorar la fuerza muscular del piso pélvico.

- Prevenir o disminuir dolor en periné, herida por cesárea o en episiotomía.

Entenderte, atenderte, cuidarte y acompañarte en este proceso es nuestro objetivo, mejorando tu salud y tu calidad de vida.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo IG Live:



Dra. Brenda Tello López
Dermatóloga / Pediatra

@brentello_derma



- Médico Cirujano egresada de la Facultad de Medicina de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP).
- Especialidad Médica de Pediatría en el Hospital Infantil de México Federico Gómez (HIMFG)-Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
- Subespecialidad en Dermatología Pediátrica y el curso de Alta especialidad en Recursos Auxiliares para el Diagnóstico y Tratamiento en Dermatología en el Hospital Infantil de México Federico Gómez (HIMFG)-Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
- Diplomado en Micología en el Instituto Nacional de Pediatría (INP), avalado por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
- Curso de Dermatoscopia en la Clínica de Dermatooncología, avalado por la UNAM.
- Miembro del Colegio Mexicano de Dermatología Pediátrica.

- Miembro de la Academia Poblana de Dermatología.
- Miembro de la Asociación de Médicos del Hospital Infantil de México Federico Gómez.
- Certificada por el Consejo Mexicano de Dermatología.
- Certificada por el Consejo Mexicano de Pediatría.

Tema: Cuidados de la piel del recién nacido.

La piel del recién nacido requiere cuidados especiales, en esta etapa los pequeños pueden presentar distintas manifestaciones en piel, pelo, uñas y mucosas. Es muy importante conocerlas para brindar los cuidados apropiados y mantener la salud de los pequeños.

En esta plática abordaremos los siguientes temas:

- Conociendo la piel de tu bebé.
- Como cuidar la piel de los pequeños.
- Dermatosis transitorias frecuentes del recién nacido.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo IG Live:



Dra. Pamela Saviñón Tejada.
Pediatra / Neonatóloga

@pediatrapamela

Pamela Saviñón
PEDIATRA Y NEONATÓLOGA

- Médico Pediatra egresada del Hospital Infantil de México, Federico Gómez.
- Neonatóloga por el Hospital Ángeles del Pedregal.
- Certificación del Consejo Mexicano de Pediatría y Neonatología.
- Diplomado de Neurodesarrollo y Estimulación Temprana por la Asociación Mexicana de Psicoterapia, Inteligencia Emocional, y Ciencias Cognitivas.
- Postgrado de Nutrición Pediátrica por la Universidad de Boston.

Tema: Cuidados del recién nacido

Una mujer después del embarazo, trabajo de parto, cesárea, está lista para llevar a su bebé a casa

El momento de cuidar a su recién nacido es vital ya que depende totalmente de ella o de los cuidadores.

Objetivo: Las nuevas madres se enfrentan al reto, que bien vale la pena acompañarse de profesionales que las guíen y sobre todo les den calma.

La clave de la maternidad es la información, mientras más informada se encuentre la madre y los cuidadores, habrá una mejor toma de decisiones.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo IG Live:



Lic. Daniela Sosa Violante

Lic. en terapia de comunicación humana

@mafergastropedia @dani_seri



- Licencia en Terapia de comunicación humana.
- Maestría en Terapia ocupacional
- Certificaciones y especialización en:
 - Terapia en Integración Sensorial y Neurosensorial.
 - Terapia en Neurodesarrollo.
 - Terapia oral Motora y Terapia Miofuncional. S.O.S Approach to Feeding.
 - Get Permissón Approach
 - Escala Oromotora Neonatal (Neonatal
 - Oral-Motor Assessment Scale, NOMAS)
 - Hidroterapia Sensorial
 - Facilitadora en Masaje Infantil (International
 - Institute for Complementary Therapists-IICT*)
 - Introductorio y seguimiento Método Bobath

Directora General: Clínica de Rehabilitación Sensorial Pediátrica SERI, cede Durango, Dgo

Trabajo durante 6 años: Centro Rehabilitación Teletón, Tamaulipas

Tema: Sistema Sensorial de tu bebé durante la gestación.

