

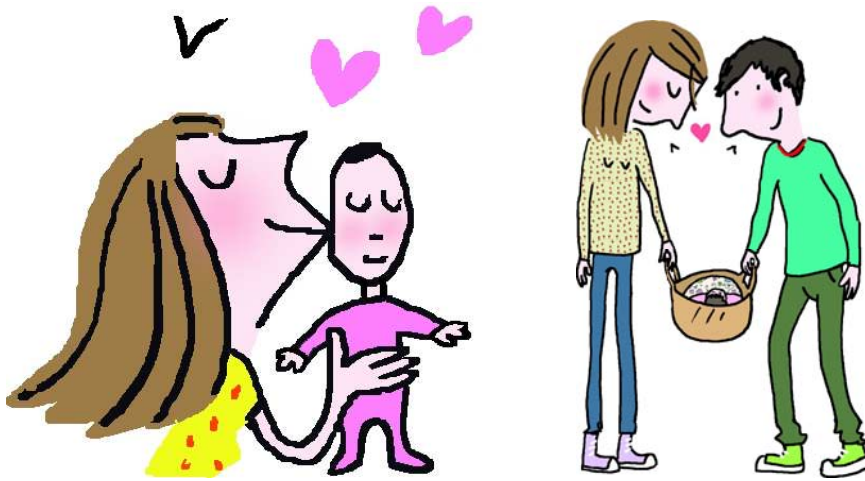
ser mamá para perezosas

TODOS LOS CONSEJOS PARA ORGANIZARTE ¡Y ESTAR A TOPE!



FRÉDÉRIQUE CORRE-MONTAGU
SOLEDAD BRAVI

A la venta el 15 de septiembre de 2015



SER MAMÁ PARA PEREZOSAS

Todos los consejos para organizarte ¡y estar a tope!

Frédérique Corre-Montagu ~ Ilustraciones de Soledad Bravi

- Si. La maternidad parece muy bonita, pero no a todas las nuevas madres les apetece ni están preparadas para el cambio de vida que supone cuidar un bebé. Lunwerg publica un nuevo título de la colección ilustrada *Para Perezosas: Ser mamá para perezosas*, un libro práctico, divertido y bonito para afrontar la maternidad sin perder el norte, el buen humor... ni la pereza.
- Una **guía ilustrada** en la que encontrar las respuestas a todas las preguntas que te acuciarán a partir de ahora: ¿cuándo hay que acudir al pediatra?, ¿cómo interpretar el llanto del bebé?, ¿cómo volver a dormir toda la noche?...
- Incluye los remedios a los pequeños trastornos que se pueden sufrir tras la maternidad, pautas de alimentación y **consejos para no dejarse arrastrar por la utópica imagen de la madre perfecta**.
- La colección *Para perezosas* son guías con un toque desenfadado, atractivas ilustraciones y un inconfundible toque femenino. Una colección que da un nuevo enfoque a los libros sobre temas cotidianos, que se desmarcan de los libros clásicos sobre bienestar y maternidad, y se proponen atraer a la joven mujer urbanita actual.



“¡Vaya, qué monada! ¡Felicidades!”



Bueno, ahora, como quien dice, solo queda... **Solo queda amarlo, alimentarlo, lavarlo, vestirlo, cuidarlo, dormirlo, calmarlo, tranquilizarlo, despertarlo, mimarlo, pasearlo, educarlo, enseñarle a comer, a andar, a jugar... Y todo ello sin olvidar cuidar de nosotras mismas.** Un endiablado reto que este libro, especialmente pensado para las mamás perezosas, ayudará a asumir.

El libro está dividido en **24 capítulos temáticos**, y cubre todos los acontecimientos pequeños y grandes que las madres viven con, o sin, su bebé durante los doce primeros meses. Además, incluye un capítulo final dedicado especialmente a **padres perezosos**. Sucinto y práctico, este libro ha sido **concebido como una caja de herramientas de la que echar mano en función de nuestras necesidades o deseos, con un montón de consejos, listas, esquemas y recuadros para encontrar la información que buscamos a la primera.**

Un libro concreto y **superpráctico**, salpicado de psicología para ayudarnos a comprender mejor lo que pasa por la cabecita de una mamá. Un manual divertido e ingenioso para mamás y papás con el inconfundible “toque de la perezosa”, una delicada mezcla de humor, ligereza y maña.

Ser mamá para perezosas es una guía para vivir esta etapa tan maravillosa como agotadora sin agobios y con una sonrisa permanente en los labios.

