

Índice

• A •

- abdomen, 105–106, 357, 363
- ablandadores fecales, 86, 235, 237
- abortos espontáneos
 - por cérvix incompetente, 109
 - durante primer trimestre, 96–97
 - frustro, 96
 - recuperación, 351–352
 - riesgo de, 86, 153–154
 - sangramiento como señal de, 95
 - sobrellevando, 347–349
- abortos recurrentes, 348–349
- abrupcio de placenta, 312–313
- abscesos en senos, 272–273
- abstinencia de sexo, 382
- abuso de alcohol, 44–45
- accidentes, 114–115
- aceites, 61
- aceleración de parto, 174–177
- aceleraciones en ritmo cardiaco, 158, 171
- acetaminofén, 84, 329
- acetilcolinesterasa, 147
- aciclovir, 333
- acidez estomacal, 65, 103–105, 361
- ácido fólico, 14, 83, 146, 291, 344
- ácido retinoico, 123
- ácidos alfa hidróxidos, 47
- acné neonatal, 211
- acondicionadores químicos, 48
- acondroplasia, 283
- acostada, posición de parto, 263–264
- ACP (analgesia controlada por paciente), 242
- actividad durante embarazos múltiples, 291
- actividad fetal, diario para registrar, 113
- actividades posparto, 250–255
- acumulación subcoriónica, 95
- acunada, posición de amamantamiento, 263–264, 276
- acupuntura, 186
- adicción a drogas ilegales, 45
- Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos, 14
- admisión a hospital, 168–170
- adolescentes, madres, 285
- advertencias en medicamentos, 41–42
- aeróbica, 72–73
- aerolíneas, 50
- aerosoles nasales, 329–330
- AFP (alfafetoproteína), 142
- agentes antiinflamatorios no esteroideos, 16
- agotamiento, 356
- agresividad de hermanos de bebé, 303
- agrietación de pezones, 122
- agruras, 361
- agua
 - corporal, 60
 - durante ejercicio, 71
 - durante lactancia, 268
 - necesidad de durante embarazo, 62
 - necesidad de tomar durante vuelos, 50
 - partos en, 187
 - prevención de estreñimiento con, 85
- agujas, 152
- alcohol, 44–45
- alergias
 - estacionales, 330
 - a leche de fórmula, 276
- aleteo fetal, 367
- alfa talasemia, 90
- alfafetoproteína (AFP), 142
- alfafetoproteína en suero materno (MSAFP), 145–147
- aligeramiento, 119

- alimentación
 - de bebé. *véase también* lactancia con biberón, 274–277
 - decidiendo entre alternativas, 257–260
 - desarrollo de sistema digestivo, 277–278
 - introducción, 257
 - de madre
 - alimentos sanos, 65–67
 - balanceada, 59–62
 - control de náuseas mediante, 81
 - después de cesárea, 240
 - durante embarazos múltiples, 291
 - durante resfriados, 330
 - fibras para control de estreñimiento, 85
- alisado de cabello, 48
- alivio de dolores de parto, 182–186
- almacenamiento de sangre de cordón umbilical, 127
- almohadas para cuerpos, 119
- alojamiento en hospitales, 169–170
- alta presión sanguínea, 17. *véase también* preeclampsia
- altibajos emocionales, 38–39
- alto riesgos, embarazos de, 30–31
- altura uterina, 37–38, 58–59, 101
- alumbramiento de placenta, 197
- amamantamiento
 - como anticonceptivo, 255
 - control de natalidad durante, 268–269
 - decidiendo entre lactancia artificial o, 257–260
 - dieta de madre, 267–268
 - enseñando a recién nacido, 264–265
 - mecanismos de, 262–263
 - medicamentos seguros, 269
 - mellizos, 273–274
 - posturas para, 263–264
 - preparación para, 122, 260–262
 - problemas comunes, 269–273
 - rutina de, 265–267
- American Academy of Family Physicians, 273
- American Academy of Pediatrics, 273
- American Board of Obstetrics and Gynecology, 30
- American College of Nurse-Midwives, 273
- American College of Obstetricians and Gynecologists, 273
- amigos, 356
- amniocentesis, 44, 139–140, 143, 152–155, 289–290
- amnios, 78
- amniotomía, 176, 181
- amoldamiento, 209
- analgesia controlada por paciente (ACP), 242
- análisis de orina, 24, 28–29, 37
- análisis de pH de cuero cabelludo, 172–173
- ancestros, historia médica de, 13
- anemias
 - de Cooley, 90
 - dilucional, 64
 - factor Rh, 319
 - falciformes, 90
 - hematología para detección de, 92
 - de mediterráneo, 90
 - parvovirus, 335
 - tratadas in útero, 156
- anencefalia, 14, 146
- anestesia
 - cesáreas, 200
 - para circuncisión, 218
 - epidural, 32
 - general, 186
 - partos naturales, 187
 - regional, 183–186
 - tratamientos odontológicos, 51
- anfetaminas, 46
- angiomas en araña, 106
- ángulo, biberón en, 275
- anomalías faciales, 181
- anormalidades fetales
 - aborto a causa de, 96
 - edad materna avanzada, 282–283
 - en embarazos múltiples, 294
 - evaluación de por ecosonograma, 94
 - restricción de crecimiento intrauterino, 316
 - en segundo trimestre, 108
 - sobrellevando, 350–351
- antecedentes étnicos y fibrosis quística, 88
- antiácidos, 65
- antibióticos, 51, 216
- anticardiolipinas, 342–343
- anticoagulantes, 17

anticonceptivos, 16, 20–21, 255, 268–269
anticonvulsivantes, 17, 344
anticuerpos
 antifosfolípidos, 342–343
 condición de, 92
 debido a incompatibilidad sanguínea,
 319–320
 enfermedad de Grave, 345
 en leche materna, 262
 vacunas e inmunidad, 18
antidepresivos, 17
antihistamínicos, 330
antiinflamatorios no esteroideos, 235
antipiréticos, 329
anteojos, 28
aparatos reproductivos femeninas, 22, 78
apariencia
 de mamá después de parto, 232
 de recién nacidos, 207–215
apetito, 28
apoyo
 después de pérdida de embarazo,
 351–352
 de parte de padre, 381–386
 para problemas de lactancia, 273
areola, cambios durante primer
 trimestre, 80
arrugas, cremas para, 48
artificial, lactancia, 257–260, 274–277
asientos de seguridad para niños,
 136–137, 221
asistentes de nacimiento, 129
aspartame, 66
aspirina, efecto en plaquetas, 84–85
ataques asmáticos, 338
atonía uterina, 204–205
atraso de parto, 134
automóviles, viajes en, 49
autosómicos, 140
aviones, viajes en, 50
ayuda
 después de pérdida de embarazo,
 351–352
 de parte de padre, 381–386
 para problemas de lactancia, 273
ayudantes de embarazo, 129
azúcar en sangre, 341

• B •

bacterias, 67, 271
Bag Balm, 270–271
baja transversal o vertical, 298–299
bajada de leche, 262
bajo peso
 de bebé, 316–317
 de madre, 15
 de nacimiento, 43, 71
balón de fútbol americano, posición de,
 263–264
bañeras, 222
baños
 de avena, 121
 frecuencia de uso, 84
 para hemorroides, 118
 para insomnio, 119
 de recién nacido en casa, 222–223
 en tinas, 233
 turcos, 48–49
bebés. *véase también* alimentación; recién
 nacidos
 anemia, 335
 aumento saludable de peso para, 58–60
 citomegalovirus congénito, 331–332
 conjuntivitis, 337
 crecimiento durante segundo trimestre,
 99–101
 diabetes gestacional, 341
 encajados, 119–120
 evaluación de salud durante tercer
 trimestre, 157–160
 en habitación de hospital, 241
 identificación de en embarazos
 múltiples, 290
 monitoreo de durante trabajo de parto,
 170–173
 nacimiento de, 195–197
 posición de en embarazo múltiple,
 292–294
 posición podálica, 320–321
 prematuros, 100, 306
 problemas de crecimiento, 315–318
 síndrome de rubéola congénito, 328
 síndrome de varicela congénita, 328
 tercer trimestre, 110–114
 toxoplasmosis, 336

belleza, tratamientos de, 46–48
 Benadryl, 121
 besos de ángel, 211
 beta talasemia, 90
 betabloqueadores, 338
 biberón, lactancia de, 257–260, 273–277
 bicigóticos, mellizos, 286
 Bikram, yoga, 74
 bilirrubina, 226, 319
 biopsia en cono, 109
 blastocistos, 77
 bloqueos de nervios, 185
 boca, salud de, 50–51
 bolsas de plástico para biberones, 275
 borramiento de cérvix, 165–168
 bótox, 46
 bradicardia, 171
 Bradley, 128
 brazaletes, 215
 brazos de recién nacidos, 212