El útero materno, o entorno intrauterino, es propicio para la entrada neurosensorial positiva que es crucial para el desarrollo normal del cerebro de tu bebe, su ambiente intrauterino lo protege de la estimulación externa, de igual forma le proporciona una variedad de estímulos sensoriales táctiles, vestibulares, químicos, hormonales, auditivos y visuales en forma integrada.

Esta integración sensorial es el proceso que implica organizar la sensación del cuerpo y el medio ambiente. Hay cinco pasos secuenciales en el proceso dinámico de integración sensorial, que son el registro sensorial, la orientación y la atención, la interpretación, la organización de una respuesta y la ejecución de una respuesta.

Es prioritario manifestar que los siete sentidos en el útero, para que la integración sensorial pueda tener lugar, se deben ir organizando de forma secuenciada, teniendo cuatro sentidos distales y tres sentidos proximales u ocultos. Los cuatro sentidos distales (o en primer plano) incluyen visión, oído, gusto y olfato. Es difícil separar el tacto y la unión del movimiento corporal, por lo que el sentido táctil se considera parte de los sentidos proximal y distal. Los tres sentidos proximales u ocultos son la conciencia táctil (táctil), la posición del cuerpo (propriocepción) y la conciencia del movimiento (vestibular). La evidencia de este desarrollo sensorial temprano en el útero significa que podemos comenzar a influir en el desarrollo postnatal de tu bebé en función del entorno sensorial externo de tu embarazo, por lo que nos interesa darte a conocer cuáles son los motivos gestacionales que pueden impedir un buen desarrollo neurosensorial durante esa etapa, conociendo los orígenes fisiológicos en períodos críticos que colisionan con la integración sensorial en su desarrollo normal, haciendo evidente que va influenciar de forma negativa en su proceso madurativo en etapas posteriores de su neurodesarrollo, calidad de vida y aprendizaje evolutivo.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo IG Live:



Lic. Adriana Villalpando Carrión
Lic. en Psicología / Maestría en ITREM

@pediatrapamela



- Licenciatura en Psicología por la Universidad Anáhuac.
- Maestría en Terapia Racional Emotiva, en el Instituto de Terapia Racional Emotiva de México (ITREM).
- Impartiendo clases a nivel maestría en el Instituto de Terapia Racional Emotiva, desde el 2005.
- Terapeuta Particular, más de 20 años de experiencia ayudando en las relaciones de pareja y de forma individual, así como con asesoría a padres de familia.
- 10 años impartiendo cursos y pláticas sobre bienestar emocional y desarrollo de una vida emocional sana.
- Subdirectora del ITREM, desde hace 7 años.

Tema: Salud mental antes, durante y después del embarazo.

El buen manejo de la vida emocional es una asignatura pendiente en el modelo educativo. Tener un buen manejo emocional nos ayuda a tener y mantener relaciones sanas, ahorrar energía para poder desempeñar nuestras actividades y ser productivos y creativos. Cuando no tenemos un buen manejo emocional varias áreas de nuestra vida se verán comprometidas.

El proceso de la maternidad es por naturaleza un proceso de cambios y éstos generan alteraciones en nuestra realidad emotiva, mientras mejor pueda enfrentarlos mejor voy a estar emocionalmente y mejor me voy a desempeñar en el papel de mamá. Además, voy a ayudar a que mi bebé tenga un mejor comienzo de vida tanto física, emocional y psicológica.

INSTITUTO DE TERAPIA RACIONAL EMOTIVA DE MEXICO

Fundado en 1984, siguiendo la corriente de la Terapia Racional Emotiva y Conductual, en el que se ayuda a las personas a descubrir de donde provienen sus inseguridades, sus culpas, sus miedos, su angustia, su depresión, etc., estados emotivos negativos que le impiden sentirse bien consigo mismo y disfrutar la vida.

Su objetivo es lograr que el individuo entienda que los estados emocionales negativos -innehacariamente prolongados- no se deben ni a situaciones externas ("cosas que me pasan") ni a una naturaleza defectuosa ("es que así soy"), sino a formas equivocadas de pensamiento...

... ¡y que se pueden corregir!

Contamos con un amplio grupo de terapeutas para atenderte.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo IG Live:



Christina Lima y Ana Gabriela Almada
Testimonios

@limaflacaforever @amomlikeu

Tema: ¿Cómo sobrevivir a la maternidad?

