

# Índice ampliado

Prólogo .....	5
Introducción .....	19
Primera parte. El recién nacido .....	21
<b>Hola, soy Lactante</b> .....	21
<b>El parto</b> .....	21
<b>En la habitación</b> .....	23
<b>En casa</b> .....	24
<b>1. Atención inmediata al recién nacido</b> .....	26
- ¿Por qué el recién nacido empieza a respirar? .....	26
- ¿Qué es el test de Apgar? .....	27
- ¿Qué significa Apgar? .....	28
- Hay que mantener el calor corporal .....	29
- El ambiente térmico neutro y las incubadoras .....	31
- Paréntesis artístico: las primeras incubadoras .....	31
- La identificación del recién nacido .....	32
- El primer baño del recién nacido .....	32
- ¿Cuándo debemos iniciar la alimentación? .....	33
- La recomendación actual .....	33
- Para saber más... .....	35
- ¿Cuándo se puede inscribir al niño en el Registro Civil? .....	35
- ¿Qué es la llamada edad gestacional (EG)? .....	35
- ¿Qué es ser un niño con bajo peso al nacimiento? .....	36
- Relación entre edad gestacional y peso al nacimiento .....	36
- Tipo de recién nacido y patología asociada .....	37
<b>2. La profilaxis umbilical</b> .....	38
- ¿Qué es y para qué sirve el cordón umbilical? .....	38
- ¿Qué es el tétanos neonatal? .....	39
- ¿Cómo se debe curar el ombligo? .....	40
- ¿Qué antiséptico se debe emplear? .....	40



- ¿Se debe emplear povidona yodada en el recién nacido?	41
- El paréntesis artístico: el ombligo de la Virgen	42
- La hernia umbilical	43
- ¿Se debe utilizar faja para el ombligo?	44
<b>3. La profilaxis ocular y la prevención de hemorragias</b>	45
- ¿Qué es la profilaxis ocular?	45
- ¿Cómo sospechar si hay una obstrucción del conducto lacrimal?	46
- El paréntesis artístico: un noble con dacriocistitis	46
- Vitamina K en el recién nacido: ¿es realmente necesaria?	47
- Para saber más sobre la vitamina K	49
<b>4. La prevención de metabopatías desde el nacimiento</b>	51
- La prueba del talón. Detección precoz de metabopatías en el recién nacido	51
- ¿Qué es una metabopatía?	51
- Detección precoz del hipotiroidismo congénito	52
- Importancia	52
- ¿Por qué se produce el hipotiroidismo en el recién nacido?	52
- Diagnóstico precoz con el cribado neonatal	53
- ¿Cuándo se debe realizar la extracción?	54
- ¿Cuál será el pronóstico?	54
- ¿Es segura siempre la prueba?	54
- El paréntesis artístico: hipotiroidismo y niño de Vallecas	55
- Detección precoz de la fenilcetonuria (FC)	55
- Importancia	55
- ¿Qué es y por qué se produce la fenilcetonuria?	56
- ¿Qué síntomas produce la FC?	56
- Diagnóstico precoz de la FC con el cribado neonatal	58
- ¿Cuál será el pronóstico?	58
- ¿Cómo se realiza la prueba del talón?	59
- Para saber más...	60
- ¿Hacia dónde va la prueba de detección precoz de metabopatías en España?	60
- Hiperplasia suprarrenal congénita	60
- Fibrosis quística pancreática o mucoviscidosis	60
- Galactosemia	60
<b>5. Los cuidados y los pequeños problemas del recién nacido</b>	62
- ¿Cómo debe ser la cuna?	62
- El baño del recién nacido	62
- El paréntesis artístico: el baño en la bañera de zinc	62
- La ropa del niño: ¿en qué hay que fijarse?	63
- La habitación. Características	64
- ¿Cuándo dar el primer paseo?	64
- El hipo y los estornudos. ¿Qué hacer?	64
- Las deposiciones normales del neonato	64
- ¿Qué es el moldeamiento craneal? ¿Se puede prevenir?	65
- Las manchas rojas en los ojos	65



