

# SUMARIO

<b>1. SER PADRES</b>	<b>1</b>	<b>5. ANTICONCEPCIÓN II</b>	<b>65</b>
La decisión de tener un hijo	2	Espermicidas	66
Planificación familiar	4	Anticonceptivos hormonales orales	68
La edad de los padres	6	Otros anticonceptivos hormonales	70
La salud de los padres	8	Dispositivo intrauterino (DIU)	72
En busca del embarazo	10	Esterilización femenina	74
Preparación para el embarazo	12	Esterilización masculina	76
<i>El doctor responde</i>	14	<i>El doctor responde</i>	78
<i>Casos vividos</i>	16	<i>Casos vividos</i>	80
<b>2. EL APARATO REPRODUCTOR</b>	<b>17</b>	<b>6. ¿ESTOY EMBARAZADA?</b>	<b>81</b>
Órganos externos femeninos	18	La falta de la regla	82
Órganos internos femeninos	20	Primeros síntomas	84
Ciclo menstrual	22	La prueba del embarazo en casa	86
Órganos externos masculinos	24	Visita al médico: confirmación del embarazo	88
Órganos internos masculinos	26	Embarazo múltiple	90
La reproducción	28	La fecha probable de parto	92
<i>El doctor responde</i>	30	<i>El doctor responde</i>	94
<i>Casos vividos</i>	32	<i>Casos vividos</i>	96
<b>3. FECUNDACIÓN Y CRECIMIENTO DEL FETO</b>	<b>33</b>	<b>7. ESTERILIDAD</b>	<b>97</b>
Fecundación	34	¿Qué es la esterilidad?	98
Formación del embrión	36	Causas de esterilidad	100
Desarrollo del embrión	38	Diagnóstico de la esterilidad	102
Desarrollo del feto	40	Tratamiento de la esterilidad	104
El final de la gestación	42	Inseminación artificial	106
La placenta	44	Fecundación <i>in vitro</i>	108
<i>El doctor responde</i>	46	<i>El doctor responde</i>	110
<i>Casos vividos</i>	48	<i>Casos vividos</i>	112
<b>4. ANTICONCEPCIÓN I</b>	<b>49</b>	<b>8. CONTROL MÉDICO DEL EMBARAZO</b>	<b>113</b>
Los métodos anticonceptivos	50	Embarazo bajo control	114
Métodos anticonceptivos y eficacia	52	La primera consulta	116
Métodos anticonceptivos naturales I	54	Los controles periódicos	118
Métodos anticonceptivos naturales II	56	El control del peso corporal	120
Diafragma	58	Las ecografías	122
Preservativos	60	Pruebas especiales	124
<i>El doctor responde</i>	62	<i>El doctor responde</i>	126
<i>Casos vividos</i>	64	<i>Casos vividos</i>	128

<b>9. EMBARAZO DE RIESGO</b>	<b>129</b>	<b>13. ALIMENTACIÓN DE LA EMBARAZADA</b>	<b>193</b>
¿Qué es un embarazo de riesgo?	130	Requerimientos nutritivos durante el embarazo	194
Enfermedades hereditarias	132	Hidratos de carbono, proteínas y grasas	196
Consejo genético	134	Vitaminas, minerales y agua	198
Incompatibilidad Rh materno-fetal	136	Alimentación completa, equilibrada y variada	200
Diagnóstico prenatal	138	Consejos sobre alimentación	202
Aborto terapéutico	140	Alimentación, casos especiales	204
<i>El doctor responde</i>	142	<i>El doctor responde</i>	206
<i>Casos vividos</i>	144	<i>Casos vividos</i>	208
<b>10. CAMBIOS Y MOLESTIAS NORMALES DEL EMBARAZO</b>	<b>145</b>	<b>14. NUEVE MESES DE ESPERA</b>	<b>209</b>
Una silueta diferente	146	Ilusiones y preocupaciones	210
La piel de la embarazada	148	Higiene y cuidados del cuerpo	212
Trastornos digestivos	150	La ropa premamá	214
Hinchazón, varices y hemorroides	152	La vida cotidiana	216
Dolor de espalda	154	Ejercicio y viajes	218
Trastornos urinarios	156	Medicamentos y hábitos nocivos	220
<i>El doctor responde</i>	158	<i>El doctor responde</i>	222
<i>Casos vividos</i>	160	<i>Casos vividos</i>	224
<b>11. COMPLICACIONES DEL EMBARAZO I</b>	<b>161</b>	<b>15. PREPARACIÓN PARA EL PARTO</b>	<b>225</b>
Hemorragias vaginales	162	Miedo al parto	226
Aborto espontáneo	164	Cursillo de preparación	228
Embarazo extrauterino o ectópico	166	Ejercicios de pelvis y abdominales	230
Hiperemesis gravídica	168	Ejercicios respiratorios	232
Mola hidatiforme	170	Ensayar el parto y relajarse	234
Hidramnios	172	Los últimos preparativos	236
<i>El doctor responde</i>	174	<i>El doctor responde</i>	238
<i>Casos vividos</i>	176	<i>Casos vividos</i>	240
<b>12. COMPLICACIONES DEL EMBARAZO II</b>	<b>177</b>		
Embarazo y enfermedades infecciosas	178		
Embarazo y sida	180		
Diabetes gestacional	182		
Toxemia gravídica	184		
Placenta previa	186		
Desprendimiento prematuro de la placenta	188		
<i>El doctor responde</i>	190		
<i>Casos vividos</i>	192		
		<b>GUÍA DE CONSULTA</b>	<b>241</b>
		<b>ÍNDICE CONCEPTUAL</b>	<b>273</b>

