

EMBARAZO Y RECIÉN NACIDO

GUÍA PARA LOS FUTUROS PADRES

 **ORIGO**
EDICIONES



Título	Embarazo y Recién Nacido: Guía para los Futuros Padres
Autores	Dr. Alfredo Germain Marta Sánchez
Edición	Origo Ediciones
Idioma	Español
Formato	16,5 x 23,5 cm
Páginas	320 páginas a todo color
Tapas	Flexi cover de alta calidad
Peso	800 gramos

El nacimiento de un hijo es una etapa única en la vida, y estar preparado para ello es fundamental. En el libro “Embarazo y Recién Nacido: Guía para los Futuros Padres” usted y su pareja encontrarán toda la información —médica y práctica— que necesitan saber para disfrutar al máximo la espera, el nacimiento y los primeros cuidados de su bebé.

- Completa edición con toda la información necesaria sobre el embarazo: exámenes, cuidados, cambios, alimentación, ejercicios y parto.
- Detallada información sobre los **cuidados del recién nacido** y durante el primer año de vida.
- Cómoda edición con **tapa flexible** y liviana, ideal para trasladar a cualquier parte.
- Edición con excelente **diseño, lenguaje e imágenes** de las distintas etapas del embarazo y del recién nacido.
- Incluye una rueda para el cálculo de la fecha de parto con las fechas más importantes durante el embarazo e información sobre el crecimiento del bebé.
- Incluye un DVD con demostraciones prácticas de el aseo del ombligo, el baño, la muda y la lactancia materna.



EMBARAZO Y RECIÉN NACIDO

GUÍA PARA LOS FUTUROS PADRES



Contenidos:

- Planificación del embarazo y cuidados preconcepcionales.
- Problemas de fertilidad: cuándo sospechar y cómo abordarlos.
- Recomendaciones de alimentación y de actividad física durante el embarazo.
- Evolución del embarazo y cuidados necesarios para la madre y el bebé.
- Complicaciones más frecuentes del embarazo: descripción y orientaciones importantes.
- Parto, postparto y lactancia: detalles de la preparación integral necesaria para que sean exitosos.
- Cuidados del bebé: en su período de recién nacido y durante todo su primer año de vida.
- Mitos del embarazo: ¿Cuáles son los más frecuentes? ¿Cuáles son verdad y cuáles no?
- Listado de nombres –tradicionales y nativos– y su significado: para ayudarle en la elección del más apropiado para su hijo(a).
- Glosario: completa descripción de los términos médicos relacionados con el embarazo que se utilizan con mayor frecuencia.

