

Bela Maternidade

Meu jeito simples e natural de ser mãe

BELA GIL



SEXTANTE

Resumo de Bela maternidade

Uma das autoras de culinária mais bem-sucedidas e admiradas do Brasil, Bela Gil conta sua experiência como mãe e dá dicas e informações para atravessar a maternidade com mais tranquilidade. Quando uma mulher resolve ter um filho ou se descobre grávida, encara uma série de decisões e dúvidas: O que comer antes, durante e depois da gestação • Como se preparar para o parto • O que comprar • Como construir uma rede de apoio • Como alimentar e cuidar de um bebê • Quais valores transmitir para essa criança • Como integrar a maternidade ao resto da vida.

Neste livro, Bela Gil conta sua experiência como mãe da Flor e do Nino, começando pela decisão de ter um filho até a fase da introdução alimentar, passando por gravidez, parto, amamentação e cuidados com o bebê e consigo mesma.

Além de um relato íntimo e franco sobre sua vivência, Bela oferece receitas, dicas e informações que lhe foram úteis nessa fase tão transformadora. Entrevistas com profissionais de várias especialidades – nutrição, obstetrícia, pediatria, puericultura e psicologia – fecham os capítulos com orientações preciosas para atravessar cada momento com mais tranquilidade e consciência.

Mas atenção: este livro não é um manual. O intuito da Bela é compartilhar a sua história na esperança de que cada mulher encontre o seu jeito particular e autêntico de ser mãe.

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