

Embarazo y parto natural

Guía para disfrutar naturalmente de la maternidad

Lindermann, Ortrud; Ortemberg, Adriana

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475562216

Páginas: 222

Dimensiones: 19,5 x 27

Encuadernación: Tapa dura con sobrecubierta

PVP.: 26,25 €

Colección: Cuerpo y mente



SINOPSIS

Muchas futuras mamás viven esta etapa irrepetible con miedos, interrogantes e incertidumbres que les impiden disfrutar de la dulce espera. Para todas ellas, este manual va a ser un apoyo que esclarecerá cualquier duda, promoviendo la seguridad y la confianza.

Para ello, sólo tienes que seguir la línea básica de cuidados que te proponemos para que el embarazo y el parto sean una bella aventura llena de descubrimientos, ilusión y salud.

Recuerda que a partir de ahora has de contar nueve meses y... ¡diez lunas! Entre muchos otros temas, en este libro encontrarás: los cambios hormonales y cómo repercuten en el cuerpo; remedios naturales contra los principales trastornos; alimentación para un embarazo saludable; cómo vivir una nueva sexualidad con tu pareja...

Entre muchos otros temas, en este libro encontrarás:

- lo que debes saber antes del embarazo
- cómo potenciar la fertilidad femenina y masculina
- los cambios hormonales y cómo repercuten en tu cuerpo
- remedios naturales contra los principales trastornos del embarazo y del parto
- alimentación para un embarazo saludable
- cómo llevar tu embarazo y el trabajo
- relajación, meditación y yoga
- cómo vivir una nueva sexualidad con tu pareja
- el desarrollo del feto semana a semana
- el parto: dónde, cuándo y cómo
- qué hacer en caso de emergencia
- la lactancia materna