EMBARAZO GEMELAR Y MÚLTIPLE 53																																																																																		
<p>Importancia especial de pruebas prenatales avanzadas.</p> <p>La mamá con embarazos múltiples desarrolla con más frecuencia problemas obstétricos durante el embarazo, como por ejemplo la toxemia o la diabetes, o problemas con el parto. Es necesario un tiempo adicional para el parto debido para prevenir graves complicaciones para la madre y los bebés.</p> <p>Características de un embarazo gemelar.</p> <p>El embarazo gemelar puede ser el resultado de una ovulación múltiple o de la fecundación de dos óvulos. Este proceso se denomina "ovulación múltiple". Este proceso que implica la liberación de dos óvulos en un mismo momento, puede ser el resultado de un estímulo hormonal, como por ejemplo el uso de medicamentos que estimulan la ovulación. Este proceso puede ser el resultado de un estímulo hormonal, como por ejemplo el uso de medicamentos que estimulan la ovulación. Este proceso puede ser el resultado de un estímulo hormonal, como por ejemplo el uso de medicamentos que estimulan la ovulación.</p> <p>Tipos de gemelos.</p> <p>Los gemelos pueden ser monocoriales o dicoriales. Los monocoriales comparten la placenta y el corión, mientras que los dicoriales tienen cada uno su propia placenta y corión. Los gemelos monocoriales tienen un mayor riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto.</p>	<p>Tabla de peso y altura.</p> <table border="1"> <tr><th>Edad</th><th>Peso (kg)</th><th>Altura (cm)</th></tr> <tr><td>15 años</td><td>45</td><td>155</td></tr> <tr><td>16 años</td><td>50</td><td>160</td></tr> <tr><td>17 años</td><td>55</td><td>165</td></tr> <tr><td>18 años</td><td>60</td><td>170</td></tr> <tr><td>19 años</td><td>65</td><td>175</td></tr> <tr><td>20 años</td><td>70</td><td>180</td></tr> <tr><td>21 años</td><td>75</td><td>185</td></tr> <tr><td>22 años</td><td>80</td><td>190</td></tr> <tr><td>23 años</td><td>85</td><td>195</td></tr> <tr><td>24 años</td><td>90</td><td>200</td></tr> <tr><td>25 años</td><td>95</td><td>205</td></tr> <tr><td>26 años</td><td>100</td><td>210</td></tr> <tr><td>27 años</td><td>105</td><td>215</td></tr> <tr><td>28 años</td><td>110</td><td>220</td></tr> <tr><td>29 años</td><td>115</td><td>225</td></tr> <tr><td>30 años</td><td>120</td><td>230</td></tr> <tr><td>31 años</td><td>125</td><td>235</td></tr> <tr><td>32 años</td><td>130</td><td>240</td></tr> <tr><td>33 años</td><td>135</td><td>245</td></tr> <tr><td>34 años</td><td>140</td><td>250</td></tr> <tr><td>35 años</td><td>145</td><td>255</td></tr> <tr><td>36 años</td><td>150</td><td>260</td></tr> <tr><td>37 años</td><td>155</td><td>265</td></tr> <tr><td>38 años</td><td>160</td><td>270</td></tr> <tr><td>39 años</td><td>165</td><td>275</td></tr> <tr><td>40 años</td><td>170</td><td>280</td></tr> </table>	Edad	Peso (kg)	Altura (cm)	15 años	45	155	16 años	50	160	17 años	55	165	18 años	60	170	19 años	65	175	20 años	70	180	21 años	75	185	22 años	80	190	23 años	85	195	24 años	90	200	25 años	95	205	26 años	100	210	27 años	105	215	28 años	110	220	29 años	115	225	30 años	120	230	31 años	125	235	32 años	130	240	33 años	135	245	34 años	140	250	35 años	145	255	36 años	150	260	37 años	155	265	38 años	160	270	39 años	165	275	40 años	170	280
Edad	Peso (kg)	Altura (cm)																																																																																
15 años	45	155																																																																																
16 años	50	160																																																																																
17 años	55	165																																																																																
18 años	60	170																																																																																
19 años	65	175																																																																																
20 años	70	180																																																																																
21 años	75	185																																																																																
22 años	80	190																																																																																
23 años	85	195																																																																																
24 años	90	200																																																																																
25 años	95	205																																																																																
26 años	100	210																																																																																
27 años	105	215																																																																																
28 años	110	220																																																																																
29 años	115	225																																																																																
30 años	120	230																																																																																
31 años	125	235																																																																																
32 años	130	240																																																																																
33 años	135	245																																																																																
34 años	140	250																																																																																
35 años	145	255																																																																																
36 años	150	260																																																																																
37 años	155	265																																																																																
38 años	160	270																																																																																
39 años	165	275																																																																																
40 años	170	280																																																																																

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL EMBARAZO 141	
<p>Actividad física integral.</p> <p>La actividad física regular durante el embarazo puede ayudar a reducir el riesgo de complicaciones, como la diabetes gestacional y la hipertensión. También puede mejorar el bienestar emocional y el estado de ánimo. Es importante consultar con el médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.</p> <p>Tipos de actividad física.</p> <p>Las actividades recomendadas incluyen caminar, nadar, yoga prenatal, ejercicios de suelo y natación. Evitar deportes de contacto, actividades acuáticas profundas y deportes de riesgo.</p> <p>Beneficios.</p> <p>El ejercicio regular durante el embarazo puede ayudar a controlar el peso, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. También puede ayudar a preparar el cuerpo para el parto y el parto más fácil.</p>	<p>Ejercicios específicos.</p> <p>Los ejercicios recomendados incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Marchar o caminar. Yoga prenatal. Estiramientos. Ejercicios de suelo. Natación. <p>Evitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Deportes de contacto. Actividades acuáticas profundas. Deportes de riesgo.

