

Una lista de lo que se discute en cada capítulo

vea página

SECCIÓN A: INTRODUCCIÓN	1
Capítulo 1: Palabras a las parteras	4
Cómo ser una mejor partera	5
El trabajo con la comunidad	11
Cómo aprovechar este libro al máximo	15
Capítulo 2: Consejos para un parto más seguro	22
Medicina tradicional y medicina moderna	23
Cómo resolver problemas paso a paso	29
La intuición	33
La creatividad	34
Toma de decisiones: Cómo considerar los riesgos y beneficios	35
SECCIÓN B: CUIDADO PRENATAL	39
Capítulo 3: El cuerpo de la mujer durante el embarazo	42
Cómo se ven las cosas por fuera	43
Cómo se ven las cosas por dentro	43
Cómo se embaraza una mujer	44
Cómo crece un bebé	45
Capítulo 4: Cómo ayudar a las mujeres embarazadas a estar sanas	46
Cómo comer bien para estar sana	47
Más maneras de estar sana durante el embarazo	57
Lo que la mujer debe evitar cuando esté embarazada o dando pecho	59
Capítulo 5: Malestares comunes del embarazo	62
Emociones y sentimientos	63
Cambios en el cuerpo	65
Malestares relacionados con la comida y el descanso	66
Molestias y dolores físicos	68
Capítulo 6: Cómo tomar la historia médica de una mujer embarazada	74
Las 14 preguntas de la historia médica de una mujer embarazada	75
Capítulo 7: Exámenes prenatales	96
Converse con la madre	97
Examine el cuerpo de la madre	103
Revise al bebé	117
Después del examen	132
Hoja de datos sobre los cuidados prenatales	133

SECCIÓN C: PARTO Y POSPARTO NORMALES	135
Capítulo 8: El cuerpo de la mujer antes, durante y después del parto	136
Señas de que el parto se acerca	137
Lo que el cuerpo está haciendo durante y después del parto	139
Capítulo 9: Cómo dar buenos cuidados durante el parto	146
Cuándo acudir al parto	147
Qué llevar al parto	147
Cómo evitar infecciones durante el parto	151
Capítulo 10: Qué hacer durante la primera etapa del parto	162
Resumen de las señas normales y las señas de riesgo	163
Qué hacer al llegar al lugar del parto	165
El cuidado de la madre para evitar problemas	170
Capítulo 11: Qué hacer durante la segunda etapa del parto	178
Resumen de las señas normales y las señas de riesgo	179
Esté pendiente de las señas que anuncian la segunda etapa	180
Cómo facilitar el parto y hacerlo más seguro	181
Capítulo 12: Qué hacer durante la tercera etapa del parto	192
Resumen de las señas normales y las señas de riesgo	193
Cómo atender a la madre	195
Cómo atender al bebé	202
Capítulo 13: Qué hacer las primeras 2 a 6 horas después del nacimiento	206
Resumen de las señas normales y las señas de riesgo	207
Cómo atender a la madre	209
Cómo atender al bebé	213
Capítulo 14: Qué hacer las primeras 2 semanas después del nacimiento	224
Resumen de las señas normales y las señas de riesgo	225
Cómo atender a la madre	227
Cómo atender al bebé	228
SECCIÓN D: COMPLICACIONES DEL PARTO	231
Capítulo 15: Complicaciones durante la primera etapa del parto	232
El parto empieza antes del octavo mes del embarazo	233
La madre se siente caliente o tiene fiebre	235
La bolsa de aguas se rompe pero el parto no comienza en menos de 8 a 12 horas	236
Las aguas son cafés, verdes o amarillas	237
Las contracciones fuertes duran por muchas horas	237
La madre tiene sangrado fuerte o inusual	243
La madre siente dolor entre las contracciones y la matriz no se ablanda, o ella siente dolor raro	244

