

L'EMBARÀS

Guia de lectura



Si t'estàs plantejant ser mare o ja estàs embarassada, segur que tens un munt de dubtes i preguntes al voltant de la gestació, de la teva salut i la del teu futur nadó. Per aquesta guia hem seleccionat una sèrie de llibres i DVD que t'ajudaran a trobar resposta a les preguntes més habituals sobre salut, prevenció i cura durant l'embaràs.



La Biblia del embarazo.
Grijalbo, 2008. [RP 618 Bib]



Cooper, Carol. Gemelos : una práctica guía ilustrada para abordar el embarazo, el parto y el primer año de vida de tus bebés.
Cúpula, 2013. [RP 613.95 Co]



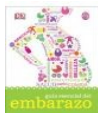
Dávila, Estela. Embarazo y parto : guía práctica de salud para la embarazada y el bebé. Libsa, 2014. [RP 618 Dav]

Gestació i part



En el vientre materno: gemelos, trillizos y cuatrillizos. Pioneer Films, 2006.
[DVD En e]

Gimeno Berbegal, Anna. *El Desig de ser mare : guia per a una reproducció assistida.* Pórtic, 2011. [RP 618 Gim]



Guía esencial del embarazo. Omega, 2014.
[RP 618 Gui]

Recomanem:



Cabero, Luis. L'Aventura de l'embaràs : la nova guia de referència, setmana a setmana. Columna, 2003.
[RP 618 Cab]

Llibre indispensable i molt pràctic sobre la gran aventura de l'embaràs explicat setmana a setmana.



Pernoud, Laurence. Espero un hijo. Blume, 2011. [RP 618 Per]

L'obra de Laurence Pernoud ha estat publicada en més de 70 països convertint-se en una obra de capçalera per futurs pares i mares que cerquen respostes envers l'embaràs i el part.

La Guía máxima: embarazo, la aventura de nacer . Discovery Health Channel, 2004. [DVD 618 Gui]



Guindel, Mario. Vas a ser papá : el embarazo semana a semana, ¿qué le pasa a tu chica?, cómprédelo. Pirámide, 2013. [RP 618 Gui]

Kitzinger, Sheila. *La Nueva experiencia de dar a luz : vivir el parto de forma consciente, natural y feliz.* RBA, 2012. [RP 618 Kit]

Murkoff, Heidi Eisenberg. *Què es pot esperar quan s'està esperant.* Medici, 2009. [RP 618 Mur]

Nagle, Doreen. *Todavía puedo ser mamá : guía de la maternidad a partir de los 35 años.* Oceano, 2003.
[RP 618 Nag]



Peña, Maite. 50 cosas que debes saber sobre tu embarazo. Cúpula, 2012. [RP 618 Pen]

Puryear, Lucy J. *Entienda los cambios de humor cuando se espera un bebé : emociones, salud mental y bienestar antes, durante y después del embarazo.* Medici, 2009.
[RP 618 Pur]

Recomanem:



Stoppard, Miriam. Concepción, embarazo y parto. Grijalbo, 2009.
[RP 618 Sto]

Il·lustrat a tot color amb més de 450 fotografies, imatges i gràfics, aquest el llibre recull de forma molt accessible informació sobre els diversos tractaments de la fertilitat.



West, Zita. El cuidado del bebé antes del nacimiento. Pearson/Alhambra, 2007. [RP 618 Wes]

Programa prenatal que ensenya, setmana a setmana a tenir cura de la salut del teu futur nadó.



Roca, Elisenda. Serem pares: guía de l'embaràs, part i postpart. Rosa dels vents, 2011. [RP 618 Roc]

Sarti, Paolo. *Atlas ilustrado de embarazo y puericultura: guía completa desde la concepción hasta los seis años.* Susaeta, 2005. [RP 613.95 Sar]

Simkin, Penny. *El Embarazo, el parto y el recién nacido: guía completa.* Médici, 2006. [RP 618 Sim]



Smulders, Beatrijs. Embarazo seguro: la guía más completa y actual. Medici, 2008.
[RP 618 Smu]

Torras i Rifà, Àngels. *Vínculos.* Integral, 2010.
[RP 618 Tor]

Alimentació

Bradford, Montse. *La Alimentación de nuestros hijos : para crecer con salud y vitalidad : nuestros hijos, nuestro mundo.* Océano/Ámbar, 2008. [RP 613.2 Bra]

Máñez, Carlota. *Dieta en el embarazo : todo sobre la dieta en el embarazo.* Océano/Ámbar, 2015.
[RP 613.2 Man]



Marriott, Susannah. Superalimentos para el embarazo: deliciosos consejos para mejorar tu dieta. Grijalbo, 2011. [RP 613.2 Mar]

Neal, Lisa. *Mamá, ¿qué hay para comer? : nutrición y salud durante el embarazo.* Ceac, 2008. [RP 613.2 Nea]



Ruiz Vega, Josefina. Nueve meses bien alimentados : come para tu hijo, come para tí. Temas de Hoy, 2006. [RP 618 Rui]

Exercici



Buchholz, Sabine. *Gimnasia para embarazadas: preparación al parto, respiración, gimnasia de posparto.* Paidotribo, 2002. [RP 618 Buc]

Carrera Macià, J. M. *Preparació física per a l'embaràs, part i postpart : mètode de l'Institut Dexeus : exercicis de relaxació, respiració i gimnàstica.* Medici, 1997. [RP 618 Car]

Especial yoga : prenatal y postparto . Divisa, 2007. [DVD 618 Esp]

Recomanem:



Freedman, Françoise Barbira. *Yoga para embarazo, parto y más.* Blume , 2005. [RP 618 Fre]



Wessels, Miriam. *Gimnasia para embarazadas : con ejercicios para la recuperación.* Hispano Europea, 2011. [RP 618 Wes]



Gurmukh Kaur Khalsa. *Kundalini yoga para el embarazo : descubre el potencial natural del embarazo y del parto a través del kundalini yoga y la meditación, y conviértete en una mujer generosa, bella y dichosa.* Pearson Educación, 2005. [RP 618 Gur]

Masaje del bebé y la mujer embarazada Seguridad y ternura para su hijo. Divisa, 2001. [RP DVD 615.8 Mas]

Biblioteca de Ponent

Pl. D'Ovidi Montllor, 5

Tel. 93 717 39 74

bibliodeponent@ajsabadell.cat

www.sabadell.cat/bims



Ajuntament
de Sabadell
Biblioteques Municipals



Diputació
Barcelona