23 capítulos
Más de 100 fotografías
18 esquemas explicativos

ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO 113																																																									
<p>Tabla de alimentos recomendados.</p> <table border="1"> <tr><th>Alimento</th><th>Porción</th><th>Calorías</th></tr> <tr><td>Arroz</td><td>1 taza cocida</td><td>200</td></tr> <tr><td>Carne</td><td>100 g cocida</td><td>250</td></tr> <tr><td>Leche</td><td>1 taza</td><td>120</td></tr> <tr><td>Frutas</td><td>1 pieza mediana</td><td>80</td></tr> <tr><td>Verduras</td><td>1 taza cocida</td><td>50</td></tr> </table> <p>Tabla de alimentos a evitar.</p> <table border="1"> <tr><th>Alimento</th><th>Razón</th></tr> <tr><td>Alcohol</td><td>Puede causar problemas de desarrollo en el bebé.</td></tr> <tr><td>Café</td><td>Exceso puede causar problemas de desarrollo en el bebé.</td></tr> <tr><td>Alimentos crudos</td><td>Riesgo de infección por bacterias.</td></tr> <tr><td>Alimentos con mercurio</td><td>Riesgo de problemas de desarrollo en el bebé.</td></tr> </table>	Alimento	Porción	Calorías	Arroz	1 taza cocida	200	Carne	100 g cocida	250	Leche	1 taza	120	Frutas	1 pieza mediana	80	Verduras	1 taza cocida	50	Alimento	Razón	Alcohol	Puede causar problemas de desarrollo en el bebé.	Café	Exceso puede causar problemas de desarrollo en el bebé.	Alimentos crudos	Riesgo de infección por bacterias.	Alimentos con mercurio	Riesgo de problemas de desarrollo en el bebé.	<p>Tabla de alimentos recomendados.</p> <table border="1"> <tr><th>Alimento</th><th>Porción</th><th>Calorías</th></tr> <tr><td>Arroz</td><td>1 taza cocida</td><td>200</td></tr> <tr><td>Carne</td><td>100 g cocida</td><td>250</td></tr> <tr><td>Leche</td><td>1 taza</td><td>120</td></tr> <tr><td>Frutas</td><td>1 pieza mediana</td><td>80</td></tr> <tr><td>Verduras</td><td>1 taza cocida</td><td>50</td></tr> </table> <p>Tabla de alimentos a evitar.</p> <table border="1"> <tr><th>Alimento</th><th>Razón</th></tr> <tr><td>Alcohol</td><td>Puede causar problemas de desarrollo en el bebé.</td></tr> <tr><td>Café</td><td>Exceso puede causar problemas de desarrollo en el bebé.</td></tr> <tr><td>Alimentos crudos</td><td>Riesgo de infección por bacterias.</td></tr> <tr><td>Alimentos con mercurio</td><td>Riesgo de problemas de desarrollo en el bebé.</td></tr> </table>	Alimento	Porción	Calorías	Arroz	1 taza cocida	200	Carne	100 g cocida	250	Leche	1 taza	120	Frutas	1 pieza mediana	80	Verduras	1 taza cocida	50	Alimento	Razón	Alcohol	Puede causar problemas de desarrollo en el bebé.	Café	Exceso puede causar problemas de desarrollo en el bebé.	Alimentos crudos	Riesgo de infección por bacterias.	Alimentos con mercurio	Riesgo de problemas de desarrollo en el bebé.
Alimento	Porción	Calorías																																																							
Arroz	1 taza cocida	200																																																							
Carne	100 g cocida	250																																																							
Leche	1 taza	120																																																							
Frutas	1 pieza mediana	80																																																							
Verduras	1 taza cocida	50																																																							
Alimento	Razón																																																								
Alcohol	Puede causar problemas de desarrollo en el bebé.																																																								
Café	Exceso puede causar problemas de desarrollo en el bebé.																																																								
Alimentos crudos	Riesgo de infección por bacterias.																																																								
Alimentos con mercurio	Riesgo de problemas de desarrollo en el bebé.																																																								
Alimento	Porción	Calorías																																																							
Arroz	1 taza cocida	200																																																							
Carne	100 g cocida	250																																																							
Leche	1 taza	120																																																							
Frutas	1 pieza mediana	80																																																							
Verduras	1 taza cocida	50																																																							
Alimento	Razón																																																								
Alcohol	Puede causar problemas de desarrollo en el bebé.																																																								
Café	Exceso puede causar problemas de desarrollo en el bebé.																																																								
Alimentos crudos	Riesgo de infección por bacterias.																																																								
Alimentos con mercurio	Riesgo de problemas de desarrollo en el bebé.																																																								

