

La aventura ¡con más bombo!

CONSEJOS PARA
DISFRUTAR DEL
EMBARAZO,
PREPARARTE
PARA DAR A LUZ
Y SUPERAR
EL POSPARTO



sinopsis

Te has quedado embarazada y estás feliz porque quieres ser mamá, ¡enhorabuena y mucho ánimo! La decisión es emocionante pero también vertiginosa.

Es importante que asimiles con naturalidad todos los cambios que experimentarás en el inicio de tu aventura y que te prepares física y mentalmente para desempeñar tu nuevo rol como madre.

ficha técnica

- > **Formato:** 22 x 20 cm.
- > **Nº páginas:** 144
- > **Encuadernación:** rústica sin solapas
- > **Fotografías e ilustración:** color
- > **Género:** libros prácticos
- > **Año de edición:** 2012
- > **P.V.P.:** 12,90 euros
- > **ISBN:** 978-84-939996-2-9

ISBN 978-84-939996-2-9



autor

Begoña Caldera Brea, fisioterapeuta especialista en pelviperineología, obstetricia y dolor pélvico crónico, te detalla cuáles son los cuidados básicos que debes seguir durante el embarazo y cómo puedes recuperarte tras el parto de las posibles secuelas.

rojo
ofassi