- Los frenillos de la boca .....	65
- El callo de succión en el labio .....	66
- El acné neonatal: ¿qué crema utilizar? .....	67
- ¿Perlas en el paladar de nuestro hijo? .....	67
- Los antojos de la madre y las manchas salmón .....	67
- ¿Qué es la mancha mongólica? .....	68
- La cutis marmorata .....	68
- La hinchazón de las mamas en el niño pequeño .....	68
- El flujo vaginal y la "menstruación" de la recién nacida .....	69
- Los chicos ¿tienen fimosis? .....	69

## Segunda parte. La nutrición del lactante .....

71

### 1. Fundamentos de nutrición en el primer año de vida .....

73

- ¿Qué son y dónde están las proteínas? .....	73
- ¿Qué son y dónde están los lípidos? .....	74
- ¿Qué son y dónde están los hidratos de carbono? .....	75
- El paréntesis artístico: un bodegón sano .....	76
- ¿Cómo aprende el bebé a comer? .....	77
- Ritmicidad del hambre .....	77
- Reflejo de succión .....	77
- Reflejo de extrusión .....	77
- Desarrollo del apetito .....	77
- Capacidad de comer solo .....	78
- Desarrollo afectivo y alimentación .....	78
- Para saber más... .....	78
- Los alimentos contienen nutrientes .....	78
- ¿Qué son los requerimientos nutricionales? .....	79
- ¿Cuánta agua necesita el lactante? ¿Y cuánta energía diaria? .....	79

### 2. La lactancia materna .....

81

- ¿Cuándo se decide una madre a dar el pecho? .....	81
- ¿Vale la pena la lactancia materna? .....	81
- ¿Cómo mama el bebé? .....	82
- Las posturas de la madre y el niño .....	82
- ¿No se mama igual que se chupa o se succiona de un biberón? .....	83
- La búsqueda y el enganche .....	85
- La duración de cada toma .....	85
- ¿Uno o los dos pechos cada vez? .....	86
- ¿Lactancia programada o a demanda? .....	86
- ¿Necesita tomar el bebé algún tipo de infusión? .....	87
- El paréntesis literario: las nodrizas pasiegas .....	87
- La higiene de la madre .....	88
- La alimentación de la madre .....	89
- ¿Puede la madre lactante fumar o tomar café? .....	90
- La famosa composición de la leche materna .....	90
- La lactancia materna no tiene siempre la misma composición .....	90
- El paréntesis artístico: la Virgen de la leche y los agradecidos fieles .....	91



- La lactancia y la madre que trabaja .....	93
- Para saber más... .....	93
- ¿Por qué se produce la leche? .....	93
- ¿Qué es la "subida de la leche"? .....	95
- ¿Aporta la lactancia materna todos los requerimientos nutritivos? ..	95
- ¿Crecen igual los niños alimentados al pecho que los que toman biberón? .....	96
- Medicamentos y lactancia materna .....	96
- Problemas especiales que pueden surgir con la lactancia materna .....	98
- La ingurgitación mamaria .....	98
- Las grietas en el pezón .....	98
- Por último, guía para padres: "El niño de cuatro a seis días: ¿va bien la lactancia materna?" .....	98
<b>3. La lactancia artificial</b> .....	100
- Introducción. El babeurre y la leche albuminosa de nuestros abuelos ..	100
- La leche para lactantes en el siglo XXI .....	100
- El paréntesis de la curiosidad: ¿qué animal puede ofrecer su leche al ser humano? .....	102
- Principales nutrientes en la fórmula de inicio .....	102
- ¿Por qué la leche de vaca es inadecuada en el primer año de vida? .....	103
- Técnica de la lactancia artificial .....	104
- ¿Cómo calcular el volumen de las tomas y la distribución horaria? ..	104
a) El volumen diario de leche .....	104
b) El número de tomas diarias .....	105
- ¿Cómo se prepara el biberón? .....	105
- ¿Debe hervirse el agua para preparar los biberones? .....	107
- Para saber más... .....	108
- Principales diferencias entre la fórmula de inicio y la de continuación .....	108
- ¿Sigue habiendo novedades en las fórmulas infantiles? .....	109
- ¿Qué son las fórmulas infantiles con probióticos, prebióticos o simbióticos? .....	109
<b>4. La alimentación complementaria. Las papillas</b> .....	110
- ¿Qué es la alimentación complementaria? .....	110
- ¿Cuándo hay que empezar con las papillas? .....	110
- Riesgos de una introducción precoz .....	111
- Recomendaciones sobre la introducción de alimentos: ¿hay alguna norma? .....	112
- Introducción práctica de las papillas .....	113
- Ideas para tener éxito con los nuevos alimentos .....	114
- El paréntesis artístico: la Virgen de la sopa deja jugar al niño .....	114
- La papilla de cereales .....	115
- La papilla de frutas .....	116
- La papilla de verduras .....	116
- Un descanso: el niño azul y la metahemoglobinemia .....	117
- Las carnes .....	118
- Los pescados .....	119



