

Un Vistazo al Contenido

<i>Introducción</i>	1
<i>Parte I: El Plan de Juego</i>	9
Capítulo 1: De Aquí a la Maternidad	11
Capítulo 2: ¡Creo que Estoy Embarazada!.....	27
Capítulo 3: Los Preparativos para la Vida durante el Embarazo.....	35
Capítulo 4: La Dieta y el Ejercicio para la Mujer Embarazada.....	55
<i>Parte II: El Embarazo: Una Obra en Tres Actos</i>	75
Capítulo 5: El Primer Trimestre	77
Capítulo 6: El Segundo Trimestre.....	99
Capítulo 7: El Tercer Trimestre.....	111
Capítulo 8: Conozca las Pruebas Prenatales.....	139
<i>Parte III: El Gran Momento: Trabajo de Parto, Parto y Recuperación</i>	161
Capítulo 9: ¡Mi Amor, Creo que Ya Llegó la Hora!.....	163
Capítulo 10: Entrega Especial: Su Bebé Llega al Mundo.....	189
Capítulo 11: ¡Hola Mundo! ¡Su Recién Nacido!	207
Capítulo 12: Cuidados que Debe Tener Después del Parto.....	231
Capítulo 13: La Alimentación del Bebé.....	257
<i>Parte IV: Situaciones Especiales</i>	279
Capítulo 14: Embarazos con Situaciones Especiales	281
Capítulo 15: Cuando las Cosas Se Complican.....	305
Capítulo 16: El Embarazo en la Salud y en la Enfermedad	325
Capítulo 17: Cómo Afrontar lo Inesperado.....	347
<i>Parte V: La Parte de los Diez</i>	353
Capítulo 18: Diez Cosas que Nadie le Dice.....	355
Capítulo 19: Diez (o Más) Creencias Populares.....	361
Capítulo 20: Diez Hitos en el Desarrollo Fetal.....	365
Capítulo 21: Diez Elementos Claves que Usted Puede Ver en un Ecosonograma	369

<i>Apéndice: El Hombre Embarazado: El Embarazo desde la Perspectiva del Papá</i>	<i>381</i>
<i>Índice</i>	<i>387</i>

Tabla de Materias

<i>Introducción</i>	1
Información sobre Este Libro	1
Lo Nuevo en Esta Edición	3
Convenciones Empleadas en Este Libro	4
Lo Que Puede Dejar de Leer	4
Suposiciones Tontas	4
Cómo Está Organizado Este Libro	5
Parte I: El Plan de Juego	5
Parte II: El Embarazo: Una Obra en Tres Actos	5
Parte III: El Gran Momento: Trabajo de Parto, Parto y Recuperación	6
Parte IV: Situaciones Especiales.....	6
Parte V: La Parte de los Diez.....	6
Apéndice.....	7
Íconos Empleados en Este Libro	7
¿Y Qué Hacer Ahora?.....	8
<i>Parte I: El Plan de Juego</i>	9
Capítulo 1: De Aquí a la Maternidad	11
Cómo Prepararse para Quedar Embarazada:	
La Consulta Previa a la Concepción.....	11
El estudio de su historia.....	12
La evaluación de su salud actual.....	13
Respuestas a Preguntas Más Comunes	14
Por qué lograr un peso ideal.....	15
Revise sus medicamentos	15
Considere los nutracéuticos	17
La importancia de las vacunas y de la inmunidad.....	18
Suspensión del método anticonceptivo	20
El Encuentro del Espermatozoide y el Óvulo:	
La Programación lo Es Todo	21
Determinación del momento preciso de la ovulación.....	22
Un efectivo (y divertido) enfoque de la concepción	24