La madre tiene pre-eclampsia	246
La madre tiene convulsiones (ataques)	247
El pulso de la madre es más de 100 latidos por minuto	248
El corazón del bebé no late normalmente	249
El cordón baja y queda enfrente del bebé (prolapso del cordón)	250
Capítulo 16: Complicaciones durante la segunda etapa del parto	252
El bebé no nace después de 1 ó 2 horas de parto activo	253
Sale un chorro de sangre <i>antes</i> de que nazca el bebé	257
Las aguas son café, amarillas o verdes.	258
El bebé tiene el cordón enredado en el cuello	258
El corazón del bebé no late normalmente	259
Los hombros del bebé se atorán	259
El bebé viene de nalgas	262
Aparecen gemelos inesperadamente	266
El bebé está muy pequeño o nace más de 5 semanas antes de tiempo	269
Capítulo 17: Complicaciones durante la tercera etapa del parto	270
Señas de riesgo en la madre	271
Señas de riesgo en el bebé	280
Capítulo 18: Complicaciones durante las primeras 2 a 6 horas	284
Señas de riesgo en la madre	285
Señas de riesgo en el bebé	290
Capítulo 19: Complicaciones durante las primeras 2 semanas	296
Señas de riesgo en la madre	297
Señas de riesgo en el bebé	302
SECCIÓN E: FAMILIAS SALUDABLES	309
Capítulo 20: Cómo enseñarle a la gente lo que necesita saber	310
Cómo funciona el cuerpo	312
Cómo preparar el lugar y el equipo para el parto	312
Cómo tener un parto más fácil, breve y seguro	313
Qué hacer si el bebé nace antes de que llegue la partera	325
Qué hacer si hay problemas durante el parto	325
Qué sucede después del nacimiento	325
Capítulo 21: El pecho hace más provecho	328
Por qué el pecho hace más provecho	329
Cómo producir suficiente leche de pecho	330
El cuidado de los pechos	330
Problemas comunes del amamantamiento	331
Dar pecho el mayor tiempo posible	335
Situaciones especiales que afectan el amamantamiento	336
Cuándo no es posible amamantar al bebé	338

Contenido

Capítulo 22: Planificación familiar	340
Cómo ayudar a una mujer a escoger un método	342
Métodos de planificación familiar que a veces funcionan	343
Métodos de planificación familiar que muchas veces funcionan bien	346
El aborto provocado	358
Capítulo 23: Infecciones de los genitales y enfermedades de transmisión sexual	360
¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual?	361
¿Cómo se transmiten las enfermedades sexuales?	362
Flujo o desecho vaginal	362
Llagas en los genitales	366
Otros problemas	369
Sugerencias para ayudar a las mujeres a evitar enfermedades sexuales	371
Medicinas que pueden tomarse durante el embarazo para las infecciones en los genitales y las enfermedades sexuales	373
SECCIÓN F: PROCEDIMIENTOS ESPECIALES	375
Capítulo 24: Procedimientos especiales que se pueden hacer fuera del hospital	376
Métodos caseros para provocar o fortalecer el parto	377
Procedimientos que pueden ser necesarios en casos especiales	383
Capítulo 25: Procedimientos especiales que se hacen en los hospitales	410
Forje una buena relación con el personal médico	411
En el hospital	412
Prácticas comunes del hospital	414
Procedimientos del hospital que se usan cuando hay problemas	418
APÉNDICE A: Equipo casero de bajo costo	427
Contadores de tiempo caseros	427
Estetoscopios caseros	429
Balanzas caseras	430
APÉNDICE B: Materiales de enseñanza	433
Tres métodos básicos para hacer materiales de enseñanza	433
Modelos de la pelvis, la matriz y la vagina	434
Cómo hacer un modelo del embarazo: matriz, placenta, cordón y bebé	440
Caja y pantalones de parto	447
PÁGINAS VERDES: Lista de medicinas	449
Cómo usar las Páginas Verdes	449
Lista de medicinas incluidas en las Páginas Verdes	453
Índice de medicinas que aparecen en las Páginas Verdes	454
VOCABULARIO	473
ÍNDICE (páginas amarillas)	485