

TE INTERESA

Lecturas

PÁGINAS WEB Y ASOCIACIONES

QUE TE PERMITIRÁN AMPLIAR LA INFORMACIÓN QUE TE OFRECEMOS EN ESTE NÚMERO DE TU BEBÉ

Nacimiento Libros



PARIR SIN ESTRÉS

Julie Bonapace
• Editorial Sirio

Este libro, repleto de fotografías, te acerca de manera clara y práctica al método Bonapace, una técnica de preparación al parto originaria de Quebec, que ayuda a las mujeres a gestionar el dolor. Hasta aquí te puede parecer que se parece a muchas otras, pero ¿y si te digo que está pensada para trabajar en pareja? La autora cuenta que las estrategias aprendidas durante el periodo prenatal refuerzan la comunicación en el seno de la pareja, preparándonos mejor para el nacimiento del bebé y para los desafíos que están por venir. Habiendo sido objeto de numerosas investigaciones científicas, este método, con un enfoque no farmacológico y sin generar efectos secundarios, ha demostrado disminuir el dolor en el parto. Se puede practicar desde el sexto mes de embarazo.

Alimentación COMER MUY SANO

En su última obra, el dietista y nutricionista Julio Basulto –que tan bien conocemos en nuestra revista–, lejos de proponerte dietas prodigiosas, te ayuda a que te formes tu propio criterio sobre qué es (en realidad) una dieta sana durante el embarazo y la lactancia. ¡Hará que te cuestiones muchos de tus hábitos alimenticios! Con prólogo del pediatra Carlos González y el epílogo de Eva Hache.

Mamá come sano • Julio Basulto • DeBolsillo



Salud

Libros



YOGA Y PERINEO
Bernadette Gastineau
• Ediciones Obelisco

Durante el embarazo y el parto, la zona perineal puede verse sometida a duras pruebas que pueden generar ciertos problemas recurrentes. En estas páginas encontrarás ejercicios sencillos con los que podrás prevenir o mejorar dichas complicaciones, al mismo tiempo que reeducas tu suelo pélvico. Pero el libro va más allá y explica cómo el yoga te permite despertar tu cuerpo, devolviéndole todo el bienestar y el equilibrio que necesitas para el día a día.



TODAS LAS MADRES TIENEN LECHE
Paola Negri
• Madres DeFábula

¿Por qué en el siglo XX hemos vivido una dramática disminución de la lactancia materna a favor de la leche artificial? ¿Qué ha significado este cambio en la vida de las madres y de los bebés? La autora analiza de forma documentada el impacto que tiene en el niño el tipo de alimentación que recibe en los primeros años de vida, además de recoger las recomendaciones oficiales de las instituciones responsables de una buena alimentación.

MASAJES

Si te ha quedado alguna duda sobre los muchos beneficios de los masajes, en este enlace encontrarás las respuestas.

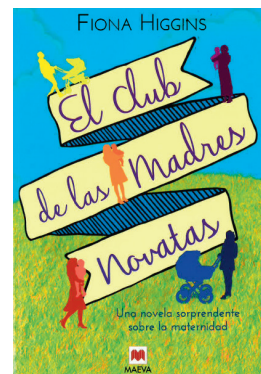
<http://embarazoyparto.about.com/od/PreguntasFrecuentesCuidadosEmbarazo/f/Puedo-Tener-Masajes-En-El-Embarazo.htm>

DESARROLLO DEL LENGUAJE

Desde la crianza respetuosa, este interesante artículo te acerca al lenguaje que tiene tu hijo en su primer año.

www.mamadre.cl/2014/06/etapas-del-desarrollo-del-lenguaje-en-el-primer-año-de-vida/

Crianza Libro



EL CLUB DE LAS MADRES NOVATAS

Fiona Higgins
• MAEVA

Esta novela te adentra en la vida de seis madres que se reúnen a las pocas semanas de dar a luz para compartir sus vivencias. A pesar de que su procedencia y sus circunstancias son distintas, las nuevas madres desarrollarán un gran vínculo y sabiduría gracias al hecho de compartir su experiencia.

NON STOP!

Emma Roca
• Ediciones invisibles
¿Puede una mujer participar en competiciones de resistencia mientras todavía está amamantando a sus hijos? Emma Roca ha logrado ser bombera, bioquímica, campeona del mundo de raids, madre de tres niños y muchas cosas increíbles más. Su máxima es vivir su vida como un reto, y nos cuenta con detalle cómo se puede conseguir. Un libro, sin duda, capaz de contagiarnos su entusiasmo y empoderamiento.

Aprendizaje

Una colección de 12 tomos cuya finalidad es cultivar, entre los niños de tres a siete años, las capacidades esenciales, es decir, la creatividad, la curiosidad y la imaginación. Los meses y las estaciones del año son el hilo conductor de esta propuesta que sigue los ritmos de la Naturaleza.
Colección Garabato • Signo editores



Webs

ESPACIO FAMILIAR

Las familias de Mataró (Barcelona) y sus alrededores cuentan con Yequana, un lugar que acoge y acompaña a las madres y padres con niños menores de tres años. Talleres (masaje infantil, portabebés...), charlas relacionadas con la crianza o ideas de juegos y música en familia son algunas de las propuestas que ofrecen.
www.facebook.com/yequana



DORMIR FELICES

Los niños no aprenden a dormir. No haga llorar a sus hijos. Este es el titular de la entrevista que Gemma Lendoiro le hace a la doctora en Biología María Berrozpe, y en la que se resuelven las grandes dudas que las madres tenemos sobre los distintos métodos para que los niños aprendan a dormir.
<http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20140125/abci-dormir-nino-llorar-201401231317.html>



COMPRENDERTE EN EL PUERPERIO

¿Te apetece seguir profundizando en tus emociones ahora que eres madre? La reconocida autora argentina, Laura Gutman, tiene diversos libros que te acompañarán para que puedas fluir en tus emociones, sin juzgarte, sumergiéndote plenamente en tu maternidad. En su web tienes artículos y videos de gran ayuda.
www.lauragutman.com.ar



Infantil

Nos encanta recomendarte cuentos con los que puedas disfrutar de un buen rato con tus hijos. En este caso hemos elegido una entrañable historia sobre las primeras amistades de un osito polar. Son especialmente bellas las páginas en las que el osito y su mamá comparten estrechamente el día a día, para desde ese vínculo seguro poder aventurarse a descubrir el placer de relacionarse con otros animales. Este cuento puede ser un buen regalo para toda la familia.
Porque eres mi amigo • Guido van Genechten • Edelvives

