

---

# Indice

	página
Prefacio .....	ix
Introducción .....	xi
<b>PRIMERA ETAPA</b> .....	<b>1</b>
Fomento de la lactancia materna en el período prenatal .....	1
Cómo identificar las expectativas de la embarazada acerca de la lactancia .....	1
¿Hay inhibición en los trabajadores de salud para examinar los pechos? .....	1
¿Todas las mujeres tienen pezones adecuados para la lactancia? .....	2
Corrección de pezones planos y pequeños y retráctiles .....	3
Cómo preparar a las embarazadas para la lactancia .....	3
Principales beneficios del amamantamiento .....	5
Peligros del biberón .....	6
Cómo son y cómo funcionan las glándulas mamarias .....	7
Cuidado de los pezones .....	9
Maniobra de la extracción de la leche .....	9
Cuando la madre espera mellizos .....	11
Confiar en las madres .....	11
Propuestas .....	11
<b>SEGUNDA ETAPA</b> .....	<b>14</b>
Fomento y apoyo de la lactancia materna en el parto y puerperio inmediato .....	14
Cómo promover la lactancia después del nacimiento .....	14

---

Contacto inmediato madre-hijo.....	14
Amamantamiento temprano, frecuente y a demanda .....	14
Alojamiento conjunto madre-hijo .....	15
Enseñanza práctica de la lactancia .....	15
Propuestas.....	19
<b>TERCERA ETAPA .....</b>	<b>21</b>
Fomento y apoyo de la lactancia materna luego del alta hospitalaria.....	21
¿Cómo apoyar a la lactancia exclusiva? .....	21
Ayuda a la mujer que amamanta y trabaja fuera del hogar ...	21
Problemas mamarios que alteran la lactancia .....	22
Pezones dolorosos.....	22
Grietas del pezón .....	23
Taponamiento de conductos.....	24
¿Puede ser suficiente la lactancia exclusiva en los primeros 4 meses?.....	25
¿Cómo se desarrolla el proceso del destete? .....	26
Cuándo comenzar a disminuir el número de mamadas.....	26
¿Cuánto tiempo recomiendo a las madres dar el pecho a sus hijos?.....	27
Propuestas.....	27
Propuesta integradora .....	29
Bibliografía seleccionada .....	30
Glosario .....	31
<b>ANEXOS .....</b>	<b>36</b>
Anexo 1 Fármacos que la madre puede tomar durante la lactancia.....	37
Anexo 2 El recién nacido que no se prende bien al pecho .....	38
Anexo 3 El rechazo del pecho .....	39
Anexo 4 Historia breve para lactantes del primer trimestre con incremento deficitario de peso.....	41

---

Anexo 5	Diferencias entre la succión del pecho y del biberón...	44
Anexo 6	Posiciones de amamantamiento para situaciones especiales.....	46
Anexo 7	Posiciones para amamantar mellizos .....	47
Anexo 8	Diferentes formas y ubicaciones de las grietas del pezón .....	48
Anexo 9	Algunas condiciones maternas que suscitan dudas sobre la conveniencia de amamantar .....	49