Christina Lima, fundadora de Medica Lima, madre de un hermoso niño de 2 años y Ana Gabriela Almada, madre de 2, y role model para muchas mamás nos

hablarán acerca de su maternidad, lo que pasaron durante la espera y como vivieron el cuarto trimestre.





PARTICIPANTES:

Esperando Contigo COMMUNITY:



Renata González Villamil.

@renatahipopresivos



Tema: Hipopresivos

Los hipopresivos son ejercicios posturales y respiratorios, combinados con diferentes técnicas y maniobras. Su función es disminuir la presión interna a nivel torácico, abdominal y pélvico. Se utilizan en los campos de salud, fitness, prevención, estética, rendimiento, rehabilitación y tratamiento.

Entre las cosas que nos ayudan son las diástasis abdominales, la recuperación post parto, problemas posturales, hernias, prolapsos, incontinencia entre otros.

Algunos de sus beneficios son: reducción del perímetro de la cintura y abdomen, tonificación abdominal y perineal, prevención y tratamiento de hernias, prevención y tratamiento de disfunciones perineales, aumento de flexibilidad, mejora postural, la faja abdominal se ajusta, recuperación de la activación refleja de la faja abdominal, brindan mayor estabilidad pélvica, previenen incontinencia, mejoras respiratorias, mejor rendimiento deportivo entre otros ...

Esperando contigo



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo COMMUNITY:



Lic. Diana Castellano Givaudan.

Lic. en Nutrición

@diana_nutandfood



- Lic. en Nutrición clínica.
- Especialidad en artes culinarias.
- Certificada en Nutrition Care Process and Medical Nutrition Therapy.

Tema: Recetas para el embarazo

En esta etapa tan importante es necesario llevar una adecuada nutrición. Compartiré recetas fáciles y nutritivas para la madre y el binomio. Enviaremos los ingredientes un día antes para que puedan conseguirlos y hacer la receta de su elección.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo COMMUNITY:



Lic. Daniela Sosa Violante

Lic. en terapia de comunicación humana

 @mafergastropedia  @dani_seri



- Licencia en Terapia de comunicación humana.
- Maestría en Terapia ocupacional
- Certificaciones y especialización en:
 - Terapia en Integración Sensorial y Neurosensorial.
 - Terapia en Neurodesarrollo.
 - Terapia oral Motora y Terapia Miofuncional. S.O.S Approach to Feeding.
 - Get Permissón Approach
 - Escala Oromotora Neonatal (Neonatal
 - Oral-Motor Assessment Scale, NOMAS)
 - Hidroterapia Sensorial
 - Facilitadora en Masaje Infantil (International
 - Institute for Complementary Therapists-IICT*)
 - Introductorio y seguimiento Método Bobath
- Directora General: Clínica de Rehabilitación Sensorial Pediátrica SERI, cede Durango, Dgo
- Trabajo durante 6 años: Centro Rehabilitación Teletón, Tamaulipas

Tema: Baby sign y masaje infantil

Es importante mencionar que cuando nuestros bebés no pueden comunicarse de manera constructiva, se frustran y provocan berrinches

y crisis. Todos en algún momento hemos experimentado la sensación de impotencia al tratar de consolar a nuestro bebé inconsolable, adivinando lo que quieren.

Este programa Baby Signs les permite a los bebés comunicar lo que desean. Pueden expresar cuando tienen hambre, si hace demasiado calor o si les duele la pancita, entre otras consignas.

Cuando le das un masaje a tu bebé, en realidad estás estimulando su sistema nervioso central, desde un toque sensorial integrativo, ésto desencadena una reacción en cadena, es decir, hace que su cerebro produzca más serotonina, una sustancia química para sentirse bien y menos cortisol, una hormona secretada en respuesta al estrés y como resultado, el ritmo cardíaco y la respiración de su bebé se ralentizan, y se vuelve más relajado.

