

# ÍNDICE

<b>EL ESCENARIO DE LA FECUNDACIÓN</b>	<b>10</b>
Un poco de historia	10
La fecundación	12
El camino que siguen los espermatozoides	14
Las trompas	15
El óvulo	16
Los ciclos femeninos	18
Embarazo ectópico o tubárico	20
Factor psicológico y sociológico de la esterilidad	20
Tipos de fecundación	22
<b>LAS PRIMERAS PREGUNTAS</b>	<b>24</b>
Calculando la fecha del parto	24
El sexo del recién nacido	26
La ecografía	28
El hombre, responsable del sexo	28
Relaciones sexuales	32
Herencia genética	35
El consejo genético	39
El sida, la drogadicción	39
¿Es conveniente vacunarse durante el embarazo?	40
La belleza de la futura madre	41
<b>RIESGOS PARA EL FETO</b>	<b>51</b>
Prevención	51
Nutrición fetal	53
El factor Rh en la sangre	59
Tabaco y alcohol	65
Los medicamentos y sus peligros	69
Toxoplasmosis	71

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS 74

Ogino-Knaus	74
Temperatura basal	75
Método de Billings	79
Lactancia prolongada	79
Coito Interrumpido	79
Lávados vaginales	80
Preservativos	80
Diafragma	81
Espermicidas	81
Esponja vaginal	83
DIU (dispositivo intrauterino)	83
La píldora	87
Métodos combinados	91
Métodos quirúrgicos en el hombre	91
Métodos quirúrgicos en la mujer	92
A modo de resumen	92

EL ABORTO 93

Aborto no provocado o espontáneo	93
Aborto provocado	95
La técnica que se sigue en el aborto	98
Las complicaciones	100

CAMBIOS FÍSICOS EN LA EMBARAZADA 102

1-2 meses: un complicado proceso hormonal	104
Tercer mes: empieza el cambio	105
Cuarto mes: los pechos están listos para amamantar	107
Quinto mes: el cuerpo pide vitaminas y proteínas	108
Sexto mes: cosquillas muy especiales	110
Séptimo mes: vigilar las piernas	110
Octavo mes: energía para dos	113
Noveno mes: las últimas semanas	113
Una transformación total	116
El papel del hombre durante el embarazo	120

## PROBLEMAS QUE PUEDEN PRESENTARSE

Hipertensión	122
Aspecto físico de la mujer embarazada	125
Las estrías	126
Várices y caries	131
El sudor	134
Las náuseas	134
Acidez y estreñimiento	135
Hemorroides	136
Molestias en los pechos	138
Prurito o picor	139
Desmayos	139
Irritación de la vejiga	139
Si aparecen infecciones urinarias	139
Hinchazón o edema	140
Calambres musculares	140
Fatiga	140
La higiene	144
Estado de ánimo	144
Es necesario reposar y dormir	146
Pérdida de sangre por la nariz	148
Apatía	148
El aire libre y el sol	148
El ejercicio	150
El trabajo	150
Las distracciones y las salidas	150
Los viajes	150
Las visitas al médico	152
<b>EL PESO Y LA DIETA</b>	<b>153</b>
Distribución del peso	155
Dieta	155
Coste fisiológico del embarazo	157
Requerimientos nutritivos del embarazo	158
En los primeros meses	158
Quinto, sexto y séptimo mes	161
El octavo y noveno mes	161

La leche: un gran alimento	162
La sal	163
Ejemplos de dieta	163
Cómo conservar las vitaminas	164
Algunos datos sobre las vitaminas	169
Los problemas metabólicos	170
La comida y el parto	173
<b>EL PARTO SIN DOLOR</b>	<b>177</b>
Algo sobre nuestro cuerpo	177
Las posturas	179
Aliviar las contracciones	183
Parto sin dolor	186
Preparación física	190
La respiración	208
<b>EL PARTO</b>	<b>210</b>
¿Ya está preparada la maleta?	210
Se pone en marcha	212
Cómo empieza el parto	215
Posición del feto	216
Un proceso natural	217
Cómo puede empezar el parto	217
El papel del padre	219
Las fases importantes de un parto	219
Las contracciones	221
El relax	222
La episiotomía	222
Comienzo del trabajo del parto	224
Cuándo surgen complicaciones	225
Se ponen en marcha algunos mecanismos	228
La anestesia	231
Parto de gemelos	231
La preparación de la madre para un parto múltiple	234
Parto provocado	234

