

el embarazo para perezosas

salud • belleza • sexualidad • organización

PREPARA LA LLEGADA DE TU BEBÉ
SEMANA A SEMANA



FRÉDÉRIQUE CORRE MONTAGU
SOLEDAD BRAVI

A la venta el 12 de mayo de 2015



EL EMBARAZO PARA PEREZOSAS

Prepara la llegada de tu bebé semana a semana

Salud · Belleza · Sexualidad · Organización

Frédérique Corre Montagu y Soledad Bravi

- ¡Enhorabuena! ¡Te has quedado embarazada! Esta sí que es una gran noticia... pero, ¿y ahora qué? **Embarazo para perezosas** es la guía que te va a ayudar a vivir tu embarazo de manera plena, sin ninguna preocupación y con toneladas de alegría.
- Un libro cargado de humor con un montón de información útil acerca de las transformaciones que experimenta la embarazada, una guía paso a paso sobre el desarrollo del embarazo, fichas prácticas y consejos que ayudarán a tomárselo todo con mucha alegría.
- Un nuevo título de la colección **Para perezosas**, guías con un toque desenfadado, atractivas ilustraciones y un inconfundible toque femenino. Una colección destinada a mujeres modernas repleta de consejos, trucos y ejercicios prácticos que te ayudarán a conseguir todo lo que te propongas.

Llevabas un tiempo deseándolo. Y luego, una buena mañana, te levantas y, así sin más, todo ha cambiado en tu vida... Resulta que una pequeña criatura ha anidado en ti, y que allí crece, tranquila pero segura, en el espacio de nueve lunas. Respira, ¡estás resplandeciente!

Esta es la versión oficial, pero en realidad no es tan sencillo...



En tu cuerpo hay un gran alboroto, una revolución: ¡las hormonas al poder! Ríes, lloras, tienes que organizar mil cosas, con el cerebro hecho papilla y el corazón en ebullición...

¡Que no cunda el pánico! Este libro está especialmente pensado para ayudarte y sobre todo, para mostrarte que para cada pequeña molestia, para cada gran pregunta, hay una solución.

En este libro encontrarás:

- **Información semanal** sobre el desarrollo del peque.
- **Consejos** sobre los hábitos que debes adoptar y **recordatorios** sobre las gestiones que debes hacer
- **Fichas detalladas** para ayudarte a soportar mejor las pequeñas molestias del embarazo
- Y, por último, cada semana, una **columna de opinión** sobre la vida real de una embarazada perezosa, ¡para que no te sientas tan sola cuando te veas como una ballena embarrancada en el sofá!



Este libro superpráctico te acompañará **semana a semana** a lo largo de todo el embarazo y te lo explicará absolutamente todo, empezando, claro está, por todo aquello que irá sucediendo en tu vientre. También te ofrecerá **espacios en blanco para que anotes tus anécdotas y pegues tus fotos**. Pero eso no es todo.

El libro está cargado de **herramientas que te ayudarán** en el día a día: un cuadro para saber de un vistazo cuándo nacerá tu retoño, agenda semanal de gestiones, consejos probados por perezosas cuidadosamente seleccionadas, fichas detalladas para ayudarte a soportar las molestias, consejos de alimentación, recetas, la elección del nombre o qué debes llevar en la maleta al hospital.

Un libro que te acompañará durante los 9 meses de gestación y que en el futuro se convertirá en un preciado recuerdo de tu embarazo, ya que contiene espacios para expresar cómo te sientes, pegar fotos, ecografías, etc.



CÓMO SOBREVIVIR A LAS “PEQUEÑAS” MOLESTIAS DEL EMBARAZO

LAS NÁUSEAS

- Lávate los dientes con un dentífrico de fresa si el olor a menta te repugna.
- Bebe un poco de coca-cola sin burbujas.
- Fracciona tus comidas para no tener nunca el estómago completamente vacío.
- Modera el café y las bebidas con cafeína.
- Masajéate el punto central de la muñeca derecha.

LAS HEMORROIDES

- Bebe muchísima agua y come mucha fibra.
- Permanece acostada el máximo tiempo posible.
- Date baños en el bidé con agua caliente varias veces al día durante un cuarto de hora. El frío también alivia, así que aplícate bolsas de hielo o compresas frías.
- Lávate con un algodón mojado mejor que con papel higiénico para no irritar más la zona.
- Deja de tomar té, café y picante.

