

## ÍNDICE

PRÓLOGO . . . . .	5
EL ESCENARIO DE LA FECUNDACIÓN . . . . .	7
El camino . . . . .	8
Las trompas . . . . .	9
El óvulo . . . . .	11
Ciclos . . . . .	12
Embarazo ectópico o tubárico . . . . .	15
LAS PRIMERAS PREGUNTAS . . . . .	16
Calcular la fecha del parto . . . . .	16
El sexo del recién nacido . . . . .	17
La ecografía . . . . .	18
El hombre, responsable del sexo . . . . .	19
La herencia genética . . . . .	20
El consejo genético . . . . .	24
Relaciones sexuales . . . . .	24
RIESGOS PARA EL FETO . . . . .	26
Prevención . . . . .	26
Nutrición fetal . . . . .	30
La sangre: el factor Rh . . . . .	35
Tabaco y alcohol . . . . .	41
Los peligros de la medicación . . . . .	45
HACIA EL PARTO SIN DOLOR . . . . .	46
Ejercicios y preparación psicoprofiláctica . . . . .	46
Aliviar las contracciones . . . . .	50
Parto sin temor . . . . .	52
CAMBIOS FÍSICOS DE LA EMBARAZADA . . . . .	55
1-2 meses: un complicado proceso hormonal . . . . .	55
3. <sup>er</sup> mes: ya no me alcanza la blusa . . . . .	56
4. <sup>o</sup> mes: los pechos están listos para la lactancia . . . . .	58
5. <sup>o</sup> mes: el cuerpo pide vitaminas y proteínas . . . . .	60
6. <sup>o</sup> mes: unas cosquillas muy especiales . . . . .	61
7. <sup>o</sup> mes: vigilar las piernas . . . . .	62
8. <sup>o</sup> mes: energía para dos . . . . .	63
9. <sup>o</sup> mes: a la espera del acontecimiento . . . . .	63

Una transformación de pies a cabeza . . . . .	64
<b>LOS PEQUEÑOS PROBLEMAS</b> . . . . .	68
Las estrías . . . . .	68
Varices y caries . . . . .	70
Las náuseas . . . . .	74
Acidez y estreñimiento . . . . .	75
Hemorroides . . . . .	75
<b>EL PESO</b> . . . . .	77
Distribución del peso . . . . .	78
<b>EL PARTO</b> . . . . .	81
¿Ya ha preparado la maleta? . . . . .	81
Se pone en marcha . . . . .	82
... Va a nacer . . . . .	85
La posición del feto . . . . .	86
Un proceso natural . . . . .	86
No se puede esperar más . . . . .	88
200 contracciones . . . . .	90
Relax . . . . .	92
Episiotomía . . . . .	92
Cuando surgen complicaciones . . . . .	94
El llanto, la vida . . . . .	96
<b>LA ALIMENTACIÓN</b> . . . . .	102
Coste fisiológico del embarazo . . . . .	102
Requerimientos nutritivos a lo largo del embarazo . . . . .	104
La leche . . . . .	108
La sal . . . . .	109
Embarazadas con problemas metabólicos . . . . .	109
Recomendaciones previas al parto . . . . .	110



Las fotografías que aparecen en la obra proceden de los autores: U. No. Postostock, Zardoya, ACI, Index, Image Bank y archivo editorial.