

Salud natural después del parto

La Guía Completa para una Buena Salud Postparto

Aviva

Editorial: Inner Traditions Bear Company

ISBN: 9780892816965

Páginas: 276

Dimensiones: 15,2 x 22,8 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,00 €



SINOPSIS

Las nuevas madres necesitan de su propio cuidado y apoyo especial igual que sus nuevos bebés para ajustarse a los innumerables cambios que enfrentan después del nacimiento: cambios en la imagen de su cuerpo, estilo de vida, arreglos en el trabajo y relaciones. Ahora la partera, especialista herbolaria y madre de cuatro, Aviva Jill Romm comparte sus años de experiencia y nos ilustra en cómo hacer de esta transición crucial de vida un suceso suave y feliz. Aviva ofrece soluciones a situaciones que pueden parecer completamente abrumadoras cómo tener el suficiente descanso al construir un círculo de apoyo de su familia y amigas; cómo comer bien usando sus 17 recetas altas en energía; cómo recargar su espíritu con baños sanadores; y cómo recobrar su fuerza y tono de su abdomen y del área pélvica, con ejercicios de yoga postnatales. Proporcionando 80 remedios herbales fáciles de hacer, para sanar y restaurar la vitalidad de su cuerpo y estimular la producción de leche, Aviva lleva su consejo a través del primer año completo, incluyendo pautas de cómo calmar a bebés molestos y cómo recobrar su vida sexual de las madres. Salud Natural después del Parto proporciona el apoyo que a menudo les falta a las nuevas madres ayuda tanto a las madres que se quedan en casa, como a aquellas que regresarán a sus trabajos poco después del parto. Escrito con humor y compasión por alguien que en realidad entiende el viaje, Aviva Romm ofrece una sabiduría práctica y estrategias concretas, para negociar con el hermoso pero demandante camino de la maternidad, mientras mantiene un fuerte sentido de su propio yo.