• C •

cabello
 de madre, 103, 246
 de recién nacidos, 212
 tratamientos de belleza para, 47–48
 cabeza
 dolores de, 84–85
 flotante, 120
 en forma de cono, 202, 209–210
 café, manchas de color, 362
 cafeína, 24, 63, 84, 268
 caída de cabello, 246
 caídas, 114–115
 calambres, 39, 86, 153
 calcio, 61, 64–65, 253, 268
 cálculo de fecha probable de parto, 33–34
 cálculos en riñones, 326–327
 calentamiento de bebé, 170, 215–216
 calentamiento de biberones, 276
 calmantes, 180, 183
 calor, durante embarazo, 48–49, 71, 74
 calorías diarias, 59, 267, 274
 calostro, 122, 258, 262
 calvicie, 212

cámaras de corazón, 373
 cambios de humor, 38–39
 cambios físicos
 adaptando ejercicio a, 69–71
 posparto, 245–250
 preparación para, 38–41
 primer trimestre, 80–86
 segundo trimestre, 101–107
 tercer trimestre, 114–125
 caminatas, 39, 49–50
 campos electromagnéticos, 53
 canastillas, 228–229
 cáncer de mama, 260
 cansancio, 356
 caput succedaneum, 209–210
 cara
 desarrollo de, 366
 después del parto, 232
 en ecosonograma, 371
 de luna, 363
 carbohidratos, 28, 62, 70, 148
 cariotipo, 140
 carnes
 ahumados, 66
 crudas o poco cocidas, 67
 toxoplasmosis, 336
 casa. *véase también* cuidados
 apoyo de padre a llegar a, 385–386
 monitoreo de contracciones en, 307
 partos en, 187
 recuperación de cesárea en, 242–245
 recuperación de parto en, 238–239
 regreso a, y reacción de otros hijos,
 302–303
 cateterización, 236
 caudal, bloqueos, 185
 celos de hermanos de bebé, 301–303
 células madres en sangre de cordón
 umbilical, 127
 células protectoras, 262
 centro de gravedad, 70
 cera, depilación con, 47
 cerclaje, 109–110
 cerebro, 14, 79
 certificación de ginecólogos y obstetras, 30

- cérvix
 dilatación de, 78, 167
 ecosonograma transvaginal, 307
 madurez de, 176
 medición de, 151
 relaciones sexuales cuando dilatado, 51
Cesarean Delivery, 201
 cesáreas, 173–175, 184, 199–204,
 292, 298–300
 chicle para dejar de fumar, 43
 chocolate, 63
 chupones o chupetes, 227
 ciática, 40, 122–123
 cicatrización, proceso de, 244
 ciclos menstruales, 21–22, 27, 33
 cigarrillos, 43–44, 58
 cigóticos, estudios, 289
 cigotos, 77, 365
 cinturones de seguridad, 49
 circulación, 220–221
 circular del cordón, 196
 circuncisión, 217–219
 cirugía, de mamas, 260. *véase también*
 cesáreas
 cistitis, 326
 citas médicas. *véase* consultas
 citología, 90
 citomegalovirus (CMV), 93, 330–332
 clamidia, 337
 clases de ejercicios aeróbicos, 72
 clases de embarazos múltiples, 286–289
 clases prenatales, 128–129, 383
 clínicas, 32
 cloasma gravídico, 106
 clorofeniramina, 330
 CMV (citomegalovirus), 93, 330–332
 coágulos de sangre, 85, 125, 339
 cocaína, 45
 cólera, 19
 colestasia de embarazo, 121
 cólicos, 225
 colitis ulcerosa, 344
 color de ojos, 213
 comentarios de desconocidos sobre
 bebés, 116
 comezónes, 121
 comida. *véase también* dieta
 después de cesárea, 240
 antes de parto, 179
 picante, 362
 porciones de y gas, 103
 complejo por senos, 81
 complementos de dieta, 59–62
 complicaciones
 condiciones de placenta, 311–313
 de crecimiento fetal, 315–318
 embarazo postérmino, 322–323
 incompatibilidades sanguíneas, 318–320
 introducción, 305
 preeclampsia, 309–310
 presentación podálica, 320–321
 problemas con líquido y saco amniótico,
 313–315
 trabajo de parto prematuro, 306–309
 compras para recién nacidos, 228–229
 compresas
 para senos congestionados, 271
 para suspender producción de leche
 materna, 274
 computadores, peligros causados por, 53
 comunicación con médico sobre parto
 natural, 187
 concepción, 21–25, 33–34, 365
 conceptos. *véase* embrión
 condición de ovarios, 94
 conductos lácteos, 263, 271
 confianza en médicos, 31
 congestión de senos, 246, 262, 271, 275, 359
 congestión nasal, 105
 conjuntivitis, 337
 consejos de otros, 356
 consultas. *véase también* primer trimestre
 examen posparto, 249–250
 prenatales
 asistencia de padre a, 382–383
 durante embarazos múltiples, 291–292
 planificación de, 36–38
 segundo trimestre, 107–108
 tercer trimestre, 127
 previa a concepción, 11–14
 primera, de recién nacido, 220–221
 conteo de plaquetas, 92

- conteo sanguíneo completo (CSC), 149
 contracciones
 de Braxton-Hicks, 105, 116–117, 164, 297
 sin cambio cervical, 133
 causada por masajes a pezones, 126
 causadas por relaciones sexuales, 52
 frecuencia, 178–180
 medición, 171–172
 monitoreo de frecuencia, 166
 de parto prematuro, 134
 posparto, 232, 241
 prematuras, 306
 prueba de estrés durante, 158–159
 sensación de, 165
 contraindicaciones de medicamentos, 41–42
 control de dolor de parto, 182–186
 control de natalidad, 268–269. *véase también* anticonceptivos
 control de progreso de parto, 177–178
 convulsiones, 17, 344
 coordinación, pérdida de, 102
 copas para sacar pezón, 122
 corazón
 anormalidades, 156
 cambios cardiovasculares durante embarazo, 70
 comienzo de latidos, 366
 en ecosonograma, 373
 escuchando latidos de feto, 37
 prueba de estrés durante contracciones, 158–159
 ritmo cardíaco, 171–172, 220–221
 cordocentesis, 156
 cordón nucal, 196
 cordón umbilical, 206, 213, 361
 corion, 78
 corona, distancia de sacro en ecosonogramas, 370
 coronación, 192
 corte de cordón umbilical, 206
 cortes, cesárea, 200
 cortes, episiotomía, 194
 crack cocaína, 45
 crecimiento fetal
 en embarazos múltiples, 295
 embarazos postérmino, 323
 y de madre, 57–59
 medición de altura uterina, 37–38
 primer trimestre, 77–80
 restricción de, 315–318
 segundo trimestre, 99–101
 tercer trimestre, 111–114, 131–132
 de senos durante embarazo, 262
 creencias populares sobre embarazo, 361–364
 cremas
 para arrugas, 48
 depiladoras, 103
 lubricantes, 24
 masajes en periné con, 126
 vaginales tópicas, 40
 cromolín, 330
 cromosomas, 140–141, 282–283. *véase también* anomalías fetales
 CSC (conteo sanguíneo completo), 149
 cuartos en hospitales, 169
 cuello uterino. *véase* cérvix
 cuero cabelludo, 173
 cuerpo, cambios en. *véase* cambios físicos cuidados. *véase también* posparto
 inmediatamente después de nacer, 215–219
 de otros hijos durante hospitalización, 302
 de recién nacido en casa, 221–229
 recuperación de cesárea en casa, 243–244
 cultivos de estreptococo grupo B, 157
 Cumadin, 17
 curva de parto, 177–178
 cutáneas, erupciones, 121
 cutis, limpieza de, 47
 CVS (muestreo del vello coriónico), 139–140, 289–290
- D •
- D y C (dilatación y curetaje), 96, 205
 dando a luz. *véase* parto
 dañinos, alimentos, 67
 DAP (ductus arterioso persistente o permeable), 221
 dedos, 374–375
 defecación. *véase* evacuaciones
 defectos. *véase también* anomalías fetales
 congénito de corazón, 151
 efecto de anticonceptivos, 16
 de nacimiento en niños, 88
 de tubo neural, 14, 146