CAMBIOS Y CUIDADOS MATERINOS DURANTE EL EMBARAZO 16																																																																																																																																																																			
<p>Tabla de cambios maternos.</p> <table border="1"> <tr><th>Edad</th><th>Peso (kg)</th><th>Altura (cm)</th></tr> <tr><td>15 años</td><td>45</td><td>155</td></tr> <tr><td>16 años</td><td>50</td><td>160</td></tr> <tr><td>17 años</td><td>55</td><td>165</td></tr> <tr><td>18 años</td><td>60</td><td>170</td></tr> <tr><td>19 años</td><td>65</td><td>175</td></tr> <tr><td>20 años</td><td>70</td><td>180</td></tr> <tr><td>21 años</td><td>75</td><td>185</td></tr> <tr><td>22 años</td><td>80</td><td>190</td></tr> <tr><td>23 años</td><td>85</td><td>195</td></tr> <tr><td>24 años</td><td>90</td><td>200</td></tr> <tr><td>25 años</td><td>95</td><td>205</td></tr> <tr><td>26 años</td><td>100</td><td>210</td></tr> <tr><td>27 años</td><td>105</td><td>215</td></tr> <tr><td>28 años</td><td>110</td><td>220</td></tr> <tr><td>29 años</td><td>115</td><td>225</td></tr> <tr><td>30 años</td><td>120</td><td>230</td></tr> <tr><td>31 años</td><td>125</td><td>235</td></tr> <tr><td>32 años</td><td>130</td><td>240</td></tr> <tr><td>33 años</td><td>135</td><td>245</td></tr> <tr><td>34 años</td><td>140</td><td>250</td></tr> <tr><td>35 años</td><td>145</td><td>255</td></tr> <tr><td>36 años</td><td>150</td><td>260</td></tr> <tr><td>37 años</td><td>155</td><td>265</td></tr> <tr><td>38 años</td><td>160</td><td>270</td></tr> <tr><td>39 años</td><td>165</td><td>275</td></tr> <tr><td>40 años</td><td>170</td><td>280</td></tr> </table>	Edad	Peso (kg)	Altura (cm)	15 años	45	155	16 años	50	160	17 años	55	165	18 años	60	170	19 años	65	175	20 años	70	180	21 años	75	185	22 años	80	190	23 años	85	195	24 años	90	200	25 años	95	205	26 años	100	210	27 años	105	215	28 años	110	220	29 años	115	225	30 años	120	230	31 años	125	235	32 años	130	240	33 años	135	245	34 años	140	250	35 años	145	255	36 años	150	260	37 años	155	265	38 años	160	270	39 años	165	275	40 años	170	280	<p>Tabla de cambios maternos.</p> <table border="1"> <tr><th>Edad</th><th>Peso (kg)</th><th>Altura (cm)</th></tr> <tr><td>15 años</td><td>45</td><td>155</td></tr> <tr><td>16 años</td><td>50</td><td>160</td></tr> <tr><td>17 años</td><td>55</td><td>165</td></tr> <tr><td>18 años</td><td>60</td><td>170</td></tr> <tr><td>19 años</td><td>65</td><td>175</td></tr> <tr><td>20 años</td><td>70</td><td>180</td></tr> <tr><td>21 años</td><td>75</td><td>185</td></tr> <tr><td>22 años</td><td>80</td><td>190</td></tr> <tr><td>23 años</td><td>85</td><td>195</td></tr> <tr><td>24 años</td><td>90</td><td>200</td></tr> <tr><td>25 años</td><td>95</td><td>205</td></tr> <tr><td>26 años</td><td>100</td><td>210</td></tr> <tr><td>27 años</td><td>105</td><td>215</td></tr> <tr><td>28 años</td><td>110</td><td>220</td></tr> <tr><td>29 años</td><td>115</td><td>225</td></tr> <tr><td>30 años</td><td>120</td><td>230</td></tr> <tr><td>31 años</td><td>125</td><td>235</td></tr> <tr><td>32 años</td><td>130</td><td>240</td></tr> <tr><td>33 años</td><td>135</td><td>245</td></tr> <tr><td>34 años</td><td>140</td><td>250</td></tr> <tr><td>35 años</td><td>145</td><td>255</td></tr> <tr><td>36 años</td><td>150</td><td>260</td></tr> <tr><td>37 años</td><td>155</td><td>265</td></tr> <tr><td>38 años</td><td>160</td><td>270</td></tr> <tr><td>39 años</td><td>165</td><td>275</td></tr> <tr><td>40 años</td><td>170</td><td>280</td></tr> </table>	Edad	Peso (kg)	Altura (cm)	15 años	45	155	16 años	50	160	17 años	55	165	18 años	60	170	19 años	65	175	20 años	70	180	21 años	75	185	22 años	80	190	23 años	85	195	24 años	90	200	25 años	95	205	26 años	100	210	27 años	105	215	28 años	110	220	29 años	115	225	30 años	120	230	31 años	125	235	32 años	130	240	33 años	135	245	34 años	140	250	35 años	145	255	36 años	150	260	37 años	155	265	38 años	160	270	39 años	165	275	40 años	170	280
Edad	Peso (kg)	Altura (cm)																																																																																																																																																																	
15 años	45	155																																																																																																																																																																	
16 años	50	160																																																																																																																																																																	
17 años	55	165																																																																																																																																																																	
18 años	60	170																																																																																																																																																																	
19 años	65	175																																																																																																																																																																	
20 años	70	180																																																																																																																																																																	
21 años	75	185																																																																																																																																																																	
22 años	80	190																																																																																																																																																																	
23 años	85	195																																																																																																																																																																	
24 años	90	200																																																																																																																																																																	
25 años	95	205																																																																																																																																																																	
26 años	100	210																																																																																																																																																																	
27 años	105	215																																																																																																																																																																	
28 años	110	220																																																																																																																																																																	
29 años	115	225																																																																																																																																																																	
30 años	120	230																																																																																																																																																																	
31 años	125	235																																																																																																																																																																	
32 años	130	240																																																																																																																																																																	
33 años	135	245																																																																																																																																																																	
34 años	140	250																																																																																																																																																																	
35 años	145	255																																																																																																																																																																	
36 años	150	260																																																																																																																																																																	
37 años	155	265																																																																																																																																																																	
38 años	160	270																																																																																																																																																																	
39 años	165	275																																																																																																																																																																	
40 años	170	280																																																																																																																																																																	
Edad	Peso (kg)	Altura (cm)																																																																																																																																																																	
15 años	45	155																																																																																																																																																																	
16 años	50	160																																																																																																																																																																	
17 años	55	165																																																																																																																																																																	
18 años	60	170																																																																																																																																																																	
19 años	65	175																																																																																																																																																																	
20 años	70	180																																																																																																																																																																	
21 años	75	185																																																																																																																																																																	
22 años	80	190																																																																																																																																																																	
23 años	85	195																																																																																																																																																																	
24 años	90	200																																																																																																																																																																	
25 años	95	205																																																																																																																																																																	
26 años	100	210																																																																																																																																																																	
27 años	105	215																																																																																																																																																																	
28 años	110	220																																																																																																																																																																	
29 años	115	225																																																																																																																																																																	
30 años	120	230																																																																																																																																																																	
31 años	125	235																																																																																																																																																																	
32 años	130	240																																																																																																																																																																	
33 años	135	245																																																																																																																																																																	
34 años	140	250																																																																																																																																																																	
35 años	145	255																																																																																																																																																																	
36 años	150	260																																																																																																																																																																	
37 años	155	265																																																																																																																																																																	
38 años	160	270																																																																																																																																																																	
39 años	165	275																																																																																																																																																																	
40 años	170	280																																																																																																																																																																	

