INDICE

	Página
La lactancia materna	6
El curso natural de la lactancia materna	7
Composición de la leche materna	8
Etapas de la lactancia natural	10
Destete	10
La lactancia materna y el espaciamiento de los embarazos	11
Puntos que es preciso recordar	12
Condiciones que contribuyen a conseguir una buena lactancia materna	15
Preparativos para la lactancia	15
Nutrición durante el embarazo	16
Preparación de los pechos	18
El hijo y la madre necesitan estar juntos	19
¿Dónde dar el pecho?	20
Publicidad sobre alimentos infantiles	20
Apoyo	21
Puntos que es preciso recordar	23
Situaciones que requieren particular atención	26
Primer embarazo	26
Cuando la madre tiene otros hijos de corta edad	26
La nutrición insuficiente en la madre	27
Las presiones de la vida urbana	28
Lactantes con dificultades	29
Reanudación de la lactancia	29
Dificultades en la succión	30
Lactantes hospitalizados	31
Madres con problemas en el momento del parto	31
Madres que no tienen bastante leche	32
Alimentación mixta	33
Congestión de los pechos y abscesos de la mama	34
Pezones dolorosos o con grietas	36
Puntos que es preciso recordar	37
Usted, el agente de salud	40