- degeneración de fibromas, 342
dentistas, 50–51
Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), 59, 61
depilación, 47, 103
depósitos de grasa, 60
depresión posparto, 246–249
derechos civiles, 54
desaceleraciones en ritmo cardíaco, 171
desarrollo fetal. *véase también* crecimiento
 hitos en, 365–367
 primer trimestre, 77–80
 problemas de, 315–318
 segundo trimestre, 99–101
 tercer trimestre, 111–114
descanso, 63, 291
descongestionantes, 329
deseo sexual, 52, 382
deshidratación, 50, 62, 71, 84, 335
desordenes genéticos, 140
desprendimiento de placenta, 312–313
desproporción cefalopélvica, 181, 195
detectores de metal, 50
detención de parto prematuro, 134, 308
diabetes, 58, 68, 93, 148, 295, 340–341
diagnóstico prenatal, 142
diagrama de embarazo en etapa temprana, 79
diamniótica dicoriónica, 287–288
diamniótica monocoriónica, 287–288, 295
diario para registrar actividad fetal, 113
diarrea, 164
diástasis, 250
dientes, cuidado de, 50–51
dieta. *véase también* alimentación
 alimentos sanos, 65–67
 control de náuseas mediante, 81
 crecimiento fetal, 316–317
 durante lactancia, 267–268
 y ejercicios, 72
 para embarazo múltiple, 291
 equilibrio en, 59–65
 fibra y estreñimiento, 85
 introducción, 55
 necesidades nutricionales especiales, 67–68
 posparto, 252–253
dietil etil bestrol, 109
dificultad para respirar, 123
dilatación cervical, 51, 167, 177, 190
dilatación y curetaje (D y C), 96, 205
discapacidad durante embarazo, 54
discriminación, 54
disminución en líquido amniótico, 314–315
dispositivo intrauterino (DIU), 21
distancia de corona a sacro, 94, 370
distocia de hombros, 196–197
distribución de peso acumulado durante embarazo, 60
DIU (dispositivo intrauterino), 21
diuréticos, 84, 338
dolores
 abdominal bajo o de ingle, 105
 abdominales después de caída, 115
 de cabeza, 84–85
 de espalda, 40, 179
 de ligamento redondo, 105, 356–357
 de parto, control de, 182–186
 de periné después de parto, 233–236
 poscesárea, 241–242
 posparto, 232
 relacionados con amamantamiento, 270–273
donantes de óvulos o esperma, 12
dosis de refuerzo de anestesia, 184, 240
doulas, 129
Dramamine, 50
drogas ilícitas, 45–46, 58
ductus arterioso persistente o permeable (DAP), 221
duelo por pérdida de bebé, 351–352
Duffy, factor sanguíneo, 320
dulces, 61
duración de embarazo, 33, 355
- **E** ●
- ecocardiogramas, 156, 221, 340
ecosonogramas
 en 3 y 4 dimensiones, 155
 asistencia de padre a, 383
 cara, 371
 en consultas prenatales, 37
 corazón, 373
 detección de anomalías por, 108
 determinando clase de mellizos con, 287–288
 distancia de corona a sacro, 370

- ecsonogramas (*continúa*)
 - durante embarazos múltiples, 292
 - embarazo ectópico, 97
 - espinas dorsales, 372
 - estómago, 377
 - y fechas de parto, 33–34, 134
 - genitales, 378–379
 - introducción, 369
 - manos, 374
 - para medir feto, 131–132, 315–316
 - perfil de feto, 376
 - pies, 375
 - prueba para síndrome de Down, 144
 - lo que se puede ver con, 364
 - transvaginales, 93–94, 307
 - uso de, 142–143, 149–151
- eczema, 223
- edad
 - base de madre para prueba prenatal de cromosomas, 140
 - ideal de, entre hijos, 296
 - de padre y madre, 281–285
 - relación con fertilidad, 23
- edad materna avanzada, 282, 294
- edema, 124, 133, 145
- ejercicios
 - abdominales, 244
 - después de cesárea, 251
 - durante embarazo, 69–74
 - para estrías, 123
 - para hemorroides, 118
 - para insomnio, 119
 - de Kegel, 124, 237, 253–254
 - mejoramiento de estreñimiento mediante, 86
- embarazo ectópico, 21, 95, 97
- embarazo postérmino, 134, 322–323
- embarazos de alto riesgo, 30–31
- embarazos múltiples
 - aspectos en que difiere de embarazo normal, 290–292
 - cérvix incompetente, 109
 - clases de, 286–289
 - crecimiento fetal en, 317
 - después de tratamiento de infertilidad, 88
 - detección del síndrome de Down, 289
 - identificación de bebés, 290
 - introducción, 285–286
 - peso de bebés, 58
 - pruebas genéticas, 289–290
 - sangramiento, 95
 - situaciones especiales, 293–296
 - trabajo de parto y parto, 292–293
- embarazos previos, 12
- embolia pulmonar, 339
- embrión, 11, 77–80, 348–349, 365–366
- emociones, 38–39, 351–352
- empaque de maleta para hospitalización, 135–136
- empleo durante embarazo, 52–54
- encajamiento de bebé, 119–120, 164
- encefalocele, 146
- encías, 51, 106
- endoscopia, 278
- enfermedades. *véase también* infecciones
 - habilidad de amamantar, 260
 - introducción, 325
 - periodontales, 50–51
 - preexistentes a embarazo
 - asma, 338
 - diabetes, 340–341
 - enfermedades inflamatorias
 - intestinales, 344
 - fibromas, 341–342
 - hipertensión crónica, 339
 - introducción, 337
 - problemas de tiroides, 345
 - problemas inmunológicos, 342–343
 - trastornos convulsivos, 344
 - trombosis de venas profundas y embolia pulmonar, 339
 - que pueden afectar embarazo, 13
 - recesivas, 89–90
 - tropicales, vacunas contra, 50
- enfermera parteras, 30
- enfermeras, 37
- epidurales, 32, 184–185, 191
- epilepsia, 17, 344
- episiotomía, 193–194, 196
- Equal, 66
- equilibrio, 70
- equinácea, 330
- equipo médico, 31–32
- eritema palmar, 106
- eritema tóxico, 211
- eructos, 121, 223–224, 265–266

escala de Apgar, 205–206
escasez de líquido amniótico, 314–315
esfingomielina, 157
esfuerzos físicos, 53, 71–72
espalda, 40, 70, 73, 114–115
especialistas en medicina materno infantil,
30, 32
esperma donado, 12, 284
espermatozoides, 286
espina bífida, 14, 146
espina dorsal, 372
espinal, anestesia, 185
espinas isquiáticas, 120, 168
esquemas de consultas prenatales, 36
estación, 168
estación cero, 120
estación fetal, 177
estadía en hospital, 239–241
esteroides, 308, 330
estetoscopio Doppler, 37
estetoscopio Doppler, 170
estilo de vida
análisis de en consulta previa a
concepción, 13
cambios en preparación para embarazo,
46–52
interés médico en, 87
estimulación
de cuero cabelludo, 173
de pezones, 261
de reflejo de succión, 265
vibro acústica, 159
estimulantes, 46
estiramiento, 73
estómago
acidez de, 103–105
en ecosonograma, 377
virus de, 335
estreñimiento, 68, 85–86, 118
estreptococo grupo B, 157
estrés, 40–41, 52–53, 124
estrés, prueba sin, 158
estrías, 121, 123
estriol salival, 308
estrógeno, 80, 84, 246, 254, 268
estudio Doppler, 156
estudios cigóticos, 289

etapas de trabajo de parto, 177–182, 195
étnia, 13, 88
evacuaciones, 217, 238, 259, 323, 358
exámenes
para determinar probabilidad de parto
prematuro, 307–308
físicos en primera consulta prenatal, 90–91
internos, 167–168
pélvicos, 90–91
posparto, 249–250
exceso de líquido amniótico, 314
exposición de pezones, 270
expulsión de placenta, 197
extensión cefálica de feto, 321
extractor a vacío, 198–199