Capítulo 2: ¡Creo que Estoy Embarazada!	27
Identificación de las Señales del Embarazo.....	27
Probando, Probando, 1, 2, 3.....	28
Obtención de una respuesta en casa.....	28
Consulte con el médico para obtener respuestas.....	29
Selección del Médico Más Adecuado para Usted	30
Un análisis a sus opciones	30
Preguntas que tiene que hacerse antes de elegir.....	31
Cálculo de la Fecha Probable de Parto	33
Capítulo 3: Los Preparativos para la Vida durante el Embarazo	35
Planificación de las Consultas Prenatales.....	36
Cómo Prepararse para los Cambios Físicos	38
Cómo sobrellevar los cambios de humor	38
Cómo tolerar los calambres en las piernas.....	39
Fíjese en el flujo vaginal.....	39
Cómo tolerar los dolores de espalda.....	40
Cómo manejar el estrés	40
Efectos de los Medicamentos, del Alcohol y de las Drogas en Su Bebé.....	41
Los medicamentos durante el embarazo	41
El cigarrillo y el embarazo.....	43
El alcohol.....	44
El consumo de drogas ilegales.....	45
Cambios en El Estilo de Vida	46
Cómo mimarse con tratamientos de belleza	46
El relajamiento en el jacuzzi, en saunas o en baños turcos.....	48
¿Viajar o no viajar?	49
La salud bucal.....	50
Las relaciones sexuales	51
El Trabajo Durante el Embarazo: Un Tipo de Actividad Diferente	52
Considere los riesgos ocupacionales	53
La ley y el embarazo	54
Capítulo 4: La Dieta y el Ejercicio para la Mujer Embarazada	55
Un Aumento Saludable de Peso para Usted y Su Bebé	56
Cómo determinar el aumento y el peso ideal.....	56
Evite obsesionarse con el peso	57
El aumento de peso de su bebé.....	58
Cómo Mantener una Dieta Equilibrada	59
Cómo guiar su alimentación con la pirámide alimenticia.....	59
Complementos de la dieta.....	62
Cómo Determinar Cuáles Alimentos Son Sanos.....	65
La realidad sobre algunos mitos relacionados con alimentos	66
Cómo identificar alimentos potencialmente dañinos.....	67

Algunas Necesidades Nutricionales Especiales	67
Cómo comer bien al estilo vegetariano	68
Cómo evitar el estreñimiento	68
Cómo controlar la diabetes	68
Ejercicios para Dos	69
Adaptación a los cambios físicos de su cuerpo	69
Hacer ejercicios sin excederse	71
Diferentes formas de hacer ejercicios	72

Parte II: El Embarazo: Una Obra en Tres Actos75

Capítulo 5: El Primer Trimestre77

El Origen de Una Nueva Vida.....	77
Cómo Adaptarse al Embarazo: Los Cambios del Cuerpo en el Primer Trimestre	80
Cambios en los senos	80
Fatiga.....	81
Las náuseas a cualquier hora	82
Hinchazón.....	83
Necesidad frecuente de orinar	84
Dolores de cabeza	84
El estreñimiento.....	85
Calambres.....	86
Su Primera Consulta Prenatal.....	86
La primera consulta prenatal.....	87
El examen físico	90
Una revisión de las pruebas estándar	91
Reconozca los Motivos de Preocupación	95
Sangramiento	95
Aborto espontáneo	96
El embarazo ectópico	97

Capítulo 6: El Segundo Trimestre99

Cómo Está Creciendo Su Bebé: Un Descubrimiento.....	99
Los Cambios en Su Cuerpo	101
El olvido y la torpeza	102
Gases	103
El crecimiento del cabello y las uñas.....	103
La acidez estomacal.....	103
El dolor abdominal bajo o de la ingle	105
Congestión nasal	105
Sangramiento nasal y de las encías	106
Cambios en la piel	106

Las Consultas Prenatales	107
Reconozca los Motivos de Preocupación	108
Sangramiento	108
Anormalidades fetales	108
Cérvix incompetente.....	109
Otros problemas potenciales.....	110

Capítulo 7: El Tercer Trimestre111

Su Bebé Está Listo para Nacer.....	111
Ejercicios y saltos: los movimientos fetales	113
Flexión de los músculos respiratorios.....	113
Hipo en el útero	114
Ajústese a los Cambios de Su Cuerpo	114
Accidentes y caídas	114
Contracciones de Braxton-Hicks (parto falso).....	116
Síndrome del túnel carpiano.....	117
La fatiga	117
Las hemorroides.....	118
El insomnio.....	119
Cuando siente que el bebé “se encaja”.....	119
Erupciones y prurito durante el embarazo.....	121
Preparación para la lactancia.....	122
Ciática	122
Dificultad para respirar	123
Las estrías	123
Hinchazón.....	124
Incontinencia urinaria por estrés.....	124
Várices	125
Pensar Más y Más en el Trabajo de Parto.....	125
Determinación del momento exacto del trabajo de parto.....	126
El uso del masaje perineal.....	126
La Marcha por la Curva Final: Las Consultas Prenatales en el Tercer Trimestre.....	127
Clases de Preparación para el Parto	128
Reconozca los Motivos de Preocupación	129
Sangramientos	130
Presentación podálica	130
Disminución del volumen del líquido amniótico	130
Disminución del movimiento fetal	131
Problemas de crecimiento fetal.....	131
Pérdida de líquido amniótico.....	132
Preeclampsia.....	133
Parto prematuro	133
Cuando el bebé se atrasa	134

