

**LIBROS CÚPULA**

Nueva edición  
revisada  
y ampliada

Bajo la dirección de la doctora

**MAGGIE BLOTT**

# TU EMBARAZO DÍA A DÍA

Una imprescindible guía práctica  
e ilustrada, escrita por los mejores  
especialistas, para disfrutar  
al máximo del embarazo.

**LIBROS CÚPULA**

En librerías desde el 13 de enero de 2015

## LIBROS CÚPULA

# TU EMBARAZO DÍA A DÍA

Nueva edición  
revisada y  
ampliada

Bajo la dirección de la doctora **MAGGIE BLOTT**

La gran “biblia” sobre el embarazo, el parto, el nacimiento y los primeros días del bebé: casi 500 páginas llenas de consejos de expertos e imágenes sorprendentes.



- Libros Cúpula publica una nueva edición revisada y ampliada de *Tu embarazo día a día*, un libro de consulta que se ha convertido en la guía práctica e ilustrada imprescindible para disfrutar al máximo del embarazo. La obra más completa escrita por los mejores especialistas sobre la gestación, el parto y las dos primeras semanas de vida del recién nacido.
- *Tu embarazo día a día* es el único libro en el mercado que explica día a día los cambios que se producen en el interior de la madre y en el feto. Las explicaciones van acompañadas de sorprendentes imágenes y de ilustraciones explicativas.
- El libro ha sido dirigido por **Maggie Blott**, doctora que ha trabajado durante años en el campo de la ginecología y la obstetricia y que ha coordinado a un amplio equipo de especialistas en diversos campos, como médicos de cabecera, especialistas en Obstetricia, Ginecología y biología Reproductiva, comadronas, entre otros.

El embarazo son solo 280 días de la vida de una mujer, pero suelen ser inolvidables. Es un momento excepcional en el que las mujeres entran en una de sus etapas vitales más significativas y cuando necesitan asimilar rápidamente el conocimiento y la comprensión del proceso del embarazo y parto. **Muchas mujeres, si no todas, contemplan el embarazo con una mezcla de preocupación y curiosidad** y tienen una gran necesidad de acceder a una información sobre el embarazo precisa, equilibrada y accesible.

En *Tu embarazo día a día*, se reúnen aportaciones de un amplio grupo de profesionales, cada uno de los cuales tiene su propia área de conocimiento. Las **comadronas, médicos, tocólogos y pediatras** que han contribuido a la información central de este libro tienen una larga

# LIBROS CÚPULA

trayectoria en todas las fases del embarazo y postparto. Sus conocimientos del embarazo, parto y postparto se complementan con el conocimiento especializado sobre la dieta y el ejercicio de un **nutricionista** y de un **entrenador de ejercicio y estilo de vida**.

Esta obra contiene **más de 1.000 imágenes**, algunas de ellas creadas por ordenador, que muestran el desarrollo del feto en el útero día a día. La detallada información que contiene esta guía permitirá a la futura madre no sólo entender los cambios que se producen durante estos 280 días inolvidables, sino también **seguir el desarrollo del feto en el interior del útero** gracias a las sorprendentes imágenes que la ilustran.

La mayoría de los libros sobre el embarazo están escritos para mujeres. Hoy en día, muchos hombres también desean seguir de cerca el desarrollo de su hijo antes del nacimiento, aunque tienen poca información y a menudo se sienten excluidos. En este libro, se aportan **explicaciones tranquilizadoras para las parejas** acerca de los cambios que tienen lugar durante el embarazo, además de **consejos para las mujeres sobre cómo incluir a sus parejas en el embarazo y en los primeros días de paternidad**.



## En esta obra el lector encontrará:

- Consejos sobre nutrición, ejercicios y otras cuestiones para mantenerse en forma durante el embarazo
- Explicaciones detalladas sobre los cambios que se producen en el cuerpo de la madre durante estos nueve meses
- Información útil para afrontar el alumbramiento con tranquilidad
- Una guía práctica para saber cómo atender las necesidades del bebé durante sus dos primeras semanas de vida.

## CÓMO ESTÁ ORGANIZADO ESTE LIBRO

- **Un embarazo saludable:** este capítulo ofrece la información necesaria adoptar un estilo de vida que potencie la salud de la madre durante el embarazo. Incluye pautas para hacer ejercicio de forma segura, comer saludablemente, evitar riesgos y enfrentarse a las enfermedades. También aborda el impacto que los cambios físicos y emocionales puedan tener en las relaciones de pareja.
- **El embarazo día a día:** en esta parte, el libro revisa día a día cómo se está desarrollando el bebé y los cambios que tienen lugar en el cuerpo. En cada día se analiza qué está pasando dentro del cuerpo de la mujer, consejos, datos de investigaciones, respuestas a dudas generalizadas, y una gran cantidad de fotografías, gráficos e imágenes que ilustran el desarrollo del embarazo.