● F ●

factor Rh, 92, 318–320
fajas para mujeres embarazadas, 40
falso trabajo de parto, 164–168
familia
consejos de, 356
historia médica de, 12–13, 58, 89
no tradicional, 300–301
familiares, médicos, 30
fármacos. *véase* medicamentos
fases de parto, 178–180, 182–186, 191, 195
fatiga, 81–82, 117
FDA (U.S. Food and Drug
Administration), 14
fecha de parto, uso de ecosonograma en
calculación, 94
fecha de última menstruación (FUM), 33–34
fecha probable de parto (FPP), 33–34
fertilidad, 23
Fertility For Dummies, 25
fertilización, 21–22
Fertilización in Vitro (FIV), 88
Feto. *véase también* ecosonogramas
anemia, 335
anormalidades de, 350–351
aumento de peso, 60
aumento saludable de peso para, 58–59
ausencia de movimiento en, 101
citomegalovirus congénito, 331–332
conjuntivitis, 337
crecimiento de, 37–38

Feto (*continúa*)

desarrollo de, 79–80, 99–100
 diabetes gestacional, 341
 encajado, 119–120
 evaluación de salud durante tercer trimestre, 157–160
 frecuencia de movimientos, 101
 infecciones de, 58
 latidos cardiacos de, 37
 lesiones en, 153
 monitoreo de durante trabajo de parto, 170–173
 movimientos de, 99–101
 posición de en embarazo múltiple, 292–294
 posición podálica, 320–321
 problemas de crecimiento, 315–318
 síndrome de rubéola congénito, 328
 síndrome de varicela congénita, 328
 tercer trimestre, 111–114
 toxoplasmosis, 336

fetoscopia, 37
 fibra, 68, 85
 fibromas, 95, 341–342
 fibronectina fetal, 308
 fibrosis quística (FQ), 88
 fiebre amarilla, 20
 fiebre de heno, 330
 fiebre tifoidea, 20
 físico, cambios en. *véase* cambios físicos
 físico culturismo, 73–74
 FIV (Fertilización in Vitro), 88
 flujo sanguíneo, efectos en cuerpo de aumento de, 105–106
 flujo vaginal, 39–40
 folato, 14
 fontanelas, 214
 fórceps, 198–199
 formularios de autorización de hospital, 169
 fosfatidilglicerol, 157
 FPP (fecha probable de parto), 33–34
 FQ (fibrosis quística), 88
 fraternos, mellizos, 287–289
 frío, uso de para suspender producción de leche materna, 274
 frutas, 62
 FUM (fecha de última menstruación), 33–34
 fumar, 58

• G •

garrapatas, 334
 gases
 después de cesárea, 242
 durante embarazo, 103
 sacando de bebé, 223–224, 265–266, 277
 gastroenteritis, 335
 gatos, 336
 GCH (gonadotropina coriónica humana), 82
 GCH (hormona gonadotropina coriónica), 291
 general, anestesia, 186
 genética, 12–13, 58, 283–284, 316
 genéticas, enfermedades, 89
 genéticas, pruebas, 289–290
 genitales
 apariencia de en feto, 367
 en ecosonogramas, 378–379
 externos, formación de, 80
 lesiones activas de herpes en, 333
 de recién nacidos, 213
 gestación, diabetes de, 341
 Gestograma, 34
 ginecológica, historia, 12, 87
 ginecólogos, 30
 gingivitis del embarazo, 51
 globo de Foley, 176
 glóbulos rojos, 64
 glucosa, 93, 148–149, 341
 gonadotropina coriónica humana (GCH), 82
 gotas nasales de solución salina, 105
 granos enriquecidos, 14
 grapas, 240
 grasa, depósitos de, 60
 grasas, 61
 gripes, 329–330

• H •

hábitos dañinos, 13, 24
 harinas, 62
 heces de gatos, 336
 hemangiomas, 211
 hematología, 92
 hematomas, 210
 hemorragias, 167, 306

- hemorroides, 118, 237, 357
hepatitis, 19, 92, 216–217, 332–333
hermanos mayores de nuevo bebé, 301–303
herpes, 328–329, 333
HGC (hormona gonadotropina coriónica), 28–29
hidramnios, 314
hidratación, 50, 62, 71, 85
hidropesía no inmune, 156
hielo, aplicación a senos de, 246
hierba de San Juan, 17
hierro, 64, 291
hígado, 67
higiene bucal, 50–51
hijos
 ideal de edad entre, 296
 preparando para llegada de bebé, 301–303
hinchazón, 83–84, 124, 213, 358
hiperémesis gravídica, 83
hipertensión, 17, 133, 295, 339. *véase también* preeclampsia
hipertiroidismo, 345
hipnosis, 186
hipo, 114, 226
hipoalérgica, leche, 276
hipoglicemia, 70
hipotensión supina, 70
hipotiroidismo, 345
historia ginecológica, 12
historia médica, 12–13, 58, 87, 89, 109
HL (hormona luteinizante), 23–24
homosexuales, 300–301
hongos en vagina, 337
horarios de trabajos, 53
hormona gonadotropina coriónica (GCH), 291
hormona gonadotropina coriónica (HGC), 28–29
hormona luteinizante (HL), 23–24
hormona tiroidea, 345
hormonas
 anticonceptivos a base de, 20–21
 cambios de humor, 38–39
 cambios en, 254
 como causa de hinchazón, 83–84
 fluctuaciones de niveles de, 245
hornos de microondas, 276
hospitales
 admisión a durante trabajo de parto, 168–170
 amamantamiento durante estadía, 260
 elección de, 32
 elección de según número de cesáreas, 203
 recuperación de cesárea en, 239–241
 visita anterior a, 128
How to Go on Living After the Death of a Baby, 351
huellas de bebé, 216
huesos, desarrollo en bebé, 100
humedad, en aviones, 50
humor, cambios de, 38–39
- **I** ●
- ibuprofeno, 16
ictericia fisiológica de recién nacido, 227
idénticos, mellizos, 287–289
identificación de bebés en embarazos múltiples, 290
IMC (índice de masa corporal), 56–57
impacto de ejercicios, 71–72
implantación, 27, 77
incapacidad durante embarazo, 54
incisión baja transversal o vertical, 298–299
incisión de Pfannensteil, 200
incompatibilidades sanguíneas, 318–320
incontinencia urinaria, 124, 253
incremento de sonolucencia nucal, 94
índice de masa corporal (IMC), 56–57
indometacina, 308
inducción de parto, 127, 174–177
infecciones
 alergias estacionales y fiebre de heno, 330
 amamantamiento y, 260
 citomegalovirus, 93, 330–332
 crecimiento fetal, 317
 detección con amniocentesis, 155
 enfermedad de Lyme, 334
 de feto, 58
 hepatitis, 332–333
 herpes, 333
 introducción, 325
 listeria, 65
 de mamas, 271–272
 parásitos, 66

infecciones (*continúa*)
 parvovirus, 334–335
 resfriados y gripes, 329–330
 sarampión alemán, 332
 toxoplasmosis, 335–336
 de tracto urinario, 84
 vaginales, 39–40, 336–337
 varicela, 326–329
 de vejiga y riñones, 325–326
 virus de inmunodeficiencia humana,
 333–334
 virus estomacales, 335
 infertilidad, 23, 25, 88
 inflamación, 213, 236, 344
 influenza, 19
 ingle, dolor de, 105
 inhaladores para dejar de fumar, 43
 inhibidores de enzima convertidora de
 angiotensina (inhibidores ECA), 338
 inmunoglobulina varicela zoster (VZIG), 327
 inmunidad, 18–20, 92–93, 258
 inmunoglobulina Anti-D, 319
 inmunológico, problemas de sistema,
 342–343
 insomnio, 119
 instalación de asiento para niños, 136–137
 instrumentos, parto vaginal con ayuda
 de, 198–199
 International Lactation Consultant
 Association, 273
 interrupción de embarazo, 141
 intestino, 238, 344
 inyección de Rhogan, 143, 153

