

SUMARIO

| | | | |
|--|-----------|--|------------|
| 1. SER PADRES | 1 | 5. ANTICONCEPCIÓN II | 65 |
| 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 |
| 2. EL APARATO REPRODUCTOR | 17 | 6. ¿ESTOY EMBARAZADA? | 81 |
| 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 |
| 3. FECUNDACIÓN Y CRECIMIENTO DEL FETO | 33 | 7. ESTERILIDAD | 97 |
| 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 |
| 4. ANTICONCEPCIÓN I | 49 | 8. CONTROL MÉDICO DEL EMBARAZO | 113 |
| 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 |

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| 9. EMBARAZO DE RIESGO | 129 | 13. ALIMENTACIÓN DE LA EMBARAZADA | 193 |
| ¿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 |
| 10. CAMBIOS Y MOLESTIAS NORMALES DEL EMBARAZO | 145 | 14. NUEVE MESES DE ESPERA | 209 |
| 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 |
| 11. COMPLICACIONES DEL EMBARAZO I | 161 | 15. PREPARACIÓN PARA EL PARTO | 225 |
| 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 |
| 12. COMPLICACIONES DEL EMBARAZO II | 177 | | |
| 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 | | |
| | | GUÍA DE CONSULTA | 241 |
| | | ÍNDICE CONCEPTUAL | 273 |

SUMARIO

| | | | |
|--------------------------------------|-----------|--|------------|
| 1. INICIO DEL PARTO | 1 | 5. DESPUÉS DEL PARTO | 65 |
| 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 |
| 2. EL PARTO NORMAL | 17 | 6. EL RECIÉN NACIDO | 81 |
| 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 |
| 3. ASISTENCIA MÉDICA AL PARTO | 33 | 7. ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ | 97 |
| 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 |
| 4. PROBLEMAS DEL PARTO | 49 | 8. LA LACTANCIA MATERNA | 113 |
| 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 |

| | | | |
|---|------------|---|------------|
| 9. LA LACTANCIA ARTIFICIAL | 129 | 13. HIGIENE Y VESTUARIO DEL BEBÉ | 193 |
| 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 |
| 10. PROBLEMAS DIGESTIVOS HABITUALES DEL LACTANTE | 145 | 14. EL BIENESTAR DEL BEBÉ | 209 |
| 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 |
| 11. ALIMENTACIÓN A PARTIR DE LOS 3 MESES | 161 | 15. LA EVOLUCIÓN DEL PRIMER AÑO DEL BEBÉ | 225 |
| 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 |
| 12. EL BEBÉ EN CASA | 177 | | |
| 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 | | |
| | | GUÍA DE CONSULTA | 241 |
| | | ÍNDICE CONCEPTUAL | 273 |