

## Cosa LEGGERE

# Questo mese ti proponiamo...

Manuali, dvd, diari e romanzi per qualche ora di relax

~ A cura di FRANCESCA GENNARI ~



### Uno scambio di esperienze

Un libro che nasce dall'attività di blogger dell'autrice, curatrice del sito [www.unamamma.it](http://www.unamamma.it) e madre di due bimbe. Sono riportati le entrate e i commenti più significativi e si può trovare una risposta pratica ad alcuni dei problemi più comuni della maternità e confrontare le proprie esperienze con quelle di altre mamme.

**IL PRIMO LIBRO DI UNA MAMMA  
DI GIULIANA GIRINO, MORELLINI EDITORE, 15,90€**

### Coccole per il tuo piccolo

Il massaggio è una pratica che rilassa il bebè e rafforza il legame affettivo con mamma e papà. Ma è benefico anche per altri motivi: stimola i suoi primi movimenti e aiuta ad alleviare piccoli disturbi come nervosismo, stitichezza e pianti serali. Ecco un'originale mappa che, passo dopo passo, illustra le tecniche più efficaci per massaggiare il piccolo.

**MAPPA PER IL MASSAGGIO DEL BEBÈ  
RED EDIZIONI, 12,90€**



### Trucchi fai-da-te

L'autrice, esperta di make-up e protagonista di lezioni video di successo su YouTube, pubblica il suo secondo manuale, dedicato alla cura della pelle. Oltre ai consigli della dermatologa, un ricettario di bellezza con preparati casalinghi realizzati con ingredienti naturali e i segreti per ottenere il massimo dal proprio beauty-case.

**BEAUTY CARE  
DI CLIO ZAMMATTEO, RIZZOLI, 17,50€**

### Per orientarsi nei 9 mesi e dopo il parto

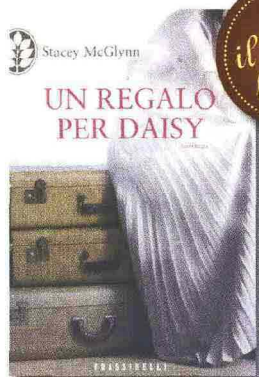
La gravidanza e l'allattamento sono periodi molto delicati nella vita di una donna e spesso amici e parenti dispensano consigli non sempre attendibili.

E i dubbi sono tanti... Si può mangiare il salame durante l'attesa? E prendere il sole?

Il latte di mamma sarà sufficiente per il bebè?

Ecco un libro che smentisce tutte le false credenze.

**NIENTE SESSO, SONO INCINTA!  
DI STEFANIA CECCHETTI, TERRE DI MEZZO ED., 12€**



per il tempo libero

### Un amore senza età

Daisy, un'anziana signora inglese, vive da sola a Liverpool in una casa con giardino ed è orgogliosa della sua indipendenza. Così, quando uno dei figli le suggerisce di trasferirsi in una casa di riposo, decide di organizzare un viaggio negli Stati Uniti per rintracciare il suo primo amore. Si tratta di Michael, un soldato americano con cui era fidanzata, ma che aveva smesso di scriverle alla fine della guerra. A New York sarà ospitata dalla buffa famiglia di una cugina, che l'aiuterà nelle ricerche e grazie a lei ritroverà la serenità.

**UN REGALO PER DAISY, STACEY MCGLYNN, FRASSINELLI, 19€**



## Vivere l'attesa con serenità

Oggi sono tante le donne che decidono di avere un figlio dopo la trentina. Ecco un manuale che le aiuta ad affrontare senza timori la maternità. Sono indicati le cautele da adottare per prevenire i disturbi più comuni, i controlli da eseguire e gli esercizi di preparazione al parto.

**MAMMA DOPO I 35 ANNI**  
**DI STEFANIE SCHMID-ALTRINGER,**  
**TECNICHE NUOVE, 15,90€**

## È arrivato il bebè: come accoglierlo

Una guida pratica, chiara e di facile consultazione per tutti i neogenitori. Tanti utili consigli per l'allattamento, il cambio del pannolino, il bagnetto, i vestitini, la nanna, le prime passeggiate e i primi giochi.

Per ogni capitolo, una buffa vignetta che aiuta mamma e papà ad affrontare i piccoli problemi con serenità e un pizzico di ironia.

**PRIMI MESI SENZA ANSIE**  
**DI RONI JAY, MONDADORI, 11€**



## Attività fisica per le neomamme

Lo yoga può dare un aiuto prezioso per recuperare la forma fisica e rilassarsi dopo il parto. Questo dvd propone un percorso mirato con diverse sequenze di esercizi, che possono essere scelte in base al tempo che si ha a disposizione e agli obiettivi che si desidera raggiungere: ad esempio, tonificare il pavimento pelvico, riequilibrare il proprio peso, drenare il corpo o prevenire i cali d'umore.

**YOGA DOPO IL PARTO**  
**DI MAURIZIO MORELLI,**  
**RED EDIZIONI, 14,90€**