ACABA DE NACER 236

Contacto con la madre 240

La reanimación 240

Todo en orden 240

Expulsión de las secundinas 242

Su aspecto físico 242

Su primera toilette 244

¿QUÉ ES EL PUERPERIO? 248

Regreso del niño y la madre a casa 248

El ombligo 249

Breves normas de higiene en el puerperio 250

La depresión 253

Las distracciones 255

La menstruación 255

Las relaciones sexuales 255

Lactancia materna 256

Ejercicios de recuperación después del parto 268

NIÑOS PREMATUROS 295

Prevención 296

Fragilidad 299

La alimentación del prematuro 300

La asistencia en casa 300

MENSTRUACION 302

Se trata de un fenómeno normal 303

Aparición de la primera regla o menstruación 304

La ovulación 306

Ser madre 314

La adolescente y la sexualidad 322

# ÍNDICE

## LA ESTERILIDAD EN LA PAREJA:

UN PROBLEMA QUE ATAÑE A AMBOS	7
Frecuencia de la esterilidad	7
Laparoscopia	14
Esterilidad en el hombre	16
Una valoración inicial del problema	19
Análisis de semen	19
Impotencia y esterilidad	20
La cirugía como medio para corregir la esterilidad	23
Esterilidad psicológica	23
La píldora en el proceso de la esterilidad	24
Relación sexual y procreación	24
La fecundación «in vitro»	27

## CLIMATERIO Y MENOPAUSIA

Climaterio femenino y masculino	29
La menopausia no debe ser un drama	29
Polémica sobre el tratamiento	35
Clínicas para la menopausia	37
La familia tiene su rol	38
El importante papel del hombre	38
Hacia una menopausia feliz	39
La sexualidad de la mujer menopáusica	40
Proceso psicológico	44
Menopausia traumática	47
Riesgo de embarazo en la mujer menopáusica	49
La píldora en la terapia menopáusica	50
Trastornos que pueden producirse	50

Consejos prácticos	54
Los pies duelen	55
El dolor de cabeza femenino	57
Prevención del dolor de cabeza	58
El colesterol	58
Cáncer de mama	61
La palpación	61
Cáncer de ovarios	63
Cáncer de cuello de matriz	64
Cáncer de vulva	64
El estrés	65
Las diferentes fases del estrés	65
Las tristezas	67
La depresión es una enfermedad	67
Manifestaciones de la depresión	70
Puede hacerse algo para mejorar	70
La hipertensión	72
Factores que predisponen	72
Síntomas que alertan	73
Cuál es la tensión normal	74
Hay que hacer ejercicio	77
No desdeñemos ninguna oportunidad	77
EL NIÑO DEL NACIMIENTO A LOS DOCE MESES	80
Datos personales del bebé	81
EL RECIÉN NACIDO	83
La fontanela	85
Características físicas	86
El ombligo	87
Peso y talla	88
El niño prematuro	93
LA ALIMENTACIÓN	94
Leche materna	97
¿Qué es la lactancia mixta?	100
El destete	103

Comienzo de la alimentación sólida (comenzar a comer)	104
La alimentación del recién nacido	105
EL BAÑO. EL SUEÑO. EL LLANTO	
¿POR QUÉ LLORAN LOS BEBÉS?	107
El baño	107
El sueño	111
El llanto	116
EL ENTORNO FAMILIAR	
Adaptación	119
Afectividad y vida social	124
El juego en familia	127
Aprendizaje y lenguaje	129
ACCIDENTES EN EL BEBÉ	
DESARROLLO MOTOR	132
Evolución postural	136
La postura vertical	138
DENTICIÓN	141
Cuidado de los dientes	143
ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES	146
Resfriados	147
Amigdalitis	147
Tos	150
Crup	150
Otitis	150
La fiebre	152
Diarrea	153
Vómitos	154
Intolerancia al gluten (enfermedad celiaca)	155
Estreñimiento y lombrices	155
Lombrices	155



Infecciones en los ojos (conjuntivitis)	156
Escoceduras	156
Eccema	158
Urticaria	158
Tosferina (pertussis)	159
¿Cómo tratar al niño enfermo?	159

## VACUNAS 161

Dtp [difteria, tétanos, tosferina (pertussis)]	163
Poliomielitis	163
Sarampión	163
Rubéola	163
Tuberculosis (BCG)	164

## ACCIDENTES INFANTILES 165

Accidentes en el bebé	168
El botiquín casero	176

## DESARROLLO PSICOLÓGICO 177

Organización de la vida psíquica	181
Los gemelos	182

## EL NIÑO DE 1 AÑO 186

## CRECIMIENTO 186

Motricidad	187
Peso y talla	189
Dentición	192

## APRENDIZAJE Y LENGUAJE 193

Aprendizaje	193
Lenguaje	194

## CONDUCTA PERSONAL Y COMPORTAMIENTO SOCIAL 196

La etapa del «no»	199
Juegos	200
Afectividad	202
El hijo único	204
<b>AUTONOMÍA PERSONAL</b>	<b>209</b>

