



RECÉM  
ATUALIZADO

# Massagem Materna

## Manual para Aliviar os Desconfortos da Gestação

"O livro de Elaine Stillerman sobre massagem materna (e paternal) é um conjunto muito interessante e contributivo de ideias. Bravo!"

- T. Barry Bruchon, M.D., autor de  
*Touchpoints*

**Elaine Stillerman, LMT**

Ilustrações de Diana Kurz

**ROCA**

# Resumo de Massagem Materna. Manual Para Aliviar Os Desconfortos Da Gestação

Massagem é um tratamento relaxante e amoroso que tem a vantagem adicional de ser especialmente boa para você. É a maneira perfeita de reduzir o estresse e promover o bem-estar geral.

Durante a gravidez seu corpo está passando por muitas mudanças algumas delas estressantes e desconfortantes. Massagem Materna é um guia maravilhosamente ilustrado para ajudar a eliminar alguns desses efeitos adversos.

Elaborado para ser usado individualmente ou com um parceiro Massagem Materna oferece técnicas para uma variedade de massagens incluindo massagem no corpo todo massagem de preparação para o parto e durante o trabalho de parto massagem para o pós-parto e para as etapas da amamentação e massagem do recém-nascido.

Essas técnicas são explicadas passo a passo com detalhes ilustrados.

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