CONTENIDOS DEL LIBRO

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| 1. La vuelta a casa | 14. Stop presiones |
| 2. La lactancia | 15. Recuperar la(s) forma(s) |
| 3. Biberones sin culpa | 16. Buenos hábitos |
| 4. Amor de madre | 17. Duérmete, niño |
| 5. Dale consuelo | 18. No olvides a tu pareja |
| 6. Fuera miedos | 19. La ayuda del entorno |
| 7. Una buena organización | 20. Destete feliz |
| 8. No a la fatiga | 21. Pequeñas y grandes pupas |
| 9. Piensa en ti | 22. Futuro <i>foodie</i> |
| 10. La hora del baño | 23. Estímulos sin estrés |
| 11. Ponlo bien guapo | 24. Sus primeros pasos |
| 12. El arte de descifrar su llanto | 25. ¡Especial papá perezoso! |
| 13. De viaje | |



TRUCOS PARA MAMÁS PEREZOSAS

- **Para la vuelta a casa:** escribir todos los números de teléfono útiles en una pizarra en la cocina o en la nevera: maternidad, médico, pediatra...
- **Para la lactancia:** al principio, darle de mamar a menudo para potenciar la producción de leche. El ritmo normal es de 10 a 12 tomas... ¡jornada completa!
- **Para consolarlo:** si el bebé no encuentra consuelo, prueba a ponerlo de costado sobre ti, con la oreja sobre tu corazón, ¡magia!
- **Para organizarse:** si a alguien le molesta el estado de la casa, ¡dale un escobazo!
- **Para el baño:** si le limpias bien las nalgas cada vez que le cambias el pañal, puedes bañarlo una vez cada dos días.
- **Para viajar con tu bebé:** coloca una bolsa a tu lado con todo lo que puedas necesitar con urgencia: chupetes, biberones de agua, pisolabis, algún juguete, pañuelos...
- **Para recuperar la forma:** hacer ejercicios para tonificar el suelo pélvico, los abdominales y la espalda. En el libro se incluyen algunos ejemplos de ejercicios.
- **Para hacer dormir al bebé:** no hay que cambiarlo de lugar mientras duerme, debe despertarse en el mismo sitio donde se ha dormido. Sino, el pobre no sabrá dónde vive.
- **Para estimularle:** lo mejor es no estresarle, relajarnos y darle un cuadro educativo estándar hablándole, jugando, leyéndole libros y dejando que observe.
- **Para el papá perezoso:** los bebés también necesitan a su papá para crecer. Hazte explicar el abecé de los cuidados del bebé cuando estéis en maternidad para estar tan informado como la mamá.



JEROGLÍFICOS DE LÁGRIMAS

Una de las cosas que más preocupan a las mamás es entender el llanto de sus bebés. Estas son algunas claves para descifrar el jeroglífico:

- Los **lloros de hambre** al principio están espaciados, después se hacen cada vez más estridentes e insistentes.
- Los **lloros de enfado** son fuertes, desagradables y van acompañados de un magnífico color escarlata.
- Los **lloros de dolor** suelen ir precedidos de un grito leve y potente, y están entrecortados por pausas en las que el bebé se congestiona.
- Los **lloros de sueño** se traducen en gemidos y grandes sollozos.
- Los **lloros de aburrimiento** son puntuales y, en general, poco impresionantes.



COLECCIÓN PARA PEREZOSAS

Llega septiembre y con él dos nuevos títulos de la colección “Para Perezosas”, 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. En mayo se publicaron 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.



Ahora en septiembre Lunwerg publica **dos nuevos títulos** para conseguir todo lo que nos propongamos en este nuevo curso: “*Plan detox para perezosas*”, una guía para eliminar las toxinas del cuerpo; y “*Ser mamá para perezosas*”, con consejos para afrontar la maternidad con buen humor y estar a tope.

Otros títulos de la colección “Para Perezosas”:



Novedad Septiembre





Ficha Técnica

SER MAMÁ 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 desde el 15 de septiembre 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



Cómo envolver a un bebé explicado a las perezosas

1. Coge una tela suave o una mantita especialmente diseñada para ello, cuya ventaja es que irá con instrucciones de uso para ti.
 2. Colócala tea con el lado más largo a lo ancho.
 3. Pon a tu bebé sobre ella a 1/3 de un borde.
 4. Dobla la tela sobre sus pies, luego el lado de tela más corto sobre su vientre dejando su brazo dentro, y hazlo pasar por detrás de su espalda sujetando bien pero no muy fuerte, un poco como un McWrap).
 5. Termina de «envolverlo» con el otro lado de tela inmovilizando de paso su segundo brazo. Mete una punta de la tela bajo un pliegue. ¡No, no lo cierras con un imperdible!
- ¡Y está, ahora puedes colgarlo de un clavo en la pared! (Que es broma...)