• J •

jacuzzi, 48–49
 jóvenes madres, 285
 judíos, trastornos genéticos de, 89–90
 jugos, 85

• K •

Kegel, ejercicios de, 253–254
 Kell, factor sanguíneo, 320
 Kidd, factor sanguíneo, 320
 K-Y Jelly, 24

• L •

La Leche League International, 273
 laceraciones durante parto, 194
 lactancia
 con biberón, 274–277
 decidiendo entre materna o artificial,
 257–260
 materna
 control de natalidad durante, 268–269
 dieta de madre, 267–268
 enseñando a recién nacido, 264–265
 mecanismos de, 262–263
 medicamentos seguros, 269
 mellizos, 273–274
 posturas para, 263–264
 preparación para, 260–262
 problemas comunes, 269–273
 rutina de, 265–267
 preparación para, 80, 122
 Lamaze, 128
 lanugo, 100, 212
 láser, depilación con, 47
 lásica, cesárea, 298–299
 latidos cardiacos de feto, 37, 366
 laxantes, 86
 lazos afectivos con bebé, 258–259
 leche de fórmula, 276
 Leche League International, La, 273
 leche materna. *véase* amamantamiento
 leche tibia con miel, 119
 lechina, 20
 lecitina, 157
 LES o lupus (lupus eritematoso
 sistémico), 343
 lesbianas, 300–301
 lesiones
 activas de herpes genital, 333
 en bebés grandes, 318
 fetales, 153
 en recién nacidos, 228
 levantamiento de pesas, 73–74
 Lex Cesare, 201
 leyes y embarazo, 53–54
 libido, 52, 382
 libro, organización de, 1–8
 ligamento redondo, dolor de, 105, 356–357

- limpieza
 de área perineal, 235
 de cordón umbilical, 213
 de cutis, 47
 de manos, 223
 de recién nacidos, 222–223
- líquido amniótico
 después de amniocentesis, 153
 disminución de volumen de, 130–131
 embarazos postérmino, 322
 extracción de, 152
 introducción a, 78
 niveles de, 112–113
 como parte de aumento de peso, 60
 problemas con, 313–315
- líquidos
 cuando resfriada, 329
 durante ejercicio, 71
 durante lactancia, 268, 274
 de durante virus estomacal, 335
 para evitar deshidratación, 84
 como parte de dieta balanceada, 62
- listeria, 65, 67
- llanto, 205, 214, 225–226
- loquios, 233, 240
- Loss During Pregnancy or in the Newborn Period*, 351
- lubricantes, 24, 254
- luna llena, 363
- lupus anticoagulantes, 342–343
- lupus eritematoso sistémico
 (LES o lupus), 343
- **M** •
- macrosomía, 132, 175, 318, 323
- madres. *véase también* cambios físicos;
 dieta
 edad de, 281–285
 preparando hijos para llegada de bebé,
 301–303
 solteras, 300–301
 volviendo a quedar embarazada, 296–300
- mal de Crohn, 344
- mal de ojos, 362
- malestar en intestinos, 225
- maleta para hospitalización, 135–136
- malnutrición, 316–317
- mamas. *véase* senos
- mamilas, 275
- manchas en piel, 106, 210–211, 362
- manejo, después de cesárea, 244
- manicuras, 48, 103
- manos, 223, 374
- manuales, trabajos, 53
- marca de cigüeña, 211
- marcas de nacimiento marrón claras, 362
- marcas negras y azules en recién nacidos,
 210–211
- marihuana, 45
- masajes
 para calambres, 39
 para dolor de senos, 270–271
 para pezones, 122, 126, 158
 para relajamiento, 48
 a útero, 205
- máscara del embarazo, 106
- mastitis, 271–272
- maternidad, ropa de, 102
- matríz, 77
- mecanismos de lactancia, 262–263
- meconio, 167, 172, 217, 323
- medicamentos
 para acidez estomacal, 105
 antibióticos, 51
 anticonvulsivantes, 344
 para asma y presión arterial, 338
 Benadryl, 121
 calmantes, 180
 para detener parto prematuro, 308
 dietil etil bestrol, 109
 para dolor de área perineal, 235
 para dolor de parto, 182
 para dolor después de cesárea, 242
 para dolor posparto, 239
 para dolores de cabeza, 82–83, 84–85
 dosis de refuerzo, 240
 durante embarazo, 15–17, 41–43
 durante lactancia, 260, 269
 para hemorroides, 118
 misoprostol, 176
 para problemas de tiroides, 345
 prostaglandina, 176
 para resfriados, 329
 para sangramiento posparto, 232
 sistémicos, 183

medicina materno fetal, 305
 medicina materno infantil, especialistas en, 30, 32
 medición de contracciones, 171–172
 médicos, 25, 29, 30–32, 166–168, 203. *véase también* consultas
 medidores de ovulación, 24
 médula espinal, defectos de, 14
 mellizos, 58, 88, 114, 273–274. *véase también* embarazos múltiples
 membranas, 78, 315
 menstruación, 21–22, 27, 33, 79, 87
 mercurio, 66
 meses de embarazo, 33, 355
 metabolismo, 70
 metoclopramida, 83
 Micromedex, Inc., 42
 milia, 211
 militar, posición, 321
 miomas uterinos, 341–342
 misoprostol, 176
 mitos, 66, 361–364
 moderación en ejercicios, 71–72
 monitoreo
 de bebé durante trabajo de parto, 170–173
 de crecimiento fetal, 132
 de frecuencia de contracciones, 165
 partos por cesárea, 173
 de ritmo cardiaco de feto, 158
 monitores de contracciones, 307
 monitores fetales, 170
 monoamnióticos monocoriónicos, 287–288
 monocigóticos, mellizos, 286
 mortalidad perinatal, 322
 movimientos
 fetales, 99–101, 113, 131, 367
 de madre y cordón umbilical, 361
 rítmicos de respiración, 113
 MSAFP (alfetoproteína en suero materno), 145–147
 muerte perinatal, 322
 muestra de cordón umbilical, 156
 muestras de orina, 37
 muestras mucosas de sangre, 126, 164
 muestreo de sangre fetal, 156
 muestreo del vello coriónico (CVS), 139–140, 289–290
 mujeres. *véase* madres

múltiples abortos espontáneos, 347–349
 múltiplos de mediana, 145
 multivitamínicos, 14, 16, 63–65
 músculos
 rectos abdominales, 250
 respiratorios, 113–114
 tonificación de, 73–74
 mutación genética espontánea en esperma, 283

• N •

nacimiento, 130, 195–197, 367
 nacimiento, peso de, 43, 71
 narcóticos, 45–46
 nariz de bebé mientras amamanta, 265
 nasales, problemas, 105–106
 National Library of Medicine, 42
 naturales, partos, 187
 náuseas, 62, 64, 81–83, 291
 necesidad frecuente de orinar, 84
 necesidades nutricionales especiales, 67–68
 nefrosis congénita, 145
 neonatólogo, 32
 nervio ciático, 40, 122
 nervio mediano, 117
 nervios pudendos, bloqueos de, 186
 neumococo, 19
 neumonía, 330
 neurólogos, 85
 nicotina, 43
 nitratos, 66
 nitritos, 66
 nódulos en conductos lácteos, 271
 nutracéuticos, 17–18
 Nutrasweet, 66
 nutrición, 67–68, 316–317. *véase también* alimentación
 nutrientes en leche materna, 258