EL ESTREÑIMIENTO

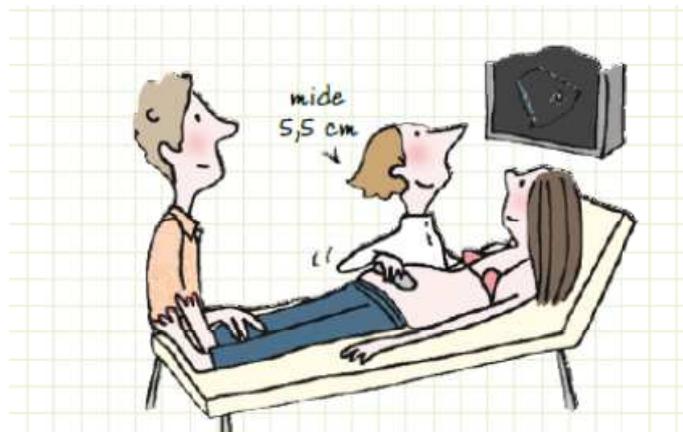
- Bebe mucha agua.
- Atibórrate de fruta, especialmente de orejones y ciruelas.
- Come pan, arroz y pastas integrales.
- Tome cereales integrales por la mañana.
- Prueba la homeopatía.

UNA PERZOSA PRECAVIDA VALE POR DOS. ALGUNOS CONSEJOS

- **En el 1º mes:** deja de pasar el aspirador, provoca contracciones (bueno, eso es lo que le dirás a tu pareja cuando le anuncias que vas a hacer huelga de tareas domésticas al menos durante nueve meses).
- **En el 2º mes:** empieza a untarte todos los días con aceite de almendra dulce: pronto tu piel tendrá que dar mucho de sí.
- **En el 3º mes:** si tienes miedo de hartar a quienes te rodean con el relato completo y detallado de tu embarazo, ¡escribe un blog!
- **En el 4º mes:** si es tu segundo o tercer bebé, deberías empezar a notarlo, pero, si es el primero, tendrás que esperar un poco. Sí, lo sabemos, es injusto.



- **En el 5º mes:** desarrolla tu radar de lavabos; si tienes ganas de hacer pis casi cada hora, localiza los aseos nada más llegar a un lugar desconocido.
- **En el 6º mes:** si te duelen los riñones, desplaza la pelvis hacia delante lo más a menudo posible para aliviar tu espalda, y renuncia a la coquetería; ¡al armario los tacones de aguja, y vivan las bailarinas y las zapatillas deportivas!
- **En el 7º mes:** lava cuidadosamente las frutas y verduras, haz bien la carne, olvídate de los quesos con leche cruda y de los mariscos.
- **En el 8º mes:** aunque hayas optado por un parto “natural”, ve a la charla sobre la anestesia epidural y pide una visita con el anestesista. Nunca se sabe, siempre se puede cambiar de opinión.
- **En el 9º mes:** ¡Prepara la maleta!



COLECCIÓN PARA PEREZOSAS

Llega a España, editada por Lunwerg, la exitosa colección que ha arrasado en Francia, con más de un millón y medio de libros vendidos de toda la serie. Las guías “Para Perezosas” son libros prácticos con ilustraciones cargadas de humor, dirigida a mujeres de hoy en día, de entre 20 y 40 años, urbanas, modernas y creativas. Los temas de “las perezosas” son siempre de actualidad y en España la colección arrancó con dos títulos, ligados a la marca “Objetivo Bienestar”: el *running*, el deporte de moda, y la *actitud positiva*: el buen rollo y optimismo que tanto perseguimos día a día. Ahora publicamos dos nuevos títulos “Adelgazar para perezosas”, para sentirnos mejor con nosotras mismas y perder esos kilillos de más de cara al verano; y “El embarazo para perezosas”, una guía para acompañarnos en uno de los momentos más especiales de nuestra vida.

Otros títulos de la colección:



NOVEDAD



Ficha Técnica

EL EMBARAZO PARA PEREZOSAS
Frédérique Corre Montagu y Soledad Bravi
Lunweg. 2015
17,5 x 24 cm. / 128 pp. / Rústica sin solapas
PVP c/IVA: 11,95 €
A la venta el 12 de mayo de 2015



MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA E IMÁGENES:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg
Tel.: 91 423 37 11 - 680 235 335 - lescudero@planeta.es
Facebook.com/lunweg @lunwegfoto

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO. EJEMPLOS DE PÁGINAS INTERIORES





Pega aquí una foto de la ecografía.

LA SEGUNDA ECOGRAFÍA

Si tu embarazo no se considera de riesgo, a menos que tu ginecólogo tenga el material necesario (y las ganas) de hacerte una en cada visita, solo te harán tres ecografías.

Esta segunda ecografía es la más importante, ya que, la primera vez, tu bebé era minúsculo y no estaba completamente formado y, en la próxima, será demasiado grande para poder verlo entero.

