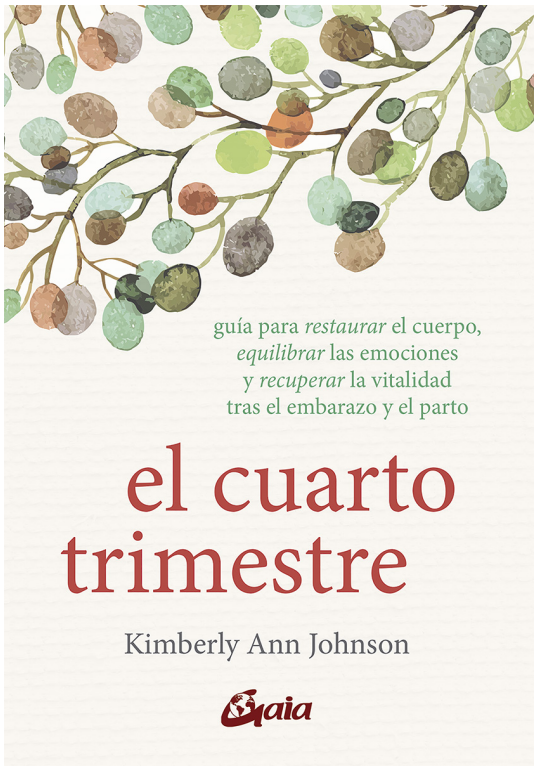
ALFAOMEGA S.L.
REPRESENTACIÓN MUNDIAL DE EDITORIALES



El cuarto trimestre

Guía para restaurar el cuerpo, equilibrar las emociones y recuperar la vitalidad tras el embarazo y el parto

Autor: Johnson, Kimberly Ann

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458500

Páginas: 384

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 18,00 €

La guía más completa de salud holística para el postparto

El embarazo, el parto y el puerperio son algunas de las experiencias más enriquecedoras y satisfactorias de nuestra vida. Sin embargo, muchas afrontamos la maternidad sin conocer realmente sus implicaciones para nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro espíritu y nuestras relaciones.

En *El cuarto trimestre* encontrarás consejos prácticos que te ayudarán a recuperarte durante el puerperio, un periodo de transición tras el parto que puede durar desde pocos meses a algunos años. Kimberly Ann Johnson recurre a su gran experiencia profesional como doula, asesora postparto, profesora de yoga, terapeuta corporal y defensora de la atención sanitaria femenina para abordar temas de gran interés, entre los que destacan:

* Cómo preparar tu cuerpo para el parto.
* Cómo organizarte y acomodar tu casa para que la transición a la maternidad sea lo más adecuada posible.
* Cómo facilitar tu recuperación física y energética postparto a través de prácticas sencillas y remedios caseros
basados en el ayurveda, la medicina tradicional china y la terapia con hierbas.
* Cómo reforzar tu relación de pareja y favorecer la reactivación sexual.
* Cómo hacer ejercicio físico en el puerperio sin peligro.
* Cómo llevar en brazos a tu bebé de una forma cómoda.
* Descubrir