

¿Pecho o biberón?

Alimenta bien a tu bebé

Consulte nuestra página web: www.sintesis.com
En ella encontrará el catálogo completo y comentado



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

¿Pecho o biberón?

Alimenta bien a tu bebé

Mar Gimeno
Pedro Frontera



**EDITORIAL
SÍNTESIS**

Diseño de cubierta e ilustraciones: Beatriz Gimeno

© Mar Gimeno
Pedro Frontera

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34 - 28015 Madrid
Tel.: 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Depósito Legal: M. 8.734-2015
ISBN: 978-84-907711-1-2

Impreso en España - Printed in Spain

Índice

Introducción	9
1. Esperando al bebé	11
1.1. La preparación para ser padres	11
1.2. Las medidas esenciales	12
1.3. Nutrición de la madre durante el embarazo y la lactancia	16
1.4. Necesidades de nutrientes	18
1.5. Alimentos para la mujer embarazada	22
1.6. ¿Qué alimentos hay que evitar durante el embarazo?	24
Caso práctico 1	28
Caso práctico 2	29
2. Menús para embarazadas.....	31
2.1. Comer bien	31
2.2. Las calorías de la dieta	33
2.3. Sugerencias de menús	34
2.4. Menús saludables para la primera mitad del embarazo	40
2.5. Menús saludables para la segunda mitad del embarazo	42
2.6. Platos para variar, sabrosos y nutritivos	44
Caso práctico 3	53
Caso práctico 4	55

3. ¿Cómo es el bebé?	57
3.1. El recién nacido.....	57
3.2. Proteger la relación inmediata madre-hijo.....	59
3.3. El peso del recién nacido	60
3.4. Los órganos del recién nacido	61
3.5. La inmadurez del sistema digestivo	63
3.6. Aprender a alimentarse	65
Caso práctico 5.....	69
Caso práctico 6.....	70
4. Nutrición, crecimiento y salud	73
4.1. La renovación constante	73
4.2. Los nutrientes.....	76
4.3. Calidad y cantidad de los alimentos.....	85
Caso práctico 7.....	88
Caso práctico 8.....	89
5. ¿Pecho o biberón?	91
5.1. La lactancia materna es la natural	91
5.2. Las vicisitudes de las dos lactancias	92
5.3. Altibajos de la lactancia materna.....	98
5.4. ¿Por qué no es buena la leche de animales?.....	101
Caso práctico 9.....	105
Caso práctico 10.....	106
6. La leche humana es mejor	109
6.1. Beneficios de la lactancia materna para el bebé ...	109
6.2. Beneficios de la lactancia materna para la madre	111
6.3. Interacción entre lactancia materna e intestino del bebé.....	113
6.4. El calostro	114
6.5. Los nutrientes de la leche.....	119
6.6. Variabilidad en la composición	122
6.7. Factores inmunológicos y de defensa de la leche humana	124

Caso práctico 11.....	126
Caso práctico 12.....	127
7. Dar el pecho es fácil...	129
7.1. Los cambios en el pecho de la madre	129
7.2. Causas del abandono o fracaso de la lactancia materna	132
7.3. Promoción de la lactancia materna	135
7.4. La eyección de la leche.....	136
7.5. El agarre al pecho	138
7.6. Técnica de la lactancia materna	139
7.7. Posiciones para el amamantamiento.....	142
7.8. Postura del bebé	146
7.9. Signos de una posición correcta	148
Caso práctico 13.....	149
Caso práctico 14.....	151
8. ...pero hay que saber darlo.....	153
8.1. Sujeción del pecho.....	153
8.2. Duración de las tomas	156
8.3. Alternancia de los pechos y frecuencia de las tomas	158
8.4. Señales que indican que el bebé toma suficiente ..	163
8.5. Enfermedades de la madre que impiden la lactancia materna	165
8.6. La depresión posparto y la lactancia materna	166
8.7. El chupete y la lactancia materna.....	168
8.8. Duración de la lactancia materna.....	170
Caso práctico 15.....	172
Caso práctico 16.....	173
9. Problemas durante la lactancia materna.....	175
9.1. La hipogalactia o falta de leche	175
9.2. El aumento de peso normal	178
9.3. El pezón y la mama son muy delicados.....	183
9.4. Fármacos y lactancia materna	186

Caso práctico 17.....	192
Caso práctico 18.....	193
10. La lactancia con biberón también es buena.....	197
10.1. ¿Es buena la lactancia artificial?.....	197
10.2. El desarrollo de las fórmulas lácteas	198
10.3. La composición de las fórmulas lácteas	202
10.4. Leches de inicio y de continuación	204
10.5. Preparación de los biberones.....	211
10.6. La dilución correcta del biberón es esencial.....	214
10.7. Fórmulas o leches especiales.....	217
10.8. Técnica de la alimentación artificial.....	219
Caso práctico 19.....	224
Caso práctico 20.....	226
11. Otros problemas.....	227
11.1. Ictericia	227
11.2. Regurgitación y vómito	232
11.3. Llanto.....	238
11.4. Cólico del lactante.....	241
11.5. Alergias e intolerancias alimentarias	245
Caso práctico 21.....	251
Caso práctico 22.....	253
Bibliografía	255