

# 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	
<b>ÍNDICE</b>	
1. Definición y tipos de gemelos	53
2. Diagnóstico y pruebas genéticas	54
3. Cuidados durante el embarazo	55
4. Parto y postparto	56
5. Alimentación y nutrición	57
6. Actividad física	58
7. Complicaciones y riesgos	59
8. Glosario	60

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL EMBARAZO 141	
1. Beneficios de la actividad física	141
2. Tipos de actividad física recomendados	142
3. Precauciones y contraindicaciones	143
4. Ejercicios recomendados	144
5. Ejercicios que evitar	145
6. Ejercicios para la salud mental	146
7. Ejercicios para el parto	147
8. Ejercicios para el postparto	148
9. Ejercicios para la lactancia	149
10. Ejercicios para el bebé	150

23 capítulos  
Más de 100 fotografías  
18 esquemas explicativos

ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO 113	
1. Necesidades nutricionales	113
2. Alimentos recomendados	114
3. Alimentos a evitar	115
4. Alimentos que evitar con precaución	116
5. Alimentos que evitar con precaución	117
6. Alimentos que evitar con precaución	118
7. Alimentos que evitar con precaución	119
8. Alimentos que evitar con precaución	120
9. Alimentos que evitar con precaución	121
10. Alimentos que evitar con precaución	122
11. Alimentos que evitar con precaución	123
12. Alimentos que evitar con precaución	124
13. Alimentos que evitar con precaución	125
14. Alimentos que evitar con precaución	126
15. Alimentos que evitar con precaución	127
16. Alimentos que evitar con precaución	128
17. Alimentos que evitar con precaución	129
18. Alimentos que evitar con precaución	130
19. Alimentos que evitar con precaución	131
20. Alimentos que evitar con precaución	132
21. Alimentos que evitar con precaución	133
22. Alimentos que evitar con precaución	134
23. Alimentos que evitar con precaución	135
24. Alimentos que evitar con precaución	136
25. Alimentos que evitar con precaución	137
26. Alimentos que evitar con precaución	138
27. Alimentos que evitar con precaución	139
28. Alimentos que evitar con precaución	140
29. Alimentos que evitar con precaución	141
30. Alimentos que evitar con precaución	142
31. Alimentos que evitar con precaución	143
32. Alimentos que evitar con precaución	144
33. Alimentos que evitar con precaución	145
34. Alimentos que evitar con precaución	146
35. Alimentos que evitar con precaución	147
36. Alimentos que evitar con precaución	148
37. Alimentos que evitar con precaución	149
38. Alimentos que evitar con precaución	150
39. Alimentos que evitar con precaución	151
40. Alimentos que evitar con precaución	152
41. Alimentos que evitar con precaución	153
42. Alimentos que evitar con precaución	154
43. Alimentos que evitar con precaución	155
44. Alimentos que evitar con precaución	156
45. Alimentos que evitar con precaución	157
46. Alimentos que evitar con precaución	158
47. Alimentos que evitar con precaución	159
48. Alimentos que evitar con precaución	160
49. Alimentos que evitar con precaución	161
50. Alimentos que evitar con precaución	162
51. Alimentos que evitar con precaución	163
52. Alimentos que evitar con precaución	164
53. Alimentos que evitar con precaución	165
54. Alimentos que evitar con precaución	166
55. Alimentos que evitar con precaución	167
56. Alimentos que evitar con precaución	168
57. Alimentos que evitar con precaución	169
58. Alimentos que evitar con precaución	170
59. Alimentos que evitar con precaución	171
60. Alimentos que evitar con precaución	172
61. Alimentos que evitar con precaución	173
62. Alimentos que evitar con precaución	174
63. Alimentos que evitar con precaución	175
64. Alimentos que evitar con precaución	176
65. Alimentos que evitar con precaución	177
66. Alimentos que evitar con precaución	178
67. Alimentos que evitar con precaución	179
68. Alimentos que evitar con precaución	180
69. Alimentos que evitar con precaución	181
70. Alimentos que evitar con precaución	182
71. Alimentos que evitar con precaución	183
72. Alimentos que evitar con precaución	184
73. Alimentos que evitar con precaución	185
74. Alimentos que evitar con precaución	186
75. Alimentos que evitar con precaución	187
76. Alimentos que evitar con precaución	188
77. Alimentos que evitar con precaución	189
78. Alimentos que evitar con precaución	190
79. Alimentos que evitar con precaución	191
80. Alimentos que evitar con precaución	192
81. Alimentos que evitar con precaución	193
82. Alimentos que evitar con precaución	194
83. Alimentos que evitar con precaución	195
84. Alimentos que evitar con precaución	196
85. Alimentos que evitar con precaución	197
86. Alimentos que evitar con precaución	198
87. Alimentos que evitar con precaución	199
88. Alimentos que evitar con precaución	200
89. Alimentos que evitar con precaución	201
90. Alimentos que evitar con precaución	202
91. Alimentos que evitar con precaución	203
92. Alimentos que evitar con precaución	204
93. Alimentos que evitar con precaución	205
94. Alimentos que evitar con precaución	206
95. Alimentos que evitar con precaución	207
96. Alimentos que evitar con precaución	208
97. Alimentos que evitar con precaución	209
98. Alimentos que evitar con precaución	210
99. Alimentos que evitar con precaución	211
100. Alimentos que evitar con precaución	212

