

Soluciones[®]

Edición 14



El Guardián de la **SALUD**

Bimestral \$1.500
I, II, XI y XII Región \$1.600

Embarazo saludable

- *Nutrientes y suplementos esenciales*
- *Cuidados de la mamá*
- *Actividad física*

Parto natural

*¿Es posible dar a luz sin dolor
y sin medicamentos?*

Bebé feliz

- *Fórmula casera y nutritiva*
- *Estimulación temprana*
- *Ayuda para los cólicos y el sueño*





Ruth Modra
Naturópata Holístico (UAC)
Directora de contenidos
de Soluciones
Editora ejecutiva de
El Guardián de la Salud



¡Feliz Año Nuevo 2017 para todos los lectores de Soluciones!

Tengo las mejores noticias que darles: Ruth Modra, la Directora de esta revista, tuvo su primera hija el 4 de enero de 2017, una niña muy sana llamada Katherine Elizabeth Carrasco Modra.

Soy la madre de Ruth, Vera.

Ruth y su esposo Gonzalo me pidieron que compartiera mis impresiones de ese día con ustedes, porque la pequeña Kathy nació en casa de sus padres, con dos matronas presentes y con su familia alrededor.

Cerca de una semana antes de la fecha estimada de parto, llegué a la casa de Ruth y Gonzalo. Un par de días después Ruth comenzó el trabajo de parto apenas despertó. Y así progresó en su propia habitación hasta dar a luz felizmente en casa, caminando o acostándose entre contracciones, y aplicando bolsas de semillas calientes en su espalda y vientre para aliviar las sensaciones.

Previamente, las matronas se habían convertido en buenas amigas de Ruth y la habían estado guiando a través del embarazo. Cuando ellas llegaron, al momento en que se intensificaron las contracciones, se sintió como si dos experimentadas guías hubiesen llegado a acompañar a Ruth, preparadas para cualquier eventualidad posible.

Ciertamente fue reconfortante oír el latido rápido y fuerte del bebé en el monitor que la matrona Eliana iba aplicando en el abdomen de Ruth a intervalos. Todo el foco estuvo puesto en la persona de Ruth, masajéandola de diversas maneras, asegurándose de conectarla con el bebé y ayudándola a alistarse para dar a luz. A medida de que atardecía y la habitación se oscurecía, la matrona Rosa María nos pidió que encendiéramos una sola vela y la pusieramos en el alféizar de la ventana. Fuimos todos envueltos en una atmósfera calma y acogedora.

Gonzalo iba motivando a Ruth a ponerse en posiciones más cómodas mientras hacía


el trabajo de parto. Finalmente, se colocó detrás de ella en la cama, abrazándola mientras llegaba el momento de pujar, tomando sus manos y estando junto a ella en cada momento.

Después de que Ruth trabajara mucho, Rosa María y Eliana ayudaron a la bebé Kathy a llegar a un agradable y blando mundo, poniéndola en la barriga de su madre con todos riendo y llorando de emoción mientras la bebé estornudaba y gritaba por primera vez.

La cubrieron con una toalla tibia mientras seguía sobre la panza de Ruth, y comenzó a tomar del pecho de su madre, mientras ambos padres la abrazaban y la besaban contentando sus corazones de amor. Una vez que el cordón dejó de palpar, lo sujetaron con pinzas y con una tijera el papá lo cortó.

Luego, mientras los nuevos padres se vinculaban con su hija recién nacida, las parteras utilizaban una linterna discreta para sacar la placenta y limpiar la zona. Vistieron con pañales y ropa precalentada a la bebé y la arroparon con una sábana junto a su madre; le dieron algunas instrucciones y eso fue todo. Las dejaron descansar, y a la mañana siguiente pesaron y midieron a la bebé.

¿Qué piensan de esta experiencia de parto?

La impresión generalizada para mí fue de bondad, delicadeza y consideración por la madre, el padre y la bebé, y por todos quienes estuvieron en ese proceso de parto en la forma en que la naturaleza lo diseñó. Fue el milagro de la vida en todo sentido. 



ÍNDICE

Nutrición indispensable para la futura mamá	4
¿Sabías que el consumo de ácido fólico en embarazo reduce el riesgo de autismo?	5
¿Sabías que el omega 3 sirve para prevenir la depresión post parto?	6
Precauciones durante el embarazo	7
Guía Terapéutica Soluciones	8
Actividad física en la dulce espera	9
Ejercicios Kegel	10
Protege a tu hijo al nacer	11
Primeros pasos hacia el parto humanizado en Chile	13
Parto normal Vs. Cesárea	14
Efectos de los medicamentos durante el trabajo de parto	16
¿Es posible dar a luz sin dolor y sin medicamentos?	18
Las contracciones y el rol de la respiración	21
Parto seguro y natural en Chile	22
Leche materna y el desarrollo intestinal-cerebral del bebé	23
¿Sabías que Brasil es modelo de bancos de leche materna?	24
...que la lactancia por seis meses o más disminuye riesgo de leucemia infantil?	25
...que las grasas trans pueden ser traspasadas al bebé a través de la leche materna?	25
Hablarles a los bebés prematuros puede ayudarlos en su desarrollo	26
Bebé natural - Parte I	27
Bebé natural - Parte II	29
Estimulación temprana: La importancia del juego en el desarrollo de nuestros hijos	31
El gateo y su rol en la formación física e intelectual del bebé	34
Cómo controlar los cólicos de tu pequeño	35
Ayuda natural para el sueño de los bebés	37
Guía Terapéutica Soluciones	38

La intención de la revista *Soluciones* y sus escritores no es diagnosticar ni prescribir, sino ofrecer información sana que ayude al lector a conocer y cooperar en la común búsqueda de la salud. En el caso de que alguien use esta información sin aprobación de su médico, estará auto prescribiéndose; por el ejercicio de este derecho, *Soluciones* no asume responsabilidad alguna.

Directora: Ruth A. Modra
 Editora: Carolina Pérez A.
 Asistente: Daniela Cañas H.
 Periodista: Paulina Pizarro O.
 Diseño: Francisco Martínez M., Alfonso Díaz

Asesoría: Gonzalo Carrasco C.
Publicidad
 Tel.: 2 2633 0695
 Email: info@revistasoluciones.cl

17.000 ejemplares certificados
 A Impresores S.A.
 Publicado por El Guardián S.A.
 Representante legal: Gonzalo Carrasco C.

Inscríbete en el Club Guardián para enterarte de nuestro próximo tema de la colección Soluciones 2017.

Si quieres seguir leyendo esta edición puedes descargarla a un costo rebajado en el siguiente link:

www.guardiansalud.cl/product/revista-embarazo-digital/



Y si tienes cualquier consulta respecto a la información aquí contenida, puedes contactarte con nuestra editora, quien también es naturópata (y la modelo de portada), y te puede orientar sin compromiso. Su WhatsApp es +56 9 5225 8539.