- Los huevos .....	119
- Los azúcares refinados, miel, pastelería y bollería .....	119
- La sal .....	119
- El yogur y los derivados lácteos .....	120
- Quiero ser un niño mal comedor. ¿Me enseña, por favor? .....	120
- Los errores en la educación de la alimentación del niño pequeño .....	121
- Método de la distracción .....	121
- Método de la persuasión .....	121
- Método del chantaje .....	121
- Amenazas .....	121
- Comer a la fuerza .....	121
- Comer a la carta .....	121
- Comer entre comidas .....	121
- El paréntesis literario. Todos fuimos niños .....	122
- Fichas prácticas .....	123
- La primera papilla de cereales .....	123
- La primera papilla de frutas .....	124
- La primera papilla de verduras .....	125
- Nuevos alimentos de los siete a los doce meses .....	126
- Recetas sencillas para el bebé de siete a doce meses .....	127
<b>5. El agua, el flúor y las vitaminas en el primer año de vida .....</b>	<b>130</b>
- El agua en el periodo de lactante .....	130
- Hervido del agua para preparar los biberones .....	130
- ¿Por qué el agua para el bebé debe contener poco sodio? .....	130
- El problema de las aguas potables en España: ¿cuánto sodio aportan? .....	131
- ¿Hay que fijarse en el flúor en el agua de bebida? .....	132
- Calcio en el agua .....	134
- El etiquetado de las aguas de bebida envasadas y la alimentación del lactante .....	135
- ¿Cuál es el agua ideal para el lactante? .....	135
- El flúor y la prevención de la caries dental .....	135
- El dilema de los suplementos de fluoruro: ¿hay que darle gotas de flúor al lactante? .....	137
- Vitaminas en el primer año de vida .....	138
- Si el niño toma biberón, ¿hay que ofrecerle vitaminas? ¿Cuáles? .....	139
- Si el niño toma pecho, ¿hay que ofrecerle vitaminas? .....	139
- Exposición al sol y vitamina D .....	141
- En resumen: ¿hace falta la vitamina D? .....	141
- El paréntesis artístico: Sorolla y la luz .....	142
- Para saber más... .....	142
- Componentes químicos más importantes de las aguas de consumo público .....	142
- Origen de las aguas de consumo público en España .....	143
- Aguas de bebida envasadas .....	143
- Aguas minerales naturales (AMN) .....	143



- Aguas de manantial (AM) .....	143
- Aguas preparadas (AP) .....	144
- Aguas de consumo público envasadas .....	144
- Cloruros, sodio y potasio en las fórmulas infantiles tras reconstituirlas con agua .....	144
<b>Tercera parte. Prevención de enfermedades</b> .....	145
<b>1. Las vacunas y la prevención de enfermedades infecciosas</b> .....	147
- Fundamentos de la vacunación en la infancia .....	147
- Concepto de inmunidad y tipos .....	147
- ¿Qué es una vacuna? .....	149
- Condiciones mínimas que deben cumplir las vacunas .....	150
- Clases de vacunas según su origen .....	150
- Vacunas vivas o atenuadas .....	151
- Vacunas muertas o inactivas .....	152
- El paréntesis artístico: <i>El Garrotillo</i> de Goya o un caso de difteria .....	153
- ¿Por qué debemos vacunar a todos los niños? La inmunidad de grupo .....	154
a) En campañas de vacunación .....	155
b) De forma esporádica .....	155
- Vacunación e inmunización .....	155
- Características del calendario vacunal .....	156
- Preguntas y respuestas sobre el calendario vacunal .....	158
- ¿Por qué se inicia el calendario vacunal en el recién nacido? .....	158
- ¿Por qué se continúa a partir de los dos meses? .....	158
- ¿Una sola dosis o más? .....	158
- ¿Varias dosis en un preparado único? .....	158
- ¿Todas las enfermedades incluidas en el calendario vacunal podrán ser erradicadas si la cobertura vacunal es muy alta? .....	158
- ¿Todas las enfermedades incluidas en el calendario vacunal son muy graves en la infancia? .....	159
- ¿Hay una vacuna frente a la meningitis? .....	159
- Contraindicaciones generales a cualquier vacuna .....	159
- Contraindicaciones frente a vacunas de virus atenuados .....	160
- Contraindicaciones específicas de las vacunas .....	160
- La administración de las vacunas en el lactante: ¿en la nalga o en el muslo? .....	161
- Para saber más... .....	162
- Fundamentos de la vacunación .....	162
a) Fuente de infección .....	163
b) Mecanismos de transmisión .....	163
c) Individuo sano susceptible .....	164
- Tipos de respuesta inmunitaria .....	164
- Inmunidad humoral .....	165
- Inmunidad de base celular .....	165



