

Agora que sou mãe

os desafios e aprendizados da maternidade

Flavia

Calina



|| Academia

Resumo de Agora que Sou Mãe

Ter filhos, sem sombra de dúvidas, foi a melhor coisa que me aconteceu na vida. As crianças me inspiram e me motivam a ser a cada dia uma pessoa melhor.

Flavia Calina, Médica, engenheira, professora, arquiteta, advogada, cantora e até astronauta: não importa o quão mirabolante nossa escolha possa parecer, já na infância, costumamos fantasiar sobre o que queremos ser quando crescer.

Para Flavia Calina, professora e comunicadora com mais de 5 milhões de seguidores nas redes sociais, sempre que faziam esta pergunta ela tentava encontrar respostas em meio a tantas possibilidades.

No entanto, só conseguia responder que queria ser mãe – mais do que isso, que seria mãe. A descoberta da infertilidade, a luta para engravidar e os desafios e aprendizados da gravidez são abordados neste livro inspirador que é, antes de tudo, um relato real, sincero e emocionante sobre a maternidade.

Infertilidade; Preparação psicológica para ter um bebê; Exercício das boas escolhas; Mudanças no corpo: como lidar?; Alimentação; Vida social; Atividades físicas; Trabalho e gestação; Relação conjugal na gravidez; Escolha do nome; Plano de parto e os preparativos; A recuperação pós-parto; Integrando o bebê à casa; Cuidados com o neném; Primeiro banho; Rotina familiar; O papel da mãe e do pai; Valores para crianças; Filhos de pais separados; Rituais e rotina de relaxamento; Criação de hábitos; Introdução de novos alimentos; A última amamentação.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)