Darle masajes regulares, también es bueno para su bienestar emocional: el toque cariñoso y el movimiento rítmico se encuentran entre las formas más poderosas de comunicación entre los bebés y sus padres, por lo que son excelentes maneras para que usted se vincule, de igual forma le ayudará a aprender cómo leer las señales de su bebé y responder mejor a sus necesidades únicas.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo COMMUNITY:



Dr. Iñaki Navarro.
Cardiólogo Pediatra

@inaki.navarro.c

- Egresado de la carrera de medicina en la Universidad Autónoma de Guadalajara.
- Internado y Servicio social en investigación en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, Salvador Zubirán.
- Especialidad de pediatría en el Hospital Infantil de México Federico Gómez. (HIMFG).
- Subespecialidad en cardiología pediátrica e intervencionismo cardiaco pediátrico (cateterismos) en el Hospital Infantil de México Federico Gómez. (HIMFG).
- Actualmente realizando un Fellow de Intervencionismo Cardiaco en el Hospital Saint Justine, Montreal Canadá (en pausa por pandemia).

- Trabajo en el Hospital Infantil Privado y en el Hospital Regional Adolfo López Mateos del sistema ISSSTE.

Tema: Tamiz cardiológico

La importancia del tamiz cardíaco es detectar oportunamente las cardiopatías congénitas, se han descrito diferentes métodos para hacer el tamiz cardíaco, el método actual detecta cardiopatías que ponen en riesgo la vida de los bebés en las primeras semanas de vida. Es de extrema importancia tratar de manera oportuna las cardiopatías, ya que el pronóstico empeora con el tiempo, entre antes conozcamos la enfermedad mejor es el manejo que recibirá el paciente.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo COMMUNITY:



Dr. Luis Javier Cárdenas.
Oftalmólogo Pediatra.

@dr.luis.jarvieroftalmologo



- Médico Cirujano y Partero Universidad de Guadalajara. Especialidad Oftalmología Antiguo Hospital Civil de Guadalajara "Fray Antonio Alcalde" Universidad de Guadalajara.
- Alta Especialidad Oftalmología Pediátrica Instituto Nacional de Pediatría UNAM.
- Alta Especialidad en Estrabismo Hospital Civil de Guadalajara "Fray Antonio Alcalde".
- Formación en Terapia Visual Centro Skeffington. Madrid, España..
- Maestría Gestión Directiva en Salud Universidad del Valle de México.

• **Tema: Tamiz oftalmológico.**

El tamiz visual es muy importante, en México es obligatorio realizar el tamiz visual o examen general de los ojos al momento de nacimiento en todos los niños. En este examen se realiza una inspección general de los ojos, del movimiento y las pupilas. Con este examen podemos descartar anomalías que pueden poner en riesgo al bebé. Recordemos que un adecuado desarrollo visual es indispensable para la adquisición de habilidad psicomotrices.

En conclusión del tamiz visual, el bebé hace su vida con los ojos. Los niños que no ven bien son en un futuro diagnosticados con otro trastorno, además este examen puede salvar la vida.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo COMMUNITY:



CDE. Denise Castro Poblette.

Cirujano dentista / Ortodoncia Cráneo facial.

@denissepoblette.ortho



- Cirujano dentista, UAEMex
- Ortopedia Maxilofacial y Ortodoncia, HIMFG.
- Ortodoncia Craneofacial, Childrens Hospital of Pittsburgh.
- Curso FACE, Morelia, México.
- Curso Tweed-Merrifield México.
- Curso NAM (Nasoalveolar molding).
- Diplomado en Medicina dental del sueño.
- Curso primeros 1000 días de vida del bebé y salud bucal.
- Comité científico y relaciones Internacionales de Asociación Mexicana de Oclusión y Rehabilitación.

- Responsable de clínica de anomalías craneofaciales, Hospital Infantil de México Federico Gómez.
- Adscrita al servicio de Ortodoncia del Centro de Especialidades Odontológicas, Toluca.

Tema: Los primeros 1000 días de la salud bucal del bebé.

En los primeros 1000 días del bebé que incluye desde la fase de gestación hasta los primeros dos años, es la etapa en donde la estimulación del sistema nervioso y la estimulación neuromuscular determinarán el patrón de función respiratoria y subsecuente desarrollo craneofacial, basado en la alimentación de la madre, cuidados prenatales, lactancia materna y consistencia de la alimentación complementaria. Por esta razón es necesario prevenir y tratar todos los problemas bucales que puedan surgir en esta etapa.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo COMMUNITY:



Dr. Félix Gaytán Morales.
Hemato / Oncología Pediátrica

- Oncólogo Pediatra HIMFG
- Trasplante de Médula ósea INP
- Jefe del servicio de médula ósea del HIMFG
- Médico staff CMABC/HIP

Tema: ¿Es importante guardar el cordón umbilical?