# SUMARIO

<b>1. INICIO DEL PARTO</b>	<b>1</b>	<b>5. DESPUÉS DEL PARTO</b>	<b>65</b>
Último mes del embarazo	2	Los primeros contactos con el hijo	66
Primeros síntomas de parto	4	El cuerpo vuelve a la normalidad	68
Duración normal del embarazo	6	Complicaciones después del parto	70
¿Estoy de parto?	8	El control posnatal	72
¿Hospital o casa de partos?	10	Ejercicios de recuperación	74
Temas controvertidos	12	Trastornos psicológicos	76
<i>El doctor responde</i>	14	<i>El doctor responde</i>	78
<i>Casos vividos</i>	16	<i>Casos vividos</i>	80
<b>2. EL PARTO NORMAL</b>	<b>17</b>	<b>6. EL RECIÉN NACIDO</b>	<b>81</b>
Ingreso en la clínica	18	En la sala de partos	82
Fases del parto normal	20	Aspecto del recién nacido	84
Período de dilatación	22	Madurez y peso	86
Control médico del estado fetal	24	El examen pediátrico	88
La salida del niño	26	El recién nacido prematuro	90
El alumbramiento	28	Casos especiales	92
<i>El doctor responde</i>	30	<i>El doctor responde</i>	94
<i>Casos vividos</i>	32	<i>Casos vividos</i>	96
<b>3. ASISTENCIA MÉDICA AL PARTO</b>	<b>33</b>	<b>7. ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ</b>	<b>97</b>
Inducción del parto	34	Necesidades alimentarias	98
Un freno al dolor	36	La leche materna y sus ventajas	100
El parto de nalgas	38	Leches adaptadas	102
El parto de gemelos	40	Otros alimentos	104
Problemas ocasionales	42	Los productos elaborados	106
El parto estacionario	44	Postres y bebidas	108
<i>El doctor responde</i>	46	<i>El doctor responde</i>	110
<i>Casos vividos</i>	48	<i>Casos vividos</i>	112
<b>4. PROBLEMAS DEL PARTO</b>	<b>49</b>	<b>8. LA LACTANCIA MATERNA</b>	<b>113</b>
El sufrimiento del feto	50	La salida de la leche	114
¿Me afectan algunas enfermedades?	52	Higiene y preparación de las mamas	116
Complicaciones en el curso del parto	54	Horario y duración de las tomas	118
El parto de emergencia	56	Técnica para amamantar	120
El parto con instrumentos	58	La alimentación de la madre	122
La cesárea	60	Trastornos más comunes de la lactancia	124
<i>El doctor responde</i>	62	<i>El doctor responde</i>	126
<i>Casos vividos</i>	64	<i>Casos vividos</i>	128

<b>9. LA LACTANCIA ARTIFICIAL</b>	<b>129</b>	<b>13. HIGIENE Y VESTUARIO DEL BEBÉ</b>	<b>193</b>
Ventajas e inconvenientes	130	Higiene del bebé	194
Equipo de la lactancia artificial	132	El baño del bebé	196
Preparación del biberón	134	Higiene complementaria	198
Técnica para dar el biberón	136	El cambio de los pañales	200
La lactancia mixta	138	El ajuar del bebé	202
Limpieza y esterilización	140	El bebé vestido	204
<i>El doctor responde</i>	142	<i>El doctor responde</i>	206
<i>Casos vividos</i>	144	<i>Casos vividos</i>	208
<b>10. PROBLEMAS DIGESTIVOS HABITUALES DEL LACTANTE</b>	<b>145</b>	<b>14. EL BIENESTAR DEL BEBÉ</b>	<b>209</b>
Regurgitaciones y vómitos	146	El chupete	210
Diarrea y estreñimiento	148	Masaje y gimnasia para el bebé	212
Alergias e intolerancias	150	Juegos y juguetes	214
Cólicos	152	El paseo del bebé	216
El control del peso	154	Viajes y vacaciones	218
El niño que no gana peso	156	Si ambos padres trabajan	220
<i>El doctor responde</i>	158	<i>El doctor responde</i>	222
<i>Casos vividos</i>	160	<i>Casos vividos</i>	224
<b>11. ALIMENTACIÓN A PARTIR DE LOS 3 MESES</b>	<b>161</b>	<b>15. LA EVOLUCIÓN DEL PRIMER AÑO DEL BEBÉ</b>	<b>225</b>
El destete	162	El bebé de 0 a 2 meses	226
Introducción de nuevos alimentos	164	El bebé de 3 a 4 meses	228
Frutas, verduras, cereales y lácteos	166	El bebé de 5 a 6 meses	230
Menú a partir de 6 meses	168	El bebé de 7 a 8 meses	232
Menú a partir de 9 meses	170	El bebé de 9 a 10 meses	234
La comida en familia	172	El bebé de 11 a 12 meses	236
<i>El doctor responde</i>	174	<i>El doctor responde</i>	238
<i>Casos vividos</i>	176	<i>Casos vividos</i>	240
<b>12. EL BEBÉ EN CASA</b>	<b>177</b>		
Adaptación al hogar	178		
La habitación del bebé	180		
La cuna para el bebé	182		
Felices sueños	184		
Equipo para la higiene del bebé	186		
Equipo para pañales	188		
<i>El doctor responde</i>	190		
<i>Casos vividos</i>	192		
		<b>GUÍA DE CONSULTA</b>	<b>241</b>
		<b>ÍNDICE CONCEPTUAL</b>	<b>273</b>