Preparación para Irse al Hospital135
 El empaque de la maleta.....135
 Cómo elegir y utilizar un asiento de seguridad para niños136

Capítulo 8: Conozca las Pruebas Prenatales139

Algunas de las Pruebas de Diagnóstico Prenatal
 en el Primer Trimestre.....139
 Muestreo del vello coriónico142
 Amniocentesis precoz.....143
 Pruebas en el Segundo Trimestre144
 Pruebas de sangre en el segundo trimestre.....145
 El ecosonograma: “mirando” con las ondas de sonido149
 Pruebas con la amniocentesis152
 Otras pruebas y procedimientos prenatales155
 Las Pruebas en el Tercer Trimestre.....156
 Cultivos de estreptococo grupo B157
 Cómo se mide la madurez de los pulmones157
 Evaluación de la salud de su bebé157

***Parte III: El Gran Momento: Trabajo de Parto,
 Parto y Recuperación 161***

Capítulo 9: ¡Mi Amor, Creo que Ya Llegó la Hora!163

Cómo Saber si el Trabajo de Parto Es Verdadero o Falso.....164
 Las señales antes del comienzo del parto164
 Cómo distinguir un falso trabajo de parto de uno verdadero.....165
 La decisión de cuándo llamar al médico166
 Evaluación del trabajo de parto por medio
 de un examen interno167
 La Admisión al Hospital168
 El alojamiento en el cuarto del hospital.....169
 Conozca el lugar de alojamiento169
 El Monitoreo del Bebé170
 Monitoreo del ritmo cardiaco fetal171
 Otras pruebas de salud fetal.....172
 Una Estimulación Suave para Ayudar: La Inducción del Parto174
 La inducción electiva174
 ¿Cuándo es indicada la inducción?175
 La inducción del parto.....176
 Cómo acelerar el parto177
 Un Panorama Completo: Las Etapas y Características del Parto177
 La primera etapa178
 La segunda etapa.....181
 La tercera etapa.....182

Cómo Controlar el Dolor durante el Parto.....	182
Medicamentos sistémicos.....	183
Anestesia regional.....	183
Anestesia general.....	186
Formas alternativas de aliviar el dolor.....	186
Investigación de Métodos Alternativos para Dar a Luz.....	187
Dar a luz sin anestesia.....	187
Dar a luz en casa.....	187
Dar a luz en agua.....	188

Capítulo 10: Entrega Especial: Su Bebé Llega al Mundo189

El Parto Vaginal.....	189
El bebé sale después de pujar.....	191
La episiotomía.....	193
Cómo manejar una prolongación de la segunda etapa del parto.....	195
El gran momento: el nacimiento de su bebé.....	195
Alumbramiento de la placenta.....	197
La reparación del periné.....	197
Dándole una Manito a la Naturaleza: El Parto Vaginal Instrumental.....	198
Parto por Cesárea.....	199
La anestesia usada en la cesárea.....	200
Razones por las que se realiza una cesárea.....	201
La recuperación después de una cesárea.....	203
¡Felicidades! ¡Lo Logró!.....	204
El temblor después del parto.....	204
El sangrado después del parto.....	204
Cuando escucha el primer llanto de su bebé.....	205
Cuál es el estado de salud de su bebé.....	205
El corte del cordón umbilical.....	206

Capítulo 11: ¡Hola Mundo! ¡Su Recién Nacido!207

Su Pequeño Tesoro con Pegotes, Manchas y Todo.....	207
Vernix caseosa.....	208
Caput y amoldamiento.....	209
Marcas negras y azules.....	210
Manchas rojizas, parches y otras más.....	211
El cabello del bebé.....	212
Los brazos y las piernas.....	212
Los ojos y los oídos.....	212
Los genitales y los pechos.....	213
El cordón umbilical.....	213
El tamaño del recién nacido.....	214
El bebé comienza a respirar.....	214