<b>2. La muerte súbita del lactante y la posición para dormir</b> .....	166
- ¿Qué es el síndrome de la muerte súbita del lactante (SMSL)? .....	166
- La posición para dormir es muy importante .....	166
- El paréntesis artístico: pintura con lactantes durmiendo boca arriba o de lado .....	167
- ¿Siempre debe estar el lactante boca arriba? .....	168
- Otras medidas preventivas del SMSL .....	169
- Resumen .....	169
- Síndrome de la muerte súbita del lactante. Factores preventivos .....	169
<b>3. Chupete y malformaciones orales</b> .....	172
- El chupete: los pros y los contras .....	172
- Beneficios del uso del chupete .....	172
a) Efecto tranquilizante .....	172
b) Estímulo del recién nacido pretérmino .....	173
- Riesgos confirmados del uso del chupete .....	174
a) Malformaciones dentarias: maloclusión .....	174
b) Otitis media aguda .....	174
c) Caries de los incisivos .....	174
d) Accidentes infantiles .....	175
- Riesgos no confirmados del uso del chupete .....	175
a) Infecciones víricas respiratorias .....	175
b) Relación con el cociente intelectual .....	175
c) Duración breve de la lactancia materna .....	175
- El paréntesis artístico: el mordedor y el bebé .....	176
- Para saber más... .....	177
- Tipos de maloclusión dentaria y chupete .....	177
<b>4. Prevención de accidentes en el primer año de vida</b> .....	178
- Utensilios propios del lactante .....	178
- Juguetes apropiados para el niño menor de un año .....	178
- ¿Cómo debe ser la silla de bebé? .....	179
- ¿Cómo debe ser la trona ideal? .....	180
- El parque de juego en el domicilio .....	180
- ¿Es bueno el andador (tacetá)? .....	181
- El paréntesis artístico: un tacatá en la pintura .....	181
- La seguridad en casa .....	182
- La mesa para cambiarle los pañales .....	182
- La cuna más segura .....	183
- La cocina y el bebé .....	183
- El cuarto de baño .....	184
- El garaje y el sótano .....	185
- En todas las habitaciones .....	185
- La seguridad fuera del hogar .....	186
- La silla para el coche y el <i>air-bag</i> .....	186
- El cochecito de paseo .....	187
- Prevención de los atragantamientos en el lactante .....	188