Breve introducción	209
Alimentación	211
Control de esfínteres	214
Higiene	216
Vestirse solo	218
El sueño	218
El llanto	222

## EL NIÑO DE 2 AÑOS 225

## CRECIMIENTO 225

Motricidad	227
Peso y talla	228
Dentición	230

## APRENDIZAJE Y LENGUAJE 230

Aprendizaje	230
Lenguaje	237

## CONDUCTA PERSONAL Y COMPORTAMIENTO SOCIAL 239

Sexualidad	241
Juegos	241
Afectividad	242
Tartamudeos	244
Enuresis nocturna	244
La insolencia	245
Egoísmo	245

## AUTONOMÍA PERSONAL 247

Alimentación	247
Control de esfínteres	247
El baño	248
Vestirse solo	250
El sueño	254
El llanto	255

**EL NIÑO DE 3 AÑOS** 260

Alimentación	260
Control de esfínteres	260
El baño	262
Peso y talla	264
El llanto	264

**APRENDIZAJE Y LENGUAJE** 266

El niño de 3 años	266
Aprendizaje	266
Lenguaje	269

**CONDUCTA PERSONAL Y COMPORTAMIENTO SOCIAL** 275

Juegos	277
La televisión	280
Afectividad	282

**AUTONOMÍA PERSONAL** 284

Alimentación	288
Control de esfínteres	289
Sueño y llanto	290

**EL NIÑO DE 4 AÑOS** 292

CRECIMIENTO Y MADUREZ	292
Peso y talla	294
Matricidad	299

**APRENDIZAJE** 302

Lenguaje	303
----------	-----

CONDUCTA PERSONAL Y COMPORTAMIENTO SOCIAL 306

Juegos 308

AFECTIVIDAD 310

El Edipo 311

La envidia 317

AUTONOMÍA PERSONAL 319

Alimentación 319

Control de esfínteres 320

Sueño 321

EL NIÑO DE 5 AÑOS 323

CRECIMIENTO Y MADUREZ

Motricidad 326

Peso y talla 327

Personalidad 330

APRENDIZAJE 333

Lenguaje 338

CONDUCTA PERSONAL Y COMPORTAMIENTO SOCIAL 339

Juegos 340

Vida de relación 343

AFECTIVIDAD 346

Sexualidad 347

AUTONOMÍA PERSONAL 349

Sueño 351

Higiene 354

# ÍNDICE

## EL NIÑO DE SEIS AÑOS

### CRECIMIENTO Y MADUREZ

Motricidad

Salud

Personalidad

### APRENDIZAJE Y LENGUAJE

Dislexia

Iniciación al cálculo

## CONDUCTA PERSONAL Y COMPORTAMIENTO SOCIAL

Juegos

### AFECTIVIDAD

Sexualidad

Las grandes incógnitas

### AUTONOMÍA PERSONAL

Alimentación

Sueño

## EL NIÑO DE SIETE AÑOS

### CRECIMIENTO Y MADUREZ

Motricidad

Salud

Personalidad

### APRENDIZAJE

7

13

18

20

23

26

29

30

33

35

35

38

39

46

46

49

52

56

58

CONDUCTA PERSONAL Y COMPORTAMIENTO SOCIAL	64
Juegos	66
Relaciones personales	67
AFFECTIVIDAD	69
Sexualidad	69
Las grandes incógnitas	70
AUTONOMÍA PERSONAL	74
Alimentación	74
Higiene personal	76
Sueño y temores	76
EL NIÑO DE OCHO AÑOS	80
CRECIMIENTO Y MADUREZ	80
Motricidad	83
Salud	85
Personalidad	86
APRENDIZAJE Y LENGUAJE	88
CONDUCTA PERSONAL Y COMPORTAMIENTO SOCIAL	90
Juegos	92
Relaciones con las demás personas	94
AFFECTIVIDAD	96
Sexualidad	100
Las grandes incógnitas	100
AUTONOMÍA PERSONAL	101
Alimentación	101
Higiene personal	103
Sueño	104
EL NIÑO DE NUEVE AÑOS	106
CRECIMIENTO Y MADUREZ	106
Motricidad	108
Salud	109
Personalidad	111