¿Cuáles son los gestos o los objetos de consuelo preferidos de tu bebé? Cuenta, cuenta...

LAS PRIMERAS VECES DEL BEBÉ

Como el primer año del bebé también está plagado de pequeñas y grandes alegrías, pega aquí debajo como recuerdo algunas fotos de los grandes momentos de las primeras semanas.

FECHA

CUENTA, CUENTA...

FECHA

CUENTA, CUENTA...

EL DESARROLLO DEL BEBÉ

¿Y entonces? ¿Cuándo va a parecerse a un precioso bebé dotadita? ¿Y a dormir por las noches? ¿Y a reírse a carcajadas? ¿Y a quedarse embelesado con los magníficos colores de su peluche? He aquí todas las respuestas a tus preguntas y mucho más.

Nacimiento	3 semanas	3 meses	6 meses	9 meses	1 año
El bebé es un hijo.		El bebé es un luzero.		El bebé se parece por fin a los bebés de los cuentos.	El bebé adquiere (y así) independencia.
<ul style="list-style-type: none"> • Solo ve a 20-30 cm (su agudeza visual es de 1/20). • Le gustan los sonidos graves y suaves. • Se queda en la posición en que se le acuesta. • Le gusta estar tranquilo y cuando hay mucho ruido o agitación a su alrededor, se encierra en su burbujas y duerme. • A veces se sobresalta, asustado por el vacío que siente a su alrededor (reflejo de Moro). • Sus jornadas están pastadas por el sueño y el hambre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene granitos en la piel. • Tiene trastornos digestivos: estreñimiento, cólicos. • Llora a menudo (y mucho) al final del día. • Su humor es muy cambiante, marcado por el hambre, el cansancio, la incomodidad o el dolor. • Tiene una gran necesidad de consuelo. • Reconoce tu cara y la de las personas que suelen ocuparse de él. • No finge nada. • Tiene verdaderos ataques de hambre (porque está en pleno trón de crecimiento). 	<ul style="list-style-type: none"> • Desaparición casi espontánea (y milagrosa) de todos los problemas anteriores: estralimiento, cólicos, lloros nocturnos. • Distingue grandes bultos (su agudeza visual es de 1/10). • Reconoce algunas caras y algunas voces. • Observa mucho. • Intenta controlar sus manos. • Vocaliza. • Sonríe de forma voluntaria. • Controla mejor su cabeza. • Se «apoya» sobre sus brazos y sus piernas. • Empieza a adquirir un ritmo «normal» y quizá a dormir por las noches (bueno, noches de 7-8 horas, pero ya es muchísimo). 	<ul style="list-style-type: none"> • Ve los objetos pequeños y los colores vivos (agudeza visual: 2/10). • Oye los mismos sonidos que tú. • Vuelve la cabeza hacia la fuente de un ruido. • Se rie a carcajadas. • Cuando no ve un objeto, lo busca. • Quiere hacer auténticas comidas como tú. • Empieza a experimentar sentimientos complejos: enfado, diversión, celos, alegría, frustración. • Da vueltas sobre el mismo y se mueve de noche. • Se mantiene sentado solo. • Agarra y manipula montones de objetos. • Tiende los brazos para que lo cojan. • Empieza a jugar solo. • Le encanta jugar en el baño. • Repite sonidos simples. • Y no, todavía no patina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reacciona a su nombre. • Protesta cuando te vas (o cuando vuelves). • Le asustan los extraños. • Empieza a desplazarse. • Aplauda. • Dice «adós» con la mano. • Intenta comer solo (¡sí, sí, se quien puede!). • Le encanta jugar al escondite. • Empieza a comprender el funcionamiento de algunos objetos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ve ocho veces mejor que al nacer. • Distingue los tonos pastel, pero los relieves todavía no. • Viene cuando lo llamas desde otra habitación. • Señala con el dedo un objeto, un lugar al que quiere ir... • Bebe su biberón o come una galleta solo. • Dice sí o no (bueno, sobre todo no) con la cabeza. • Se arrastra, anda, trepa, trota por todas partes. • Galopa (a dos o a cuatro patas) detrás de una pelota. • Le gusta construir y sobre todo, ¡demoler! • Comprende palabras simples: «tén», «dame», «¡ay, ay, ay, ay!». • Dice «papá» (pero «mamá» todavía no). • Empieza a construir frases simples: «¡Quiero agua!» (= «¡Quiero agua!»).