La sangre de cordón umbilical contiene células madre de la sangre (hematopoyéticas) que pueden producir todas las otras células de la sangre, incluidas las células del sistema inmunitario.

Uno de los grandes retos a los que se enfrentan muchas áreas de la investigación médica y los tratamientos es corregir la información incorrecta.

Algunas empresas ofrecen servicios a padres sugiriéndoles que deberían pagar para congelar la sangre de cordón umbilical de sus hijos en un banco de sangre, en caso de necesitarla en el futuro.

Sin embargo, existen estudios que demuestran que es muy improbable que sus hijos vayan a utilizarla. Aún así, los clínicos apoyan plenamente la donación de sangre del cordón umbilical a bancos de sangre públicos. esto ayuda en gran medida a aumentar las provisiones de sangre del cordón umbilical para las personas que la necesiten.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo COMMUNITY:



Dr. Omar Bibiano Escalante.
Ortopedista Pediatra.

@ortopediatrabibiano



- Médico Cirujano por la UNAM
- Ortopedia en Instituto Nacional de Rehabilitación - UNAM
- Ortopedia Pediátrica en Instituto Nacional de Rehabilitación - UNAM
- Tratamiento de la Patología Ortopédica Infantil en Instituto Nacional de Rehabilitación - UNAM
- Artroscopia de Cadera en Clínica Alemana - Santiago, Chile
- Ortopedista Pediatra de Staff en Urgencias de Hospital Médica Sur 2012 a la fecha
- Médico Cirujano por la UNAM
- Ortopedia en Instituto Nacional de Rehabilitación - UNAM

- Ortopedia Pediátrica en Instituto Nacional de Rehabilitación - UNAM
- Tratamiento de la Patología Ortopédica Infantil en Instituto Nacional de Rehabilitación - UNAM
- Artroscopia de Cadera en Clínica Alemana - Santiago, Chile
- Ortopedista Pediatra de Staff en Urgencias de Hospital Médica Sur 2012 a la fecha.

Tema: Tamiz de cadera

Desgraciadamente no podemos prevenir la displasia de la cadera en su totalidad. Mientras que las causas de la displasia de la cadera continúan siendo estudiadas, existen ciertas cosas que usted puede hacer para ayudar a prevenir y reducir el riesgo de que su bebé desarrolle Displasia de Cadera.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo COMMUNITY:



Montserrat Castuera BIO.

Maestra de Yoga Prenatal y Mindfulness.

@mindfulmamas.mx



Mindful Mamas

CUERPO - MENTE - CORAZÓN EN BALANCE

- Maestra certificada en Prana Vinyasa Yoga, Yoga Prenatal, Postnatal y Mamá-Bebé, además de Masaje Infantil.
- Certificada en Mindfulness y Yoga para niño.
- Doula y Educadora Perinatal.
- Cuenta con 12 años de estudio en meditación, yoga y sanación con reconocidos maestros internacionales.
- Actualmente es directora y fundadora de Mindfulmamas.

Tema: Yoga & mindfulness en el embarazo

Mindfulness o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Este tipo

de atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, en nuestro embarazo, en el momento presente. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestra ansiedad, estrés, dolor o con los desafíos de nuestro embarazo.

La atención plena y la práctica regular de yoga enfocados al embarazo nos ayuda a recuperar el equilibrio interno, atendiendo de forma integral los aspectos de la mujer embarazada; cuerpo, mente y espíritu. Practicando la atención plena en nuestra vida diaria durante el embarazo desarrollamos una mayor capacidad de discernimiento y de compasión. La práctica de esta atención abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir una embarazo más sano, pleno y presente.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo COMMUNITY:



Dr. Salvador Villalpando Carrión.
Gastroenterología y Nutrición Pediátrica.

