

SER PADRES

EMBARAZO

CRIANZA

NOMBRES DE BEBÉ

ADOLESCENCIA

INFANCIA

GU

PARTNERS

Ofrecido por Synlab

PUBLICIDAD

 Receta — Instagram — Samsung — Lidl — Truco — Amazon — Memoria — Estrés — Ciencia

Los mejores libros sobre postparto que toda embarazada debería leer



Sin comentarios    

26 Agosto 2023



Liliana Guerra 

Siempre he dicho que además de la preparación para el parto, [debería existir uno \(y aún más exhaustivo\) para ayudarnos a enfrentar el postparto](#). Sin duda, ejercer el papel de madre (especialmente si se trata de una [primeriza](#)), **es uno de los momentos más complejos al que nos enfrentamos las mujeres** y son tantas las emociones y las preguntas que surgen, que una ayuda extra nunca está de más.



PUBLICIDAD

Un buen libro puede ser una de ellas. Reconocernos en las vivencias de otra persona que ha pasado por lo mismo puede ser muy beneficioso para no sentirnos solas y para ayudarnos a transitar por este período.

Por eso hoy os queremos hablar de **los mejores y más completos libros sobre el [postparto](#)** que podemos encontrar en el mercado y que puede convertirse en el mejor regalo (o autoregalo) para una [embarazada](#).



EN BEBÉS Y MÁS

23 libros recomendados para leer en el embarazo

Postparto en positivo

Carmen Moreno

POSTPARTO EN POSITIVO



Vive el cuarto trimestre con calma y conexión

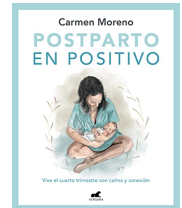


Este libro no es otro manual sobre "cómo atravesar el primer año" de la [maternidad](#), sino un acompañante emocional que todas las madres agradecen cuando la llegada de su bebé provoca el nacimiento de una nueva versión de ellas mismas y de la familia.

Está pensado para las madres que eligen escucharse para **transitar de manera positiva entre las luces y las sombras de esos primeros meses**. Combina información con un plan práctico de ejercicios que reemplazarán el miedo por la seguridad y la confianza durante el primer año de maternidad, para vivir un postparto pleno desde la conexión con tu instinto.

Postparto en positivo: Vive el cuarto trimestre con calma y conexión (Libro práctico)

Hoy en Amazon — **19,71 €**



El precio podría variar. Obtenemos comisión por estos enlaces

Todo lo que nadie te ha contado sobre el posparto



[Elena Pajuelo](#) llevaba muchos años ejerciendo de [matrona](#) cuando pudo vivir en primera persona lo que hasta entonces había sido su día a día en el trabajo. Esta experiencia le hizo darse cuenta de que, aunque conocía todos los detalles sobre el embarazo y el día del parto, **nadie le había preparado por lo que vendría después: el cuarto trimestre.**

¿Es normal que me sienta triste?, ¿por qué se me cae el pelo?, ¿cuándo puedo empezar a hacer ejercicio y qué tipo de ejercicio es mejor?, ¿cuándo podré volver a tener relaciones sexuales? ¿cómo concilio la maternidad con la vida social y laboral? Desde su experiencia como matrona y madre, Elena nos sacará de dudas y nos contará todo lo que no sabemos del posparto.