# LIBROS CÚPULA

- **El parto y el nacimiento:** un equipo de profesionales cubre detalladamente el desarrollo del parto, y cada uno suministra sus conocimientos de cerca. Una comadrona, un anestesista y un tocólogo escriben acerca de partos naturales, opciones para combatir el dolor, pros y contras de la epidural, así como información sobre partos complicados e intervenciones médicas necesarias.
- **Las primeras dos semanas:** se representan día a día los primeros días de adaptación al bebé recién nacido. Un pediatra y una comadrona tratan temas prácticos del cuidado del niño, así como de la renovación física y emocional que se sufre mientras el cuerpo se recupera del parto.
- **Preocupaciones y complicaciones:** esta sección es una guía concisa sobre problemas y preocupaciones relacionadas, por ejemplo, con los cambios en la piel, el pecho, dolores, problemas urinarios y vaginales y complicaciones que puedan surgir. Las explicaciones permiten asimilar la información médica, comprender qué síntomas son preocupantes y cuáles no, y sentirse segura sobre cómo se gestionan condiciones más severas durante el embarazo, el parto y el período de lactancia.



## CONTENIDO

### UN EMBARAZO SALUDABLE

Dieta para el embarazo. Hacer ejercicio sin riesgo. El sexo y las relaciones. Enfermedades y medicaciones. Riesgos del estilo de vida. Piel, cabello y dientes. Viajar durante el embarazo.

### EL EMBARAZO DÍA A DÍA

#### *Bienvenida al primer trimestre*

La semana 1. La semana 2. La concepción. La semana 3. Los genes y la herencia. La semana 4. La semana 5. La semana 6. Un mundo cambiante. La semana 7. Ejercicios reforzadores y tonificantes. El aborto espontáneo. La semana 8. Opciones de cuidado prenatal. La semana 9. El soporte vital del bebé. La semana 10. La visita de programación. La semana 11. La semana 12. Fechado mediante ultrasonidos. Las pruebas de exploración.

# LIBROS CÚPULA

## ***Bienvenida al segundo trimestre***

La semana 13. Las pruebas de diagnóstico. La semana 14. La semana 15. La semana 16. La semana 17. La semana 18. La semana 19. La semana 20. El escáner de la semana 20. La semana 21. La semana 22. La semana 23. La semana 24. Los ejercicios abdominales. La semana 25.

## ***Bienvenida al tercer trimestre***

La semana 26. La semana 27. La semana 28. Determinar el crecimiento y bienestar del feto. La semana 29. La semana 30. Planificar el parto. La semana 31. Los gemelos. La semana 32. La semana 33. La semana 34. La semana 35. Los derechos y beneficios de la madre. La semana 36. La semana 37. La semana 38. La semana 39. La semana 40. Bebé fuera de cuentas.

## **EL PARTO Y EL NACIMIENTO**

Opciones analgésicas. Enfrentarse al dolor. Analgésicos naturales. Analgésicos medicamentosos. Primera fase del parto. Se acerca el parto. Cómo progresa el parto. Controles durante el parto. Posturas para la primera fase del parto. Segunda y tercera fases. Dar a luz al bebé. Después del nacimiento del bebé. Casos especiales. Parto prematuro. Inducción al parto. Bebé de nalgas. Partos múltiples. Parto asistido. La cesárea.

## **LA VIDA CON EL NUEVO BEBÉ**

Las primeras 12 horas. Día 1: de vuelta a casa. Día 2: instalarse. Día 3: cuidados cotidianos. Día 4: primera salida. Alimentar al bebé. Día 5: pasar un control. Día 6: encontrarse cómoda. Bebés con cuidados especiales. Día 7: orientarse. Día 8: vida saludable. Día 9: centrarse en una. Día 10: el momento del bebé. Día 11: almacenar comida. Día 12: mirar hacia atrás. Día 13: sentirse próximos. Día 14: un nuevo inicio. El chequeo de la sexta semana.

## **PREOCUPACIONES Y COMPLICACIONES**

Preocupaciones habituales durante el embarazo. Síntomas generales. Cambios en la piel. Problemas en el pecho. Problemas digestivos. Problemas coronarios y circulatorios. Dolores. Problemas urinarios y vaginales. Complicaciones del embarazo y el parto. Complicaciones del embarazo. Complicaciones en el parto. Preocupaciones después del parto. Problemas en la madre. Problemas congénitos en los bebés. Problemas en los bebés después del nacimiento.

## **LA AUTORA: DRA. MAGGIE BLOTT**

La Dra. Blott ha trabajado durante más de treinta años en el campo de la ginecología y la obstetricia. Ha ejercido como tocóloga en el Kings College Hospital y en el University College Hospital de Londres, y también fue portavoz del Royal College of Obstetricians and Gynaecologists de Londres. Columnista habitual del apartado dirigido a las mujeres con problemas ginecológicos en una revista, actualmente desempeña su labor como ginecóloga y tocóloga en Abu Dhabi, donde participa activamente en el campo de la atención prenatal y del parto.

# LIBROS CÚPULA

## FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

### TU EMBARAZO DÍA A DÍA

AA.VV. Dirección: Maggie Blott

Editorial: Libros Cúpula

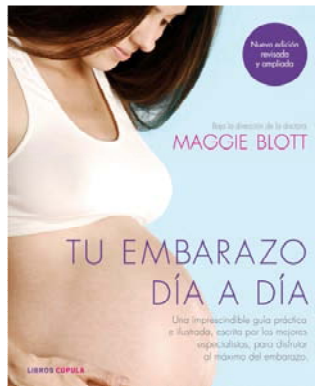
Formato: 21.5 cm. X 25.5 cm.

288 páginas

Cartoné con sobrecubierta

PVP c/IVA: 29.95€

A la venta el 13 de enero de 2015



Para más información a prensa:

Lola Escudero

Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