• O •

obsesión con peso, 57–58
 obstetras, 30
 obstetras de alto riesgo, 30, 32
 obstétrica, historia, 87

- obstrucción de tracto urinario inferior, 151
odontólogos, 51
oídos de recién nacidos, 212–213
ojos
 cuidado de, 216
 mal de, 362
 de recién nacidos, 212–213, 216
oligohidramnios, 130, 175, 314–315
olores fuertes y náuseas, 81–82
olvido, 102
ondansetron, 83
opiáceos, 45–46
opiniones de otros, 356
órganos
 desarrollo anormal de, 108
 formación de, 80
 reproductivos femeninos, 22
 sexuales, 254, 367, 378–379
origen de cesárea, 201
orina
 de bebés, 217
 durante lactancia, 268
 de feto en líquido amniótico, 313
 necesidad frecuente de orinar, 84
 pruebas de, 24, 28–29, 37, 93
orzuelo, 362
ovarios, condición de, 94
ovulación, 21–24, 33, 255, 268
óvulos, 12, 284, 286
óvulos vaginales de progesterona, 309
oxígeno, 70
oxitocina, 176–177
- **p** ●
- padres, 86, 284–285, 381–386
pago de consultas a médicos, 32
palmas, enrojecimiento de, 106
pañitos para hemorroides, 118
Papanicolaou, prueba de, 90
paperas, 19
papilomas cutáneos, 106
Pápulas y placas urticariformes
 pruriginosas del embarazo
 (PPUPE), 121
parálisis, 146
parásitos, 66
parches de nicotina, 43
parto, 189–206. *véase también* fecha
 probable de parto (FPP); posparto;
 trabajo de parto
 atraso de, 134
 cálculo de fecha probable de, 33–34
 cesáreas, 199–204
 dando a luz cuando antes se ha tenido
 cesárea, 298–300
 embarazos múltiples, 292–293
 de espalda, 179
 evacuaciones durante, 358
 falso, 116–117
 introducción, 189
 papel de padre durante, 384–385
 pasos después de nacimiento, 204–206
 prematureo, 40, 108, 133–134, 154, 306–309
 vaginal
 alumbramiento de placenta, 197
 episiotomía, 193–194
 introducción, 189–191
 nacimiento de bebé, 195–197
 posición podálica, 321
 proceso de pujar, 191–193
 prolongación de segunda etapa de
 parto, 195
 reparación de periné, 197
 vaginal instrumental, 198–199
 parvovirus, 334–335
 pasteurización, 67
 patrones de movimiento de bebés, 100
 patrones de sueño, 224
 pechos de recién nacidos, 213. *véase*
 también senos
 pediatras, 220
 pedicuros, 48
 peelings químicos, 47
 pelo, tratamientos de belleza para, 47–48
 pelvis, encajamiento de bebés en, 119–120
 pene, 378
 pérdida de embarazo avanzado, 347,
 349–352
 pérdida de líquido amniótico, 132–133
 perfil biofísico, 151, 159
 perfil de feto, en ecosonograma, 376
 peridural, anestesia, 32
 perinatólogos, 30, 32
 periné, 193–194, 197, 233–236

- período, 21–22, 27, 33
- período embrionario, 366
- período posparto. *véase* posparto
- periodontales, enfermedades, 50–51
- permanentes, 48
- pesas, 73–74
- pescado, 66
- peso
 - aumento saludable de, 56–59
 - después de parto, 251–252, 358
 - durante embarazos múltiples, 292
 - durante lactancia, 267
 - ideal, importancia de antes de embarazo, 15
 - monitoreo de, 37
 - de nacimiento, 43, 71
 - de recién nacido, 221
- peso fetal estimado (PFE), 131–132
- peste, 19
- pezones
 - cambios durante primer trimestre, 80
 - dolor en durante lactancia, 270–271
 - estimulación de, 126, 158
 - preparación para lactancia, 122, 260–262
- Pfannensteil, incisión de, 200
- PFE (peso fetal estimado), 131–132
- picante, comida, 362
- picazones cutáneas, 121
- pie zambo, 143
- piel
 - administración de medicamentos debajo de, 83
 - cambios en durante embarazo, 106–107
 - estrías en, 123
 - de recién nacidos, 210–211
 - seca de bebés, 211
- pielonefritis, 326
- piernas, 39, 212
- pies, 375
- pigmentos rojos, erupciones de, 121
- píldoras anticonceptivas, 16, 20–21, 268
- pirámide alimenticia, 59–62
- Pitocin, 176
- placenta
 - abrupcio de, 312–313
 - alumbramiento de, 197
 - crecimiento fetal, 317
 - efecto en sensibilidad de movimientos, 101
 - en embarazos múltiples, 287–288
 - embarazos postérmino, 322
 - formación de, 77–79
 - muestra de vellos coriónicos de, 142
 - como parte de aumento de peso, 58, 60
 - previa, 108, 311–312
 - planchas de cabello, 48
 - planes, seguros de salud, 32
 - planificación de consultas prenatales, 36–38
 - plaquetas, conteo de, 92
 - plasma, 64
 - podálica, presentación, 130, 320–321
 - polihidramnios, 314
 - poliomielitis, 19
 - pólizas, seguros de salud, 32
- posiciones
 - de alimentación, 270, 276
 - de bebé
 - durante parto, 168
 - en embarazos múltiples, 292–294
 - militar, 321
 - posición cefálica, 112
 - posición fetal, 212
 - posición podálica, 320–321
 - para pujar, 191–193, 195
 - sexuales, 382
- posparto, 231–255
 - cambios físicos, 245–250
 - introducción, 231
 - recuperación de cesárea, 239–245
 - dolor poscesárea, 241–242
 - durante estadía en hospital, 239–241
 - introducción, 239
 - regreso a casa, 242–245
 - sala de recuperación, 239
 - recuperación de parto, 231–239
 - aparición después, 232
 - en casa, 238–239
 - control de dolor perineal, 233–236
 - control de vejiga, 236–237
 - funcionamiento de intestino, 238
 - hemorroides, 237
 - inflamación, 236
 - introducción, 231–232
 - sangrado, 232–233
 - volviendo a actividades normales, 250–255

- postérmino, embarazo, 322–323
- posturas de alimentación, 263–264, 270, 276
- posturas de yoga, 73
- PPUPE (Pápulas y placas urticariformes pruriginosas del embarazo), 121
- preeclampsia, 65, 85, 124, 133, 295, 309–310
- preexistencia de enfermedades. *véase* enfermedades
- Pregnancy Discrimination Act, 54
- prematureo, parto. *véase* parto
- prenatales, clases, 128–129, 383
- prenatales, consultas. *véase* consultas prenatales
- preparación. *véase también* estilo de vida para embarazo
- cigarrillo y embarazo, 43–44
 - consulta previa a concepción, 11–14
 - consumo de alcohol, 44–45
 - drogas ilegales, 45–46
 - importancia de vacunas e inmunidad, 18–20
 - introducción, 11, 35
 - medicamentos, 15–17, 41–43
 - nutracéuticos, 17–18
 - peso ideal, 15
 - planificación de consultas prenatales, 36–38
 - preparación para cambios físicos, 38–41
 - programación de concepción, 21–25
 - suspensión de método anticonceptivo, 20–21
 - trabajo durante embarazo, 52–54
- de hijos para llegada de bebé, 302–303
- para hospitalización, 135–137
- para lactancia, 122, 260–262
- para parto, 126, 128–129
- presentación podálica, 112, 130
- presentación transversal, 112
- presión abdominal, 74
- presión arterial, 17, 37, 338–339. *véase también* preeclampsia
- presión en recto, 180
- prevención
- de lesiones en recién nacidos, 228
 - trabajo de parto prematuro, 308–309
- previos embarazos, 12
- primer trimestre
- aborto espontáneo en, 348–349
 - agotamiento durante, 356
 - cambios de cuerpo, 80–86
 - desarrollo de embrión durante, 77–80
 - introducción, 77
 - motivos de preocupación, 95–97
 - papel de padre durante, 382–383
 - primera consulta prenatal
 - examen físico, 90–91
 - introducción, 86–90
 - revisión de pruebas estándar, 91–95 - pruebas prenatales, 139–144
- procedimientos invasivos y SIDA, 334
- proceso de cicatrización, 244
- proceso de parto, 190
- producción de leche. *véase* lactancia
- productos químicos, en tratamientos de belleza, 47–48
- progesterona
- acidez estomacal, 103
 - efecto en respiración, 123
 - efecto en senos, 80
 - hemorroides, 118
 - píldoras de durante lactancia, 268
 - prevención de parto prematuro, 309
 - retención de líquidos, 83
- programación de amamantamiento, 265–267
- programación de concepción, 21–25
- programas de ejercicios, 253
- prolapso de recto, 253
- prostaglandinas, 164, 176
- protectores para absorber leche, 270
- proteínas, 61, 68, 145
- pruebas
- análisis de pH de cuero cabelludo, 173
 - citomegalovirus, 331
 - para determinar probabilidad de parto prematuro, 307–308
 - de embarazo, 28–29
 - en embarazos múltiples, 289–290
 - estándar, revisión de en primera consulta prenatal, 91–95
 - estimulación del cuero cabelludo, 173
 - fibrosis quística, 88
 - introducción, 139
 - muestreo del vello coriónico, 289–290

