
Indice

| | página |
|---|-----------|
| Prefacio | ix |
| Introducción | xi |
| PRIMERA ETAPA | 1 |
| 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 |
| SEGUNDA ETAPA | 14 |
| 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 |
| TERCERA ETAPA | 21 |
| 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 |
| ANEXOS | 36 |
| 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 |