Gracias a esta segunda ecografía podrás saber si es niño o niña, a menos que el muy bribón se mantenga obstinadamente de espaldas y con las piernas cruzadas. A veces pasa.

Si prefieres tener la sorpresa en el momento del nacimiento, no te cortes a la hora de inscribir y repetir a cada minuto: «No queremos saberlo, ya que, presa de su entusiasmo, los radiólogos suelen meter la pata y decir: «¡Oh, qué bien se ve! ¡Oír digo lo que es!». Entre nosotras, rara vez es un pubis.

Además de la forma de su sexo, el radiólogo comprobará que todos los órganos están bien formados y en su debido lugar, que el intestino está bien colocado en su cavidad y que tu bebé crece bien midiendo el diámetro biparetal (BP) y el perímetro abdominal. Después, observará la columna vertebral, el cerebro, el tamaño del fémur, la velocidad de la sangre en el cordón y las arterias, la placenta, etcétera.

Y tú, ese rato, lo verás pedalear, saltar, llevarse la mano a la boca, deglutir, respirar... o, simplemente, dormir.

¿DAR DE MAMAR O NO?

Ahora que caminas con la barriga por delante, atraes muchos comentarios y preguntas indiscretas que tienen la virtud de exasperarte, como esa, archidelicada, de la lactancia. No, no es una pregunta tonta, pero tienes toda la razón en no querer hablar de ello con tu charretera.

Duro tema el de la lactancia. Nada más aborarlo (incluso entre amigas), se produce la escisión. A unas les encantó, otras terminaron odiándolo y otras ni siquiera se han dignado intentarlo (¡bah!), y cada una lanza sus argumentos y sus teorías rimbombantes.

Sin embargo, sea cual sea tu decisión, vale la pena decidirlo pronto, ya que habrá que madurarla... Si tienes tiempo y la experiencia te tienta, asiste a un curso de preparación a la lactancia. Si, existen y están muy bien, ya que, además de informarte, te darán todos los trucos para hacerlo bien (posición del bebé, valoración de lo que mama, trucas y mañas para que no duela...). Y, sobre todo, te darán materia de reflexión, ya que no hay nada menos seguro que la lactancia: la lactancia puede ser tanto una maravilla como un martirio, y hasta que no se prueba, no se sabe en qué categoría caerá una. Ahí está la dificultad. Si pudiéramos adivinar el futuro, sería muy fácil decidirlo.

Mientras tanto, aquí tienes un cuadro con las ventajas y los inconvenientes de las dos formas de lactancia, el pecho y el biberón. Rellena tú las casillas vacías.

Ventajas

- Siempre está a punto y disponible.
- Es gratis.
- Llevas un escote de vértigo.
- Estimula el instinto maternal.
- La leche materna se digiere más fácilmente que la leche artificial.
- Protege a los bebés de las enfermedades (gracias a los anticuerpos maternos).
- Está siempre a buena temperatura.
- Acostumbra al bebé a diferentes sabores.

PECHO

Inconvenientes

- La puesta en marcha puede ser difícil y dolorosa.
- Al principio, es un no parar, y agota...
- Prohibido tocar el escote (al papá).
- Hay que seguir manteniendo unos hábitos de vida irreprochables.
- No se sabe lo que bebe tu bebé.



¿Te estás adelantando mucho, ¿verdad? Si es una decisión difícil, de ahí la importancia de pensarlo con mucho tiempo de antelación, y si es posible, con tu media naranja, ya que, aunque son tus pechos, lo que haces con ellos le afecta un poco a él, ¿verdad?

Si, en cambio, solo crees en el biberón (también si es tu primer bebé), mantente en tus trece. No te dejes influenciar, ni culpabilizar, ni intimidar. Tú no lo sientes así. Y punto. No hay discusión. Y no hay nada vergonzoso en ello. La Tierra está llena de niños preciosos, en perfecto estado de salud, criados exclusivamente con biberón.

Para terminar, he aquí una excelente reflexión que hizo un día una amiga perezosa (que dio de mamar a sus preciosas niñas): «Cuando se tienen ganas de dar el pecho, una no se hace preguntas. Se siente... Y si empiezas a hacerte preguntas, ¡no lo sientes!».

- Permite muy pronto implicar al papá (¡sólvere todo, de noche!).
- Se ve lo que bebe el bebé.
- Es fácil pasar el relevo y se puede salir enseguida con los amigos.
- Facilita el peso a las cuatro comidas al día.
- Recuperas antes tu humor picarón...

BIBERÓN

- Es caro (¡¡más de ochocientos euros al año!!).
- Antes hay que esterilizarlo, prepararlo, calentarlo...
- Requiere muchos trastos.