ABRENDIZAJE	112
CONDUCTA PERSONAL Y COMPORTAMIENTO SOCIAL	116
Juegos	118
Relaciones personales	119
AFECTIVIDAD	121
Sexualidad	121
Las grandes incógnitas	123
AUTONOMÍA PERSONAL	124
Alimentación	124
Higiene personal	127
Sueño y pesadilla	129
EL NIÑO DE DIEZ AÑOS	130
CRECIMIENTO Y MADUREZ	130
Motricidad	136
Salud	137
Personalidad	139
APRENDIZAJE	140
CONDUCTA PERSONAL Y COMPORTAMIENTO SOCIAL	143
Juegos	144
Relaciones personales	146
AFECTIVIDAD	147
Sexualidad	147
Las grandes incógnitas	148
AUTONOMÍA PERSONAL	149
Alimentación	149
Higiene personal	150
Sueño	151
ADOLESCENCIA Y PUBERTAD	152
DROGAS	157
Definiciones	160
Clasificación	162

Clasificación de las drogas según la OMS	162
<b>EL NIÑO DE 11 AÑOS</b>	<b>168</b>
<b>CRECIMIENTO Y MADUREZ</b>	<b>168</b>
Personalidad	170
Salud	171
<b>APRENDIZAJE</b>	<b>173</b>
Escolaridad	174
<b>CONDUCTA PERSONAL Y COMPORTAMIENTO SOCIAL</b>	<b>177</b>
Actividades	179
Relaciones personales	180
<b>AFECTIVIDAD</b>	<b>183</b>
Las grandes incógnitas	185
Sexualidad	188
<b>AUTONOMÍA PERSONAL</b>	<b>190</b>
<b>EL NIÑO DE 12 AÑOS</b>	<b>192</b>
<b>CRECIMIENTO Y MADUREZ</b>	<b>192</b>
Personalidad	193
<b>APRENDIZAJE</b>	<b>193</b>
<b>CONDUCTA PERSONAL Y COMPORTAMIENTO SOCIAL</b>	<b>196</b>
Actividades	199
Relaciones personales	201
<b>AFECTIVIDAD</b>	<b>204</b>
Sexualidad	207
<b>AUTONOMÍA PERSONAL</b>	<b>210</b>
<b>EL NIÑO DE 13 AÑOS</b>	<b>214</b>
<b>CRECIMIENTO Y MADUREZ</b>	<b>214</b>
Personalidad	217



Deshidratación	274
Diabetes mellitus	275
Diarrea	275
Difteria	275
Epilepsia	276
Escarlatina	277
Estreñimiento	277
Fimosis	279
Gripe	279
Hepatitis	279
Lombrices	280
Meningitis	280
Principales síntomas de la meningitis	281
Muerte súbita	282
Muguet	283
Neumonía	283
Orzuelos	283
Otitis	286
Paperas (parotiditis)	286
Pérdida de llanto	287
Poliomielitis	287
Resfriado común	289
Rubéola	289
Principales síntomas de la rubéola	290
Sarampión	291
Principales síntomas del sarampión	292
Sinusitis	293
Tétanos	294
Tos ferina	294
Tuberculosis	295
Varicela	295
Tabla de enfermedades infecciosas	297
Calendario de vacunación	300
<b>ACCIDENTES INFANTILES</b>	<b>301</b>
<b>PREVENCIÓN</b>	<b>303</b>
Accidentes de tráfico	305
Atragantamientos y asfixia	305
Caídas	308

Normas de seguridad para la vivienda	309
Heridas cortantes	311
Intoxicaciones	311
Quemaduras	313

## CONSEJOS PRÁCTICOS 315

Astillas	315
Atragantamientos	315
Contusiones	317
Cuerpos extraños	318
Fracturas	320
Hemorragias	320
Heridas	324
Intoxicaciones	325
Mordeduras de animales	327
Picaduras de animales	328
Quemaduras	331
Torceduras	334

## URGENCIAS 334

Respiración artificial (boca a boca )	334
Respiración artificial: bebés y niños pequeños	335
Respiración artificial método de Holger-Nielsen	337
Masaje cardíaco	338
Shock y pérdida de conocimiento	339
Sofocación y atragantamiento	339
Vendaje	340
Tabla de accidentes	342
Ficha de urgencias	343

## LOS DERECHOS DEL NIÑO 344

## NUTRICIÓN 348

Principio inmediatos	348
Vitaminas	351
Calorías	351
Tabla de vitaminas	352
Ingestión diaria de una dieta equilibrada	353
Tabla de composición de alimentos	355
Tabla de altura y peso en niñas y en niños	357