Qué Esperar Cuando Esté en el Hospital	215
Preparación del bebé para la vida fuera del útero.....	215
El desarrollo del sistema digestivo del bebé.....	217
La decisión acerca de la circuncisión.....	217
La unidad neonatal de cuidados intensivos	219
La Primera Consulta del Bebé con el Médico.....	220
El ritmo cardíaco y los cambios circulatorios.....	220
Los cambios de peso	221
Cuando el Bebé Llega a la Casa.....	221
El baño	222
Sacarle los gases.....	223
El sueño	224
El llanto.....	225
La C de cólicos.....	225
El hipo.....	226
La ictericia en el recién nacido.....	227
Chupones o chupetes	227
Cómo prevenir las lesiones en el recién nacido.....	228
Las compras para el bebé	228
Reconozca los Motivos de Preocupación	229

Capítulo 12: Cuidados que Debe Tener Después del Parto 231

La Recuperación Después del Parto.....	231
Luzca y siéntase como una mamá nueva.....	232
El sangrado en el posparto	232
Cómo controlar el dolor perineal.....	233
Sobreviva la inflamación	236
El control de la vejiga.....	236
La batalla contra las hemorroides	237
Funcionamiento del intestino después del parto.....	238
La recuperación en casa.....	238
La Recuperación Después de un Parto por Cesárea	239
En la sala de recuperación	239
Paso a paso	240
Conozca acerca del dolor poscesárea	241
Cómo manejar el dolor posoperatorio	242
Prepárese para el regreso a la casa.....	242
Ahora viene la recuperación en casa.....	243
La Fiesta No Ha Terminado: Más Cambios en el Posparto	245
El sudor . . . y la mamá.....	245
El congestiónamiento de los senos.....	246
La caída del cabello.....	246
La depresión y la tristeza en el posparto.....	246
Reconozca la depresión posparto.....	248
Cómo evoluciona usted: la primera cita con el médico después del parto	249

El Retorno a la Vida “Normal”	250
Volver a como era antes	250
Cuando hay que perder peso.....	251
Examine la dieta posparto	252
Tome sus vitaminas.....	253
Los ejercicios de Kegel	253
El reinicio de la actividad sexual.....	254
Escoja el método anticonceptivo	255

Capítulo 13: La Alimentación del Bebé257

La Decisión entre Lactancia Materna o Lactancia Artificial	257
Evalúe las ventajas de dar lactancia materna (el pecho)	258
Evalúe los beneficios de dar lactancia artificial (el biberón)	259
Prepárese para Dar el Pecho	260
Los mecanismos de la lactancia.....	262
Posturas para la lactancia materna	263
Cómo hacer para que el bebé agarre el pecho.....	264
La rutina de la alimentación del bebé	265
Mantenga su dieta	267
Opciones para el control de la natalidad durante la lactancia.....	268
Cuáles medicamentos son seguros	269
Cómo resolver problemas comunes	269
Amamantar a mellizos	273
La Alimentación con Biberón para Principiantes	274
¡Suspendida la producción de leche!	274
Escoja los mejores biberones y mamilas	275
La alimentación del bebé con biberón	275
Conozca el Desarrollo del Sistema Digestivo del Bebé	277

Parte IV: Situaciones Especiales279

Capítulo 14: Embarazos con Situaciones Especiales281

Comprender la Importancia de la Edad	281
Madres mayores de 30 años (y más allá)	282
Cuando el padre no es tan joven.....	284
Cuando las madres son muy jóvenes	285
Cuando Se Tienen Mellizos o Más.....	285
Diferentes tipos de embarazos múltiples.....	286
Determinar si los múltiples son idénticos o fraternos	287
Pruebas de detección del síndrome de Down en embarazos múltiples.....	289
Las pruebas genéticas en embarazos múltiples.....	289
¿Cuál bebé es cuál?	290
La vida día a día con un embarazo múltiple	290

El trabajo de parto y el parto de mellizos.....	292
Situaciones especiales de las madres de embarazo múltiple.....	293
Volver a Quedar Embarazada	296
Comprender que cada embarazo es diferente	297
Dar a luz cuando antes se ha tenido una cesárea	298
Madres Solteras y Familias No Tradicionales.....	300
Preparación de Su(s) Hijo(s) para la Llegada del Nuevo Bebé	301
Cómo explicar el embarazo	301
El cuidado de los otros hijos durante su estadía en el hospital	302
El regreso a casa	302

