



SUMARIO •

	<u>Pág.</u>
TODO NIÑO DEBE SER INSCRITO AL NACER	11
PREFACIO	13
SÍNTOMAS DEL EMBARAZO	15
DURACIÓN DEL EMBARAZO	18
ELECCIÓN DEL MÉDICO Y LA ENFER- MERA	19
Importancia del examen médico	19
Vigilancia del médico y de la enfermera durante el embarazo	20
HIGIENE DEL EMBARAZO	26
Régimen alimenticio	26
Ejercicio y descanso	39
Ropa	43
Cuidado de los intestinos	46
Cuidado de los riñones	47
Baños y cuidado de la piel	48
Cuidado de los dientes	49
Cuidado de los senos	51
Las relaciones sexuales durante el embarazo . .	52
Higiene mental	52
PREPARACIÓN PARA EL PARTO EN LA CASA O EN EL HOSPITAL	56
MATERIAL Y ACCESORIO PARA EL PARTO	58
Arreglo de la habitación	58

	Pág.
Lo necesario para la madre	60
Lo necesario para el recién nacido	64
TRASTORNOS Y COMPLICACIONES DEL	
EMBARAZO	69
Náuseas y vómitos	69
Pirosis.	69
Varices y hemorroides	70
Calambres en las piernas	71
Relajamiento de las articulaciones de la pelvis	71
Leucorrea	71
COMPLICACIONES	72
Toxemia	72
Aborto	74
Hemorragias durante el embarazo	78
EL NACIMIENTO DEL NIÑO	80
Precauciones que deben tomarse	80
El parto	81
CASOS IMPREVISTOS	86
PRIMEROS CUIDADOS AL RECIÉN NACI-	
DO	92
Nitrato de plata para los ojos de la criatura ...	92
El baño del bebé	94
Las deposiciones del recién nacido	96
EL PUERPERIO	97
LACTANCIA	100
Ventajas de la lactancia a pecho sobre la arti-	
ficial	100

	Pág.
El calostro	101
Posición para la lactancia	102
Intervalo entre las mamadas	103
El cuidado de los pechos	103
Los progresos del niño	105
HIGIENE DE LA MADRE DURANTE LA	
LACTANCIA	108
Régimen	108
Sueño y descanso	111
Aire libre y ejercicio	111
Trabajo	112
Buen estado de ánimo	113
Recreación	113
Regulación de los intestinos	113
Baño.	114
Alcohol y tabaco	115
EL NIÑO PREMATURO	116
Cuidado inmediato después del nacimiento . . .	119
Cuidado general	122
Alimentación	133
Aumento de peso	142
Vida al aire libre	144
Exámenes periódicos de salud	144
Desarrollo posterior	145
VOCABULARIO	157