EL MOMENTO DEL PARTO 203	
<p>Parto normal.</p> <p>El parto normal es el tipo de parto más común. Se caracteriza por una duración de entre 8 y 12 horas. El bebé sale del útero a través del canal del parto. El parto normal puede ser espontáneo o inducido.</p> <p>Etapas del parto normal.</p> <p>El parto normal se divide en tres etapas: dilatación, expulsión y tercer periodo.</p> <p>Dilatación. Es la etapa en la que el cuello del útero se abre y se prepara para el parto. Puede durar entre 8 y 12 horas.</p> <p>Expulsión. Es la etapa en la que el bebé sale del útero a través del canal del parto. Puede durar entre 30 minutos y 2 horas.</p> <p>Tercer periodo. Es la etapa en la que se expulsan la placenta y el cordón umbilical. Puede durar entre 5 y 30 minutos.</p>	<p>Parto normal.</p> <p>El parto normal es el tipo de parto más común. Se caracteriza por una duración de entre 8 y 12 horas. El bebé sale del útero a través del canal del parto. El parto normal puede ser espontáneo o inducido.</p> <p>Etapas del parto normal.</p> <p>El parto normal se divide en tres etapas: dilatación, expulsión y tercer periodo.</p> <p>Dilatación. Es la etapa en la que el cuello del útero se abre y se prepara para el parto. Puede durar entre 8 y 12 horas.</p> <p>Expulsión. Es la etapa en la que el bebé sale del útero a través del canal del parto. Puede durar entre 30 minutos y 2 horas.</p> <p>Tercer periodo. Es la etapa en la que se expulsan la placenta y el cordón umbilical. Puede durar entre 5 y 30 minutos.</p>