Capítulo 15: Cuando las Cosas Se Complican 305

Cuando el Trabajo de Parto Se Adelanta	306
Los síntomas del parto prematuro.....	307
Cómo detener el parto prematuro	308
Cómo prevenir el trabajo de parto pretérmino.....	308
Dar a luz antes de tiempo.....	309
Control de la Preeclampsia	309
Comprender las Condiciones de la Placenta	311
Placenta previa	311
Abrupcio de placenta.....	312
Identificación de Problemas con el Líquido y el Saco Amniótico.....	313
Exceso de líquido amniótico	314
Escasez de líquido amniótico	314
Ruptura del saco amniótico	315
Problemas del Crecimiento Fetal	315
Bebés de bajo peso	316
Bebés con sobrepeso.....	318
Un Vistazo a las Incompatibilidades Sanguíneas	318
El factor Rh.....	318
Otras incompatibilidades sanguíneas	320
La Presentación Podálica.....	320
La Atención al Embarazo Postérmino	322

Capítulo 16: El Embarazo en la Salud y en la Enfermedad 325

Infecciones Durante el Embarazo	325
Las infecciones de la vejiga y los riñones	325
Varicela	326
Resfriados y gripes.....	329
Alergias estacionales y la fiebre del heno	330
Infecciones por citomegalovirus	330
Sarampión alemán (rubéola)	332
Hepatitis	332
Infecciones por herpes	333

El Mito de que Lo Feo Se Pega.....	362
El Mito del Café de Java.....	362
El Mito de la Comida Picante.....	362
El Mito del Sexo Apasionado	363
El Mito de la Cara de Luna	363
El Mito de la Luna Llena	363
El Mito de la Forma del Abdomen.....	363
El Mito de que el Ecosonograma lo Revela Todo.....	364
Capítulo 20: Diez Hitos en el Desarrollo Fetal	365
El Bebé Es Concebido.....	365
El Embrión Se Implanta	365
El Corazón Comienza a Latir.....	366
El Tubo Neural Se Cierra	366
Desarrollo de la Cara	366
El Fin del Período Embrionario	366
Los Órganos Sexuales Aparecen	367
El Primer Movimiento Fetal o Aleteo.....	367
Los Pulmones Alcanzan la Madurez	367
Nace Un Bebé.....	367
Capítulo 21: Diez Elementos Claves que Usted Puede Ver en un Ecosonograma	369
La Distancia de la Corona al Sacro.....	370
La Cara.....	371
La Espina Dorsal.....	372
El Corazón	373
Las Manos	374
Los Pies	375
El Perfil del Feto	376
El Estómago	377
¡Es un Niño!	378
¡Es una Niña!.....	379
<i>Apéndice: El Hombre Embarazado: El Embarazo desde la Perspectiva del Papá</i>	<i>381</i>
La Reacción a la Noticia	381
Qué Esperar en el Primer Trimestre.....	382
El Abdomen de Mamá Crece: El Segundo Trimestre	383
En la Curva Final: El Tercer Trimestre.....	383
El Papá en la Sala de Partos.....	384
Finalmente en Casa y con la Nueva Familia.....	385
<i>Índice</i>	<i>387</i>

Problemas inmunológicos	
Enfermedades inflamatorias intestinales	
Trastornos convulsivos (epilepsia)	
Problemas de tiroides	

Capítulo 17: Cómo Afrontar lo Inesperado

Cómo Sobrevivir Varios Abortos Espontáneos	
Cómo Sobrellevar la Pérdida de un Embarazo Avanzado	
Cómo Proceder Ante Anormalidades Fetales	
En Búsqueda de Ayuda	
El Comienzo de la Recuperación	

Parte V: La Parte de los Diez

Capítulo 18: Diez Cosas que Nadie le Dice

El Embarazo Dura Más de Nueve Meses	
Otra Gente Puede Volverla Loca	
Se Siente Exhausta en el Primer Trimestre	
El Dolor del Ligamento Redondo Es Realmente Molesto	
Su Abdomen Se Convierte en un Imán para las Manos	
Las Hemorroides Son Dolorosas Hasta para la Realeza	
A Veces las Mujeres Hacen Popó Mientras Pujan	
El Sobrepeso Se Queda Después de Dar a Luz	
Las Toallas Higiénicas del Hospital Son Reliquias del Pasado	
La Congestión de los Senos No Es un Viaje por el Río Sena	

Capítulo 19: Diez (o Más) Creencias Populares

El Antiguo Mito sobre las Agruras	
El Mito del Misterioso Movimiento del Cordón Umbilical	
El Mito del Mal de Ojos	
El Mito del Ritmo Cardíaco	