@docvillal



- Pediatra y Gastroenterólogo pediatra del Hospital Infantil de México.
- Jefe del Departamento de Gastroenterología y Nutrición del Hospital Infantil de México.
- Profesor titular de Pediatría y Gastroenterología y Nutrición Pediátrica de la UNAM.
- Miembro titular de la academia Mexicana de Pediatría.
- Miembro de la Sociedad Norteamericana y Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica.
- Tiene mucha experiencia en la alimentación infantil, impartiendo conferencias a otros pediatras en México y otros países.
- Diariamente atiende a pacientes en sus consultorios en el Hospital Infantil Privado y Hospital Español.

- Es el asesor nutricional de muchas organizaciones y te compartirá toda su experiencia para la alimentación de tu bebé.
- Es papá de 4 quienes asegura son sus mejores profesores. Es un gran impulsor de la lactancia materna.

Tema: Cólicos y síntomas gastrointestinales en el recién nacido.

Una de las razones que con mayor frecuencia ocasiona el abandono de la lactancia o una lactancia poco exitosa es por la presencia de síntomas gastrointestinales en el bebé como son cólicos, reflujo y dificultad para evacuar. Ninguna de estas condiciones justifica medicamente el suspender o reducir la lactancia. En esta conferencia se discutirá sobre muchos mitos y desinformación en relación a estas interacciones, así como los tips y recomendaciones para mantener una lactancia materna exitosa.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo COMMUNITY:



Kibera Neurorehabilitación.

Mtra. NRH. Pilar Martínez/ Mtra. NRH Sofía Torres Arpí



@kibera_neurorehabilitacion

- Licenciatura en Fisioterapia
- Maestría en Rehabilitación Neurológica
- Fundadoras del Centro Kibera Neurorehabilitación
- 7 años de experiencia en pacientes pediátricos
- Curso de Terapia Manual
- Curso de Terapia Manual Instrumentalizada Richelli's
- Diplomado en Neurociencias
- Diplomado en Rehabilitación Neurológica del Adulto
- Diplomado en Rehabilitación Neurológica Pediátrica

Clase para padres; los primeros ejercicios de estimulación para mi bebé (0-3 meses).

El neurodesarrollo es un proceso complejo que tiene como resultado la maduración de las estructuras, la adquisición de habilidades y la formación del individuo como persona única.

El neurodesarrollo tiene relación con el ambiente y afectividad que rodea al bebé, también con la lactancia materna y la genética. Todo ésto influye decisivamente en la adecuada integración de las funciones cerebrales.

Esta clase nos enseñará algunos ejercicios que podemos hacer a nuestros bebes desde que nacen ayudándolos para ayudarlos a tener un adecuado neurodesarrollo.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo COMMUNITY:



Dra. Ana Iraís Guizar Espinoza.

Licenciada en Odontología / Odontología Pediátrica.



@iraiguzar_odontopediatra.

- Licenciada en Odontología. IPN
- Especialista en Odontología-Odontopediatría. HIMFG – UNAM
- Diplomado de Ortopedia Maxilar con Especialidad en Manejo Clínica. Facultad de Estudio Superiores de Iztacala.
- Ejercicio de odontología pediátrica en el Hospital Infantil Privado.

- **Tema: ¿Cuándo inicio la limpieza dental en mi bebé?**

Se recomienda la primera visita al odontopediatra cuando sale el primer diente al bebé o al primer año de vida. Donde el odontólogo recomendará el cepillo y pasta dental adecuada, así como indicaciones de higiene; ya que desde que sale el primer diente se tiene que realizar el cepillado y el uso de pasta con flúor.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo COMMUNITY:



Lic. Amparo Cuervo Castelblanco.
Psicoterapeuta individual y de pareja

@amparo_cuervo



- Maestría en Psicoterapia Individual y de Pareja en el Instituto Mexicano de Terapia de Pareja
- Certificación internacional en terapias postmodernas con enfoque narrativo y colaborativo con el Grupo Campos Elíseos y Houston Galveston Institute.
- Licenciataria de la herramienta BTSA de Gestión de Talento.
- Las actividades principales que realiza son la terapia de pareja y la gestión de talento.
- Docencia en la Universidad Iberoamericana.
- Colaboración permanente en la conducción del programa de radio del TEC de Monterrey, Tiempo Real.
- Licenciada en Economía y Administración de Empresas de la Universidad Santo Tomás en Colombia.

