ÍNDICE

Prefacio 7
Prefacio a la traducción francesa 10

I. ¿Por qué nacer en casa en el mundo moderno? 13

II. ¿Qué es lo que no funciona en nuestros hospitales? 19

III. La seguridad 43
Factores de riesgo conocidos antes del embarazo 45
Contraindicaciones del nacimiento en casa: dificultades durante el embarazo 50
Cómo saber que todo va bien 54
Urgencias durante y después del trabajo de parto 56
Estadísticas comparativas de mortalidad perinatal 64

IV. El bebé en casa 75

V. Prepararse para un nacimiento en casa 85
Preparación al nacimiento 87
Equipo para un nacimiento en el domicilio 88
Vuestros padres 93
El cálculo de la fecha del parto 95
Algunas direcciones en Europa y en Quebec (Canadá) 95

VI. Medicamentos, drogas y alimentación durante el embarazo **107**
Drogas y medicamentos durante el embarazo **108**
Estilos de vida **116**
La mujer embarazada vegetariana **123**

VII. Los hermanos y las hermanas **127**
Durante el parto **128**
Después del parto **134**

VIII. Durante el trabajo de parto **139**
El papel de la pareja **139**
Ayudar durante el trabajo: la sucesión de etapas **145**
Acontecimientos y ayuda durante, antes y después del parto y el nacimiento **146**
Algunas aclaraciones **158**

IX. El día del nacimiento **159**

Postdata **183**

Anexos **185**
Recomendaciones generales de la OMS (Organización Mundial de la Salud) sobre los derechos de la embarazada y el bebé **185**
Recomendaciones generales **185**
Recomendaciones **188**
Asociación de profesionales del Estado Español «Nacer en casa» **191**
Asociación Nacional de «Nacer en casa» **195**
Nacer en Europa: realidad y perspectivas **197**

Bibliografía **207**

Notas **211**