

ÍNDICE

ANTES DEL EMBARAZO

1. ¿Es importante revisar mi calendario vacunal antes de quedarme embarazada? 13
2. ¿Cuánto tiempo se tarda en conseguir el embarazo? 15
3. ¿Cómo influye la edad en la fertilidad femenina? 16
4. ¿Influye el tipo de alimentación en nuestra capacidad para concebir? 17
5. Tengo unos kilos de más, ¿puede afectar a mi fertilidad? 19
6. ¿Qué es la esterilidad? 20
7. ¿Qué es la Nanotecnología y cómo me puede ayudar si tengo problemas para quedarme embarazada? 21
8. ¿Qué es y por qué se produce la gestación gemelar? 22
9. ¿Qué diferencias hay entre un embarazo único y uno gemelar? 24

DURANTE EL EMBARAZO

10. ¿Por qué es importante el correcto seguimiento de la mamá durante el embarazo? 25
11. ¿Se recomienda alguna vacuna durante el embarazo? 27
12. ¿Puedo seguir utilizando cremas cosméticas durante el embarazo? 28
13. ¿Cómo puedo aliviar las náuseas durante el embarazo? 30
14. ¿Puedo/debo hacer ejercicio físico durante el embarazo? 31

15. ¿Cómo afecta el embarazo a la sexualidad?	32
16. Tengo ardores, mi madre me ha dicho que es porque a mi bebé tiene mucho pelo, ¿es eso cierto o hay otra razón?	34
17. El reflujo me crea muchas molestias en mi día a día, ¿existe algún tratamiento que me pueda ayudar y que sea seguro para mi bebé?	35
18. ¿Puedo tomar café durante el embarazo?	36
19. ¿Cuánto peso se gana durante el embarazo y qué pasa si cojo demasiados kilos?	38
20. Tengo sobrepeso, ¿puede afectar a mi embarazo o al bebé?	39
21. Conforme progresa mi embarazo, ¿va a ir cambiando la forma de mi columna vertebral?	40
22. ¿A qué se debe el dolor lumbar durante el embarazo?	41
23. ¿Puedo prevenir el dolor de espalda durante mi embarazo?	42
24. ¿Hay alternativas a los fármacos que sean efectivas para el dolor de espalda en la embarazada?	44
25. ¿Qué es la Diabetes gestacional?	45
26. ¿Qué pruebas me harán para detectar si tengo diabetes gestacional?	47
27. Diagnóstico de diabetes gestacional: test de sobrecarga oral glucosa	48
28. ¿Qué tratamiento deberé seguir si tengo diabetes gestacional?	49
29. Soy Rh negativo... ¿en qué afecta a mi embarazo y mi bebé?	51
30. ¿Qué es la preeclampsia?	52

31. ¿Se puede prevenir la preeclampsia? ¿Cuál sería el tratamiento en caso de que me aparezca?	54
32. ¿Qué es el suelo pélvico?.....	55
33. ¿Qué tipo de lesiones se producen con más frecuencia en el suelo pélvico durante el parto?	57
34. ¿Se pueden prevenir las lesiones del suelo pélvico durante el parto?	58
35. ¿Cómo se realiza el masaje perineal?	59
36. Una amiga me ha recomendado comprarme el EpiNo® para elastificar mi vagina y así prevenir desgarros, ¿es necesario?	60
37. ¿Qué son las contracciones de Braxton Hicks?.....	62
38. El parto físicamente es todo un esfuerzo donde se necesita una forma física adecuada, ¿Cómo puedo prepararme para ello?	63
39. Tengo miedo al dolor del parto, ¿puede este miedo afectar a mi proceso de parto?	64
40. ¿Son efectivas las medidas no farmacológicas en el manejo del dolor durante el parto?	66
41. ¿En qué consiste y qué riesgos tiene la anestesia epidural?.....	67
42. A parte de la epidural, ¿qué medidas farmacológicas suelen aplicar en los hospitales para aliviarme el dolor del parto y qué riesgos tienen?.....	69
43. ¿Qué pasa si mi bebé viene de nalgas?	70
44. ¿Qué es la moxibustión y cómo puede ayudarme si mi bebé viene de nalgas?	71

45. ¿Qué es la versión cefálica externa?..... 72
46. ¿Se puede tener un parto vaginal después de una cesárea? 74
47. ¿Cuándo se considera que un bebé es prematuro?..... 75

DESPUÉS DEL EMBARAZO

48. ¿Qué cambios ocurren en el puerperio?..... 77
49. ¿Cómo hay que curar el cordón umbilical?
¿Cuándo se caerá?..... 78
50. ¿Es mejor la lactancia materna o la artificial?..... 80
51. ¿Cómo se instaura la lactancia? 81
52. ¿Es cierto que tras una cesárea tarda más
en subir la leche que en un parto vaginal?..... 83
53. Cuando mi bebé nazca... ¿cómo sabré si está lactando
correctamente? ¿Cuánto ha de mamar mi bebé? 84
54. ¿Puedo dar lactancia materna si sólo tengo un pecho
o si mi bebé sólo quiere mamar de un pecho? ¿Tendré
suficiente leche si mi bebé sólo mama de un pecho? 85
55. ¿Se puede dar lactancia materna llevando
prótesis mamarias? 87
56. Si doy pecho... ¿puedo tomar medicamentos? 88
57. ¿Hay algún medicamento que aumente
la producción de leche materna?..... 89
58. ¿Hasta cuándo es bueno dar de mamar? 91
59. ¿Puedo quedarme embarazada durante la lactancia? 92
60. Caries en niños que siguen tomando el pecho
¿mito o realidad? 94