- pruebas (*continúa*)
 de orina para monitoreo, 37
 de ovulación, 24
 de Papanicolaou, 90
 primer trimestre, 139–144
 segundo trimestre
 amniocentesis, 152–155
 ecosonograma, 149–151
 introducción, 144
 otros procedimientos, 155–156
 de sangre, 145–149
 tercer trimestre, 156–160
- prurito, 121
- puerco, 67
- puerperio. *véase* posparto
- pujamiento en parto, 180, 191–193
- pulmones
 amniocentesis y, 155
 comienzo de respiración, 214
 desarrollo de, 100
 embolia pulmonar, 339
 de feto, madurez de, 157, 367
- **Q** •
- quehaceres, delegación de, 117
- queloide, 244
- quesos, 66–67
- químicos, productos, en tratamientos de
 belleza, 47–48
- quinta enfermedad, 334–335
- quistes, 94
- **R** •
- rabia, 19
- radiografías, 51
- raquídea, anestesia, 185
- rayo láser, 47, 123
- reacción ante comentarios de
 desconocidos, 116
- reacción de padre a embarazo, 381
- reacondicionamiento térmico, 48
- receta para sopa de pollo, 330
- recién nacidos. *véase también* alimentación
 apariencia de, 207–215
 cuidados en casa, 221–229
- cuidados inmediatamente después de
 nacer, 215–219
- enseñando a amamantar, 264–265
- introducción, 207
- llanto y salud justo después de parto,
 205–206
- primera consulta con médico, 220–221
- recuperación
 de cesárea
 dolor poscesárea, 241–242
 durante estadía en hospital, 239–241
 inmediatamente después, 203–204
 introducción, 239
 regreso a casa, 242–245
 sala de recuperación, 239
- de parto, 231–239
- de pérdida de embarazo, 351–352
- recurrentes, abortos, 348–349
- reducción de embarazo multifetal, 109,
 295–296
- reducción en líquido amniótico, 314–315
- reflejo de expulsión de leche, 262
- reflejo de succión, 265
- reflexología, 186
- reflujo gastroesofágico, 278
- regional, anestesia, 183–186
- regularidad de ciclos menstruales, 21
- regurgitación, 277–278
- relaciones sexuales, 22–23, 51–52, 254–255,
 382, 386
- relajamiento, 41, 48–49, 124
- Renova, 48
- reparación de periné, 197
- repollo para suspender producción de
 leche materna, 274
- reproducción asistida, 284
- Reproductive Toxicology Center, 43
- resfriados, 329–330
- respiración
 de bebé, 205, 214–215, 265
 dificultad para en tercer trimestre, 123
 durante ejercicio, 70, 74
 durante parto, 182
 facilitada por aligeramiento, 119
 movimientos rítmicos de, 113–114
- restricción de crecimiento intrauterino,
 132, 295, 316–317
- retención de líquidos, 83, 251

Retin A, 48
 retraso menstrual, 27
 retrasos mentales, 140, 146
 retroplacentaria, 95
 reutilización de leche de fórmula, 276
 revisión de pruebas estándar, 91–95
 Rh, sensibilidad a, 155
 Rhogan, 319
 riesgos, embarazos de alto, 30–31
 riñones, infecciones de, 325–327
 ritmo cardíaco
 durante ejercicios, 72
 fetal, 171–172, 362
 de recién nacidos, 220–221
 roncido, aumento durante embarazo, 105
 ropa de maternidad, 102
Roses in December, 351
 rubéola, 18–19, 92, 332
 rueda de cálculo de ovulación, 34
 ruptura
 del saco amniótico, 315
 de membranas, 132, 176, 179
 de útero, 298

● **S** ●

sacando gases de bebé, 223–224, 265–266, 277
 saco dural, bloqueos de, 185
 sacos amnióticos, 78, 287–288, 313–315
 sacro, distancia de corona en
 ecosonogramas, 370
 sala de partos, 169, 384–385
 sala de recuperación, 239
 saliva, pruebas de, 24, 308
 salud. *véase también* complicaciones;
 enfermedades
 actual en consulta previa a concepción,
 13–14
 de bebé y leche materna, 258
 bucal, 50–51
 de recién nacido, 205–206
 riesgos ocupacionales, 53
 sandía, posición de, 263–264
 sangramiento
 por causa de problemas de placenta, 312
 durante parto, 180
 durante primer trimestre, 95–96
 de hemorroides, 118

de implantación, 27
 inmediatamente después de parto,
 204–205
 nasal y de encías, 106
 posparto, 232–233
 y SIDA, 334
 tercer trimestre, 130
 vaginal y calambres, 86
 sangre
 adicional y aumento de peso, 60
 anemia dilucional, 64
 anticuerpos antifosfolípidos, 342–343
 aumento de cantidad en senos, 80
 aumento de volumen de y ejercicios, 70
 exámenes de, 88
 flujo de a útero y disminución en líquido
 amniótico, 314–315
 incompatibilidades sanguíneas, 318–320
 intercambio de nutrientes por, 78
 muestreo fetal de, 156
 pruebas de, 29, 145–149
 tipos de, 92
 trombosis de venas profundas y embolia
 pulmonar, 339
 sarampión, 19
 sarampión alemán, 18, 92, 332
 saunas, 48–49
 secado de bebé, 216
 secreciones
 de bebé, 213
 de flujo, pruebas de, 308
 de incisiones, 245
 de sustancia amarilla de pezones, 122
 segundo trimestre
 cambios en cuerpo, 101–107
 consultas prenatales, 107–108
 desarrollo de bebé durante, 99–101
 introducción, 99
 motivos de preocupación, 108–110
 papel de padre durante, 383
 pruebas prenatales
 amniocentesis, 152–155
 ecosonograma, 149–151
 introducción, 144
 otros procedimientos, 155–156
 de sangre, 145–149
 seguros de salud, 32, 54
 semanas de embarazo, 33, 79, 355