CAMBIOS Y CUIDADOS MATERINOS DURANTE EL EMBARAZO 16	
1. Cambios fisiológicos	16
2. Cambios psicológicos	17
3. Cambios hormonales	18
4. Cambios en el sistema circulatorio	19
5. Cambios en el sistema respiratorio	20
6. Cambios en el sistema digestivo	21
7. Cambios en el sistema urinario	22
8. Cambios en el sistema reproductivo	23
9. Cambios en el sistema inmunológico	24
10. Cambios en el sistema nervioso	25
11. Cambios en el sistema endocrino	26
12. Cambios en el sistema muscular	27
13. Cambios en el sistema esquelético	28
14. Cambios en el sistema tegumentario	29
15. Cambios en el sistema sensorial	30
16. Cambios en el sistema de defensa	31
17. Cambios en el sistema de coagulación	32
18. Cambios en el sistema de respuesta inmune	33
19. Cambios en el sistema de respuesta inflamatoria	34
20. Cambios en el sistema de respuesta de estrés	35
21. Cambios en el sistema de respuesta de ansiedad	36
22. Cambios en el sistema de respuesta de depresión	37
23. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno bipolar	38
24. Cambios en el sistema de respuesta de esquizofrenia	39
25. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de personalidad	40
26. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de conducta	41
27. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de identidad de género	42
28. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de orientación sexual	43
29. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	44
30. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	45
31. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	46
32. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	47
33. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	48
34. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	49
35. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	50
36. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	51
37. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	52
38. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	53
39. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	54
40. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	55
41. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	56
42. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	57
43. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	58
44. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	59
45. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	60
46. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	61
47. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	62
48. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	63
49. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	64
50. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	65
51. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	66
52. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	67
53. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	68
54. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	69
55. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	70
56. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	71
57. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	72
58. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	73
59. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	74
60. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	75
61. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	76
62. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	77
63. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	78
64. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	79
65. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	80
66. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	81
67. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	82
68. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	83
69. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	84
70. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	85
71. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	86
72. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	87
73. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	88
74. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	89
75. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	90
76. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	91
77. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	92
78. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	93
79. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	94
80. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	95
81. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	96
82. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	97
83. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	98
84. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	99
85. Cambios en el sistema de respuesta de trastorno de género	100

EL MOMENTO DEL PARTO 203	
1. Tipos de parto	203
2. Preparación para el parto	204
3. Señales de inicio del parto	205
4. Etapas del parto normal	206
5. Parto normal	207
6. Parto normal	208
7. Parto normal	209
8. Parto normal	210
9. Parto normal	211
10. Parto normal	212
11. Parto normal	213
12. Parto normal	214
13. Parto normal	215
14. Parto normal	216
15. Parto normal	217
16. Parto normal	218
17. Parto normal	219
18. Parto normal	220
19. Parto normal	221
20. Parto normal	222
21. Parto normal	223
22. Parto normal	224
23. Parto normal	225
24. Parto normal	226
25. Parto normal	227
26. Parto normal	228
27. Parto normal	229
28. Parto normal	230
29. Parto normal	231
30. Parto normal	232
31. Parto normal	233
32. Parto normal	234
33. Parto normal	235
34. Parto normal	236
35. Parto normal	237
36. Parto normal	238
37. Parto normal	239
38. Parto normal	240
39. Parto normal	241
40. Parto normal	242
41. Parto normal	243
42. Parto normal	244
43. Parto normal	245
44. Parto normal	246
45. Parto normal	247
46. Parto normal	248
47. Parto normal	249
48. Parto normal	250
49. Parto normal	251
50. Parto normal	252
51. Parto normal	253
52. Parto normal	254
53. Parto normal	255
54. Parto normal	256
55. Parto normal	257
56. Parto normal	258
57. Parto normal	259
58. Parto normal	260
59. Parto normal	261
60. Parto normal	262
61. Parto normal	263
62. Parto normal	264
63. Parto normal	265
64. Parto normal	266
65. Parto normal	267
66. Parto normal	268
67. Parto normal	269
68. Parto normal	270
69. Parto normal	271
70. Parto normal	272
71. Parto normal	273
72. Parto normal	274
73. Parto normal	275
74. Parto normal	276
75. Parto normal	277
76. Parto normal	278
77. Parto normal	279
78. Parto normal	280
79. Parto normal	281
80. Parto normal	282
81. Parto normal	283
82. Parto normal	284
83. Parto normal	285
84. Parto normal	286
85. Parto normal	287
86. Parto normal	288
87. Parto normal	289
88. Parto normal	290
89. Parto normal	291
90. Parto normal	292
91. Parto normal	293
92. Parto normal	294
93. Parto normal	295
94. Parto normal	296
95. Parto normal	297
96. Parto normal	298
97. Parto normal	299
98. Parto normal	300
99. Parto normal	301
100. Parto normal	302