<b>5. El sueño del bebé</b> .....	189
- Bases para conocer qué es el sueño .....	189
- Maduración del sueño durante el primer año .....	190
- El bebé hasta el tercer mes de vida .....	190
- El sueño entre los tres y los seis meses .....	191
- El sueño de los seis a los doce meses .....	191
- Medidas para evitar problemas al dormir .....	191
- El paréntesis artístico: durmiendo con el objeto transicional .....	193
- Para acabar: las reglas de oro del buen dormir .....	194
<b>Cuarta parte. Crecimiento y desarrollo normal del lactante</b> .....	195
<b>Las curvas de crecimiento</b> .....	195
<b>El desarrollo psicomotor</b> .....	196
<b>El primer diente</b> .....	196
<b>1. Crecimiento físico del lactante</b> .....	198
- ¿Cómo se mide a los niños? .....	198
a) Peso .....	198
b) Talla en el niño pequeño .....	199
c) Perímetro cefálico .....	199
- ¿Qué son las curvas de crecimiento? .....	200
- ¿Qué significa percentil? .....	201
- Curvas de crecimiento: manejo práctico .....	202
- Curvas de peso .....	202
- Curvas de talla .....	203
- Comparación de los datos de peso y talla .....	203
- Curvas de perímetro cefálico .....	205
- El paréntesis artístico: una macrocefalia ilustre .....	205
- Las cifras del crecimiento en el primer año de vida .....	206
- El peso durante los primeros días de vida .....	206
- El peso durante el primer año de vida .....	206
- La talla durante el primer año de vida .....	206
- El perímetro cefálico durante el primer año de vida .....	207
- ¿En qué orden y cuándo salen los dientes? .....	207
- Para saber más... .....	208
- Curvas de crecimiento: métodos de obtención y de representación .....	208
a) El método longitudinal .....	208
b) El método transversal .....	209
c) El método mixto o semilongitudinal .....	209
<b>2. Desarrollo psicomotor del lactante</b> .....	210
- Introducción .....	210
- El recién nacido tiene muchos reflejos .....	210
- La primera sonrisa .....	211
- El lactante menor de un mes .....	211



- El lactante de uno a tres meses .....	212
- El lactante de cuatro a ocho meses .....	214
- El lactante de seis meses ya se sienta .....	214
- El lactante de ocho a doce meses .....	215
- El paréntesis artístico: el niño "hace palmas" .....	216
- Guía resumida del desarrollo desde el nacimiento hasta los 18 meses .....	217
<b>Quinta parte. Problemas comunes en el primer año de vida .....</b>	<b>219</b>
<b>El cólico del lactante .....</b>	<b>219</b>
<b>La fiebre .....</b>	<b>219</b>
<b>La diarrea .....</b>	<b>220</b>
<b>1. El llanto en el lactante .....</b>	<b>221</b>
- Introducción .....	221
- Llanto: ¿normal o patológico? .....	221
- Causas no patológicas del llanto .....	222
a) Relacionadas con la alimentación .....	223
b) Relacionadas con el estado de ánimo .....	223
c) Relacionadas con la higiene y el bienestar medioambiental .....	223
d) Otras .....	223
- Causas patológicas del llanto .....	223
- Crisis aislada de llanto .....	223
- Crisis repetidas de llanto: cólico del lactante (CL) .....	224
- ¿Qué es padecer un cólico de lactante? .....	225
- Causas del cólico del lactante .....	226
a) Factores alimentarios .....	226
b) Problemas extrínsecos en el entorno psicosocial .....	227
c) Problemas intrínsecos del lactante .....	227
- Visión de conjunto .....	228
- ¿Tiene tratamiento? .....	228
a) Alimentación .....	228
b) Actitud de los padres .....	228
c) Actitud global .....	229
- El paréntesis artístico: el lactante en brazos de su hermano .....	230
<b>2. Fiebre en el lactante .....</b>	<b>231</b>
- ¿Qué es fiebre para un niño pequeño? .....	231
- ¿Cómo se debe medir la temperatura? Tipos de termómetros .....	231
a) Termómetro de mercurio .....	231
b) Termómetro digital .....	231
c) Termómetro de infrarrojos .....	231
- ¿Dónde hay que medir la temperatura? .....	232
- ¿Cuáles son las causas de fiebre en un lactante? .....	232
- ¿Cuándo y cómo tratar la fiebre? .....	233



a) Hidratación adecuada .....	233
b) Medios físicos .....	233
c) Antipiréticos .....	233
- Aspirina y síndrome de Reye .....	234
- El paréntesis artístico: la Virgen de las fiebres .....	234
<b>3. Diarrea aguda .....</b>	<b>235</b>
- ¿Qué es una diarrea aguda? .....	235
- Causas de diarrea aguda .....	235
- ¿Cuándo preocuparse? .....	236
- Tratamiento .....	236
- ¿Qué es la solución de rehidratación oral? .....	237
- La solución de rehidratación oral: composición .....	237
- ¿Cuándo y cómo iniciar la realimentación? .....	238
- Otros tratamientos .....	238
<b>Bibliografía .....</b>	<b>239</b>