- señales antes de comienzo de parto, 164–165
- señales de embarazo, 27–28
- senos. *véase también* lactancia
- aumento de tamaño y de sensibilidad, 28
 - cambios en durante primer trimestre, 80–81
 - cirugía de y amamantamiento, 260
 - congestión de, 246, 271, 275, 359
 - distribución de peso acumulado durante embarazo, 60
 - preparando para amamantamiento, 122, 260–262
- sensación de querer orinar, 84
- sentimientos, 301–303, 381
- separación de placenta, 312–313
- serológica, 92
- seudofedrina, 329
- sexo
- de bebé
 - apariencia de órganos sexuales, 367
 - en ecosonograma, 364, 378–379
 - indicación por intensidad de malestar, 82
 - mitos sobre, 363
 - concepción, 22–23
 - mito de sexo apasionado, 363
 - reinicio de posparto, 254–255, 386
 - relaciones durante embarazo, 51–52, 382
- Shepard's Catalog of Teratogenic Agents, 43
- siameses, mellizos, 287
- SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida), 334
- siestas, 82
- sífilis, 92
- silenciosas, infecciones de vejiga, 326
- silla de montar, bloqueos, 185
- sillón reclinable, 170
- síndrome alcohólico fetal, 44
- síndrome de anticuerpos antifosfolípidos, 343
- síndrome de Down, 140–141, 147, 283, 289
- síndrome de hipotensión supina, 70
- síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), 334
- síndrome de rubéola congénito, 332
- síndrome de transfusión de mellizo a mellizo, 295
- síndrome de túnel carpiano, 117
- síndrome de varicela congénita, 328
- sintomáticas, infecciones de vejiga, 325–326
- sistema digestivo, 217, 277–278
- sistema inmunológico, 258, 342–343
- sistema nervioso, 146, 366
- sistémicos, medicamentos, 183
- situaciones especiales. *véase también* embarazos múltiples
- edad de padre y madre, 281–285
 - introducción, 281
 - madres solteras y familias no tradicionales, 300–301
 - preparación de otros hijos para llegada de bebé, 301–303
 - volviendo a quedar embarazada, 296–300
- sobrepeso, 15, 318, 358
- Sociedad Norteamericana de Obstetricia y Ginecología, 30
- solteras, madres, 300–301
- solución salina, 170
- sonolucencia nual, 144, 289
- sopa de pollo, 330–331
- sosténes, beneficios de, 81
- spas, 46–48
- sudor, 245
- sueño de recién nacido, 224–225
- suero sanguíneo, pruebas de, 144
- sulfato de magnesio, 308
- suplementos vitamínicos, 14, 16–18, 63–65, 268
- surfactante, 100
- sushi, 66
- suspensión de método anticonceptivo, 20–21
- suturas, 234
- T ●
- tablillas para muñecas, 117
- tamaño de recién nacidos, 214
- tamaño de senos, 28
- tapón mucoso, 126, 165
- taquicardia, 171
- Tay-Sachs, 89
- técnica japonesa de alisar cabello, 48
- técnicas reproductivas, 25
- temblor después de parto, 204

- temperaturas
 altas en yoga Bikram, 74
 de baños durante embarazo, 48–49
 basal del cuerpo, 23
 de bebé, 216
- terapia intravenosa, 170
- Teratogen Information System, 43
- teratogénicos, medicamentos, 42, 83
- terbutalina, 308
- tercer trimestre
 cambios en cuerpo
 accidentes y caídas, 114–115
 bebé encajado, 119–120
 ciática, 122–123
 contracciones de Braxton-Hicks, 116–117
 dificultad para respirar, 123
 erupciones y prurito, 121
 estrías, 123
 fatiga, 117
 hemorroides, 118
 hinchazón, 124
 incontinencia urinaria por estrés, 124
 insomnio, 119
 introducción, 113
 preparación para lactancia, 122
 síndrome del túnel carpiano, 117
 várices, 125
 clases de preparación para parto, 128–129
 consultas prenatales en, 127
 desarrollo de bebé, 111–114
 motivos de preocupación, 129–134
 papel de padre durante, 383–384
 preparación para hospitalización, 135–137
 pruebas prenatales, 156–160
 trabajo de parto, 125–126
- terminación selectiva, 296
- tétano, 19
- tetraciclina, 17
- tintes para cabello, 47
- tipos de sangre, prueba de determinación de, 92
- tiroides, problemas de, 345
- toallas higiénicas, 233, 358
- tocolíticos, 44, 308
- tonificación de músculos, 73–74
- torpeza, 102
- toxemia. *véase* preeclampsia
- toxinas, y desarrollo fetal, 316
- toxoplasmosis, 93, 335–336
- TPI (transductor de presión interna), 171
- trabajo de parto
 admisión a hospital, 168–170
 control de dolor, 182–186
 distinguiendo entre verdadero y falso, 164–168
 efecto de comida picante en, 362
 embarazos múltiples, 292–293
 etapas de, 177–182, 195
 inducción de parto, 174–177
 introducción, 163
 métodos alternativos para dar a luz, 187–188
 monitoreo de bebé, 170–173
 papel de padre durante, 384–385
 prematuro, 306–309
- trabajo durante embarazo, 52–54
- transductor de presión interna (TPI), 171
- transductor, ecosonogramas, 149
- transfusión de mellizo a mellizo, síndrome de, 295
- transfusión sanguínea fetal, 320
- translucencia nucal, 144, 289
- transportación de niños, 136–137
- transversal, incisión baja, 298–299
- trastornos
 autosómicos dominantes, 283–284
 de colestasia, 121
 convulsivos, 344
 genéticos recesivos, 283–284
 que pueden afectar embarazo, 13
 de retención, 181
- tratamientos de belleza, 46–48
- tratamientos de infertilidad, embarazo después de, 88
- trillizos. *véase* embarazos múltiples
- trimestres de embarazo. *véase* primer trimestre; segundo trimestre; tercer trimestre
- triple exploración, 141
- triptófano, 119
- Trisomía 13, 147
- Trisomía 18, 147
- tristeza posparto, 246–249
- tromboflebitis superficial, 125
- trombosis de venas profundas, 339
- tubo neural, 14, 146, 366
- Tums, 65

• U •

Udder Cream, 270–271
 Ultrasonido. *véase* ecasonogramas
 uñas, 48, 103, 212
 unidad neonatal de cuidados intensivos, 219
 urticaria de embarazo, 121
 U.S. Department of Agriculture (USDA), 59, 61
 U.S. Food and Drug Administration (FDA), 14
 USDA (Departamento de Agricultura de Estados Unidos), 59, 61
 útero
 altura de, 37–38, 58–59
 causa de acidez estomacal, 103–104
 concepción, 77
 crecimiento de, 101, 105, 114
 distribución de peso acumulado durante embarazo, 60
 efecto en respiración, 123
 efecto en vejiga, 84
 efectos de ejercicio sobre, 70
 fibromas, 341–342
 golpes directos a, 115
 hemorroides, 118
 síndrome de hipotensión supina, 70

• V •

vacunas, 18–20, 50, 92, 216–217, 326–328
 vagina, 39–40, 336–337. *véase también* parto
 vaginosis bacteriana, 337
 varicela, 18, 20, 93, 326–329
 várices, 118, 125
 varus, 143
 vasos sanguíneos, cercanía entre madre y bebé, 78
 vegetales, 62
 vegetarianas, 68
 vehículos, viajes en, 49
 vejiga, 84, 236–237, 325–327
 vello, apareamiento de en bebe, 100
 vellos coriónicos, 142–143
 vellosidades coriales, 79

velocimetría Doppler, 160
 vena cava inferior, 125
 venas profundas, trombosis de, 339
 ventosas lácteas, 122
 vernix caseosa, 208
 verrugas, 106
 versión cefálica externa, 321
 vertical, incisión baja, 298–299
 vía endovenosa, medicamentos mediante, 83
 viabilidad de feto, 94, 100
 viajes, 49–50
 vigilancia fetal parto, 157
 VIH (virus de inmunodeficiencia humana), 18, 92, 333–334
 vejiga, efecto de útero en, 84
 viruela, 19
 virus. *véase* infecciones durante embarazo
 virus de inmunodeficiencia humana (VIH), 18, 92, 333–334
 virus estomacales, 335
 virus varicela zoster, 326, 328–329
 visión de bebé, 212
 vitaminas
 A, 16, 48, 67
 ácido fólico, 14
 C, 65
 durante lactancia, 268
 E, 123
 K, 216
 posparto, 253
 prenatales, 63–65
 vómitos, 277–278, 291
 vuelos, 50
 VZIG (inmunoglobulina varicela zoster), 327

• W •

Weight Watchers, 253
When Mourning Breaks: Coping with Miscarriage, 351

• Y •

yoga, 73–74