

The book was found

# Salud Natural Despues Del Parto: Guia Completa Para Una Buena Salud Posterior Al Parto



## Synopsis

Essential advice for adjusting to challenges facing women during the first year after giving birth • Includes herbal tips, recipes, and gentle yoga exercises • Addresses a new mother's need to replenish her body, mind, and spirit so that she can nurture her child Midwife, herbalist, and mother of four, Aviva Jill Romm shares her insights into how to make the transition to motherhood a smooth and happy one. She provides essential advice for preparing for the postpartum period before the baby arrives, coping during the first few days after the birth, establishing a successful breast-feeding relationship, getting enough rest, eating well even with a hectic schedule, and finding time to regain strength and tone with gentle yoga exercises. The book provides support both for women who plan to be home full or part time during the first year and for those who must return to their jobs soon after the birth.

## Book Information

Paperback: 272 pages

Publisher: ITI en Espanol; Original ed. edition (September 10, 2003)

Language: Spanish

ISBN-10: 0892816961

ISBN-13: 978-0892816965

Product Dimensions: 6 x 0.8 x 9 inches

Shipping Weight: 1 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: Be the first to review this item

Best Sellers Rank: #3,586,599 in Books (See Top 100 in Books) #43 in Books > Libros en espaÃ±ol > Medicina > Especialidades > Obstetricia y GinecologÃ­a #343 in Books > Libros en espaÃ±ol > Medicina > Alternativa e Integral #412 in Books > Libros en espaÃ±ol > Padres y familia > Relaciones Familiares

[Download to continue reading...](#)

Salud Natural despues del Parto: Guia completa para una buena salud posterior al parto El libro de cocina ayurvÃ©dica: Una guÃ­a personalizada para una buena nutriciÃ³n y salud (Spanish Edition) Lombricultura: La Guia Completa para Principiantes para Comenzar una Granja de Lombrices (Spanish Edition) Guia completa para una fotografia digital de maxima calidad / Complete Guide to Ultimate Digital Photo Quality: Como mejorar sus fotografias en cada ... Your Photos at Every Step (Spanish Edition) La Guia Completa de Vitaminas, Hierbas y Suplementos: Todo lo que Necesita Saber para Llevar una Vida Saludable (Spanish Edition) Manual de vela. Una guÃ­a completa para

principiantes (Spanish Edition) Texas Hold'em Poker: Una guía completa para perfeccionar su juego (Spanish Edition) Mejora tu salud de poquito a poco &#150; Una guía completa de bienestar para ti y tu familia (Serie: Consulta con Doctor Juan) / Improve your Health: Little By Little (Spanish Edition) GUIA COMPLETA De FISICOCULTURISMO PARA ESCULPIR TU CUERPO: 60 DIAS PARA QUEMAR GRASAS y REDISENARTE COMPLETAMENTE (Spanish Edition) El poder curativo de la mente: Técnicas prácticas para gozar de buena salud y aumentar el poder mental (Spanish Edition) Medicina Alternativa: Salud de la Naturaleza: Introducción a los diferentes sistemas de salud naturales - Encuentra el correcto para tu salud y felicidad (Spanish Edition) Cuidados de las plantas de interior/ The Care of Indoor Plants: Una guía completa de consejos prácticos y cuidados de las plantas / A complete guide ... advise and care of plants (Spanish Edition) Las Esquizofrenias: Una Guía Para Familiares y Pacientes (Cuerpo y Salud) (Spanish Edition) Una buena forma para decir adiós (Spanish Edition) La guía óptima para el ayuno de Daniel: Más de 100 recetas y 21 devocionales diarios (La Guía Óptima Para) (Spanish Edition) El destino del universo: Después del big bang (Biblioteca ilustrada) (Spanish Edition) Piratas Después del Mediodía (Casa del Arbol (Paperback)) (Spanish Edition) Las 7 supermedicinas de la naturaleza/ Nature's Super 7 Medicines: Los 7 Ingredientes Esenciales Para Una Salud Óptima/ The 7 Essential Ingredients ... Y Salud / Body and Health) (Spanish Edition) Meditación: Para Principiantes! Guía completa para meditar y comenzar una nueva vida: (¡Con imágenes!) (Spanish Edition) Antes del Big Bang: Una historia completa del universo (Spanish Edition)

[Dmca](#)