Tema: Los retos de la pareja con la llegada del nuevo bebé

El postparto, uno de los grandes retos para la relación de pareja. Plantearemos estrategias para lograr que esta etapa sea tan emocionante placentera como esperamos.

Esperando contigo



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo COMMUNITY:



Dra. Iris Rentería Solís.
Otorrinolaringología Pediátrica

@irisotorrinodeninos @atrapasuenos_mx



- Medicina Universidad Autónoma de Nuevo León
- Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello Universidad Autónoma de Nuevo León
- Otorrinolaringología Pediátrica Hospital Infantil de México Federico Gómez
- Alta Especialidad en Medicina Integral de Sueño Clínica de Trastornos de Sueño de la UNAM
- Diplomado en Consejería en Lactancia Materna Universidad Iberoamericana
- Certificación en Consultoría de Sueño Infantil Family Sleep Institute Spanish

Tema: El sueño de tu bebé de 0-4 meses

Una de los miedos y misterios más grandes al convertirnos en padres por primera vez son las famosas “desveladas”. A pesar de ser un proceso por el que todos los padres pasamos, en realidad sabemos poco y esperamos mucho cuando ya nos encontramos en casa con nuestro bebé. En esta presentación vamos a conocer cómo se desarrolla el sueño desde que el bebé nace hasta que cumple 4 meses de edad, qué podemos esperar en esta etapa y haremos énfasis en establecer hábitos saludables y seguros para dormir.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo COMMUNITY:



Dr. Andrés González Ortiz.
Pediatría / Cardiología Pediátrica

@kardiasac



- Médico Cirujano en la Universidad Anáhuac.
- Especialidad en Pediatría en Instituto Nacional de Pediatría (INP).
- Subespecialidad de cardiología pediátrica y la alta especialidad en ecocardiografía pediátrica en el Instituto Nacional de Pediatría (INP).
- Actualmente labora en el Instituto Nacional de Pediatría (INP) y en el Centro Pediátrico del Corazón ABC-Kardias.

Tema: ¿Cómo sospechar que mi bebé tiene una cardiopatía?

Las cardiopatías congénitas son defectos del corazón que se originan desde que el bebé está en el vientre materno. No son infrecuentes, aproximadamente uno de cada 100 bebés en el mundo nace con una cardiopatía congénita. Hay bebés que necesitarán algún procedimiento pocos días después de nacer mientras que otros lo necesitarán meses o años después. Hoy en día, la detección de las cardiopatías congénitas puede realizarse en la etapa fetal por medio de un ecocardiograma, lo cual permite a los padres y a los médicos planear la atención óptima para cada bebé.



PARTICIPANTES:

Esperando Contigo COMMUNITY:



Erandi Torres Schulz.
Paramédico

@littleheartsmx



Tema: Tips de seguridad en casa, ¿cómo prepararnos para la llegada del bebé?

Como mamá me he enfrentado a situaciones muy difíciles con mis bebés desde que estaban recién nacidos, he dudado mil veces si lo estoy haciendo bien, si estoy o no exagerando, si mi instinto es el adecuado, si le hablo al pediatra a las 4 am porque no veo bien a mi bebé o mejor me espero a que sea de mañana. Me dan pavor las caídas. En muchos momentos he perdido el control por el temor a que les puede pasar algo; he visto a mi bebé hacer un ruido horrible cuando está comiendo que parece que se está ahogando, he cuidado fiebres en vela toda una noche, he llorado horrible la primera

vez que se me han caído. Por momentos he entrado en pánico, pero afortunadamente, el saber qué hacer, me ha ayudado a calmarme, dejar un poco a un lado la emotividad para poderlos ayudar.

En verdad creo que el tener conocimientos en los primeros auxilios ayuda mucho a tener un poco más de calma, más control de la situación, a no entrar en pánico y saber qué hacer y lo más importante saber qué no hacer. Además, una parte importantísima de los primeros auxilios se basa principalmente en la cultura de la prevención y saber que hay muchas cosas que podemos hacer para prevenir los accidentes más comunes en casa con nuestros bebitos.