

# Contenido

Prefacio .....	ix
<b>1. DE VUELTA A LA NATURALEZA .....</b>	<b>1</b>
<i>Algo de historia .....</i>	<i>1</i>
<i>Factores que afectan la práctica de la lactancia materna .....</i>	<i>2</i>
<i>La lactancia materna salva vidas .....</i>	<i>6</i>
<i>Anatomía y fisiología .....</i>	<i>9</i>
<b>2. LA LACTANCIA MATERNA PROTEGE AL LACTANTE CONTRA ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y ALERGIAS .....</b>	<b>17</b>
<i>Infecciones respiratorias .....</i>	<i>20</i>
<i>Propiedades antivirales de la leche materna .....</i>	<i>22</i>
<i>Alergias .....</i>	<i>23</i>
<b>3. PROPIEDADES NUTRICIONALES, DIGESTIVAS Y EFECTOS INMEDIATOS DE LA LACTANCIA MATERNA EN EL BIENESTAR DEL NIÑO .....</b>	<b>31</b>
<i>Optima nutrición .....</i>	<i>31</i>
<i>Obesidad .....</i>	<i>35</i>
<i>Anemia .....</i>	<i>36</i>
<i>Nutrientes necesarios para el óptimo desarrollo intelectual .....</i>	<i>37</i>
<i>Ateroesclerosis .....</i>	<i>37</i>
<i>Nutrientes necesarios para el desarrollo del lactante     prematuro .....</i>	<i>38</i>
<i>Digestión de la leche materna y efectos en el bienestar     del lactante a corto y largo plazos .....</i>	<i>39</i>
<b>4. OTRAS VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA EL LACTANTE .....</b>	<b>45</b>
<i>Óptimo desarrollo intelectual .....</i>	<i>45</i>
<i>Prevención de la diabetes .....</i>	<i>47</i>

<i>Prevención de las caries dentales</i> .....	48
<i>Desarrollo del maxilar, la dentadura y el lenguaje</i> .....	49
<i>Condiciones óptimas para la identificación y relación madre-hijo</i> .....	51
<i>Prevención de algunos tipos de cáncer en personas que hayan sido amamantadas</i> .....	52
<b>5. VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA MADRE</b> .....	<b>55</b>
<i>Hemorragia posparto</i> .....	55
<i>Espaciamiento entre embarazos y reducción de las tasas de fertilidad</i> .....	57
<i>Control de peso de la madre</i> .....	60
<i>La lactancia materna como factor determinante en la prevención del cáncer</i> .....	63
<b>6. PLANEACION PARA LA LLEGADA DEL BEBE</b> .....	<b>69</b>
<i>Antes de la llegada</i> .....	69
<i>Métodos para la facilitación del parto</i> .....	71
<i>Analgesia y anestesia en obstetricia</i> .....	72
<i>Los primeros momentos</i> .....	73
<i>Dónde nacerá el niño</i> .....	74
<i>Qué es lo que realmente se necesita comprar</i> .....	75
<b>7. FORMA DE AMAMANTAR AL RECIEN NACIDO</b> .....	<b>77</b>
<i>Y ahora, ¡cómo empezar!</i> .....	77
<i>Quererlo mucho</i> .....	79
<i>Libertad de reglas y horarios</i> .....	79
<i>Oferta y demanda</i> .....	82
<i>El reflejo del "apoyo"</i> .....	82
<i>Rutina</i> .....	83
<i>Higiene para el amamantamiento</i> .....	85
<i>Posiciones</i> .....	85
<i>Ir con el bebé a dondequiera</i> .....	89
<i>Dos caminos a seguir</i> .....	89
<b>8. BARRERAS PARA EL EXITO DE LA LACTANCIA MATERNA</b> .....	<b>91</b>
<i>Separación del binomio madre-hijo</i> .....	91
<i>Síndrome de la llegada a casa</i> .....	92
<i>Confusión de succión</i> .....	92
<i>Biberones y complementos</i> .....	94
<i>Anestesia y cesárea</i> .....	94

<b>9. PROBLEMAS DEL AMAMANTAMIENTO Y SUS SOLUCIONES .....</b>	<b>97</b>
<i>Grietas y pezones adoloridos .....</i>	97
<i>Pezón plano o invertido .....</i>	99
<i>Senos congestionados .....</i>	100
<i>Mastitis .....</i>	100
<i>Lactantes prematuros y de bajo peso al nacer .....</i>	101
<i>Dificultad para ganar peso .....</i>	102
<i>Nacimientos múltiples .....</i>	104
<i>Contraindicaciones para la lactancia .....</i>	105
<i>Lactancia y trabajo .....</i>	105
<b>10. ESTRES Y LACTANCIA .....</b>	<b>109</b>
<i>¿Qué pasa con mi leche? .....</i>	109
<b>11. ALGUNOS ASPECTOS DE NUTRICION BASICA PARA LA MADRE QUE AMAMANTA .....</b>	<b>115</b>
<i>Importancia del estado nutricional en la salud maternoinfantil .....</i>	115
<i>Composición de la dieta .....</i>	116
<i>Sugerencias prácticas .....</i>	120
<b>12. NUTRICION INFANTIL Y ABLACTACION .....</b>	<b>125</b>
<i>Más vale tarde que temprano. Introducción de sólidos en la dieta del lactante .....</i>	125
<i>Azúcar y sal .....</i>	127
<i>Plan sencillo de ablactación .....</i>	128
<i>El destete debe ser paulatino y con amor .....</i>	132
<b>13. NECESIDADES FUNDAMENTALES DEL NIÑO .....</b>	<b>135</b>
<i>Importancia del contacto físico en el desarrollo de la seguridad del niño .....</i>	135
<i>Bases tempranas de la independencia .....</i>	136
<i>Estimulación y desarrollo .....</i>	138
<b>14. LACTANCIA MATERNA Y ECOLOGIA .....</b>	<b>141</b>
<i>Sustancias químicas nocivas en la leche materna .....</i>	141
<i>Las medicinas y la leche materna .....</i>	146
<i>Drogas y la leche materna .....</i>	147
<i>Bebidas alcohólicas y leche materna .....</i>	148
<i>tabaquismo y la leche materna .....</i>	148
<i>Implantes mamarios de siliconas .....</i>	149
<i>Consecuencias ecológicas del uso de sustitutivos de la leche materna (leche de vaca) .....</i>	149

15. NUEVOS HORIZONTES .....	157
CONCLUSION .....	165
APENDICE I. LAS MUJERES, EL TRABAJO Y LA LACTANCIA MATERNA .....	169
APENDICE II. NUEVO CURSO DE CAPACITACION DE LA OMS .....	173
APENDICE III. CODIGO DEL USO DE SUCEDANEOS DE LA LECHE MATERNA .....	177
Indice alfabético .....	179