



**MÃE
DE
PRIMEIRA
VIAGEM**

ATENÇÃO!



“As informações disponíveis neste site não substituem em nenhuma hipótese o parecer médico profissional. Sempre consulte o seu médico sobre qualquer assunto relativo à sua saúde e aos tratamentos e medicamentos tomados por você ou pelas pessoas que recebem seus cuidados e atenção.”

BREVE DESCRIÇÃO

Olá, meu nome é Claudio Carvalho, e meu propósito ao escrever este e-book é ajudar mulheres que serão mães pela primeira vez. Nele você encontra dicas de , cuidados durante a gravidez e como viver uma vida saudável durante e após a gestação , leia este e-book com atenção e com calma, prometo que será de grande ajuda para você. Todos os abraços à vocês e uma ótima gestação a todas.

ÍNDICE

- 1- Cuidados com a saúde durante a gravidez
- 2- Alimentação saudável para mulheres grávidas
- 3- 19 coisas que as mulheres grávidas não devem fazer
- 4- Acompanhamento psicológico durante a gravidez:
é realmente necessário?
- 5- Possíveis nomes do seu bebê
- 6- Como amamentar de forma correta.
- 7- Como dar banho em recém-nascido
- 8- Como trocar a fralda do bebê
- 9- Sono do bebê , 5 dicas para organizar uma rotina
- 10- Passeio no Primeiro Mês de nascimento do bebê
- 11- Até quando amamentar?
- 12- Cardápio do bebê aos 6 meses de vida
- 13- Primeiros passos: um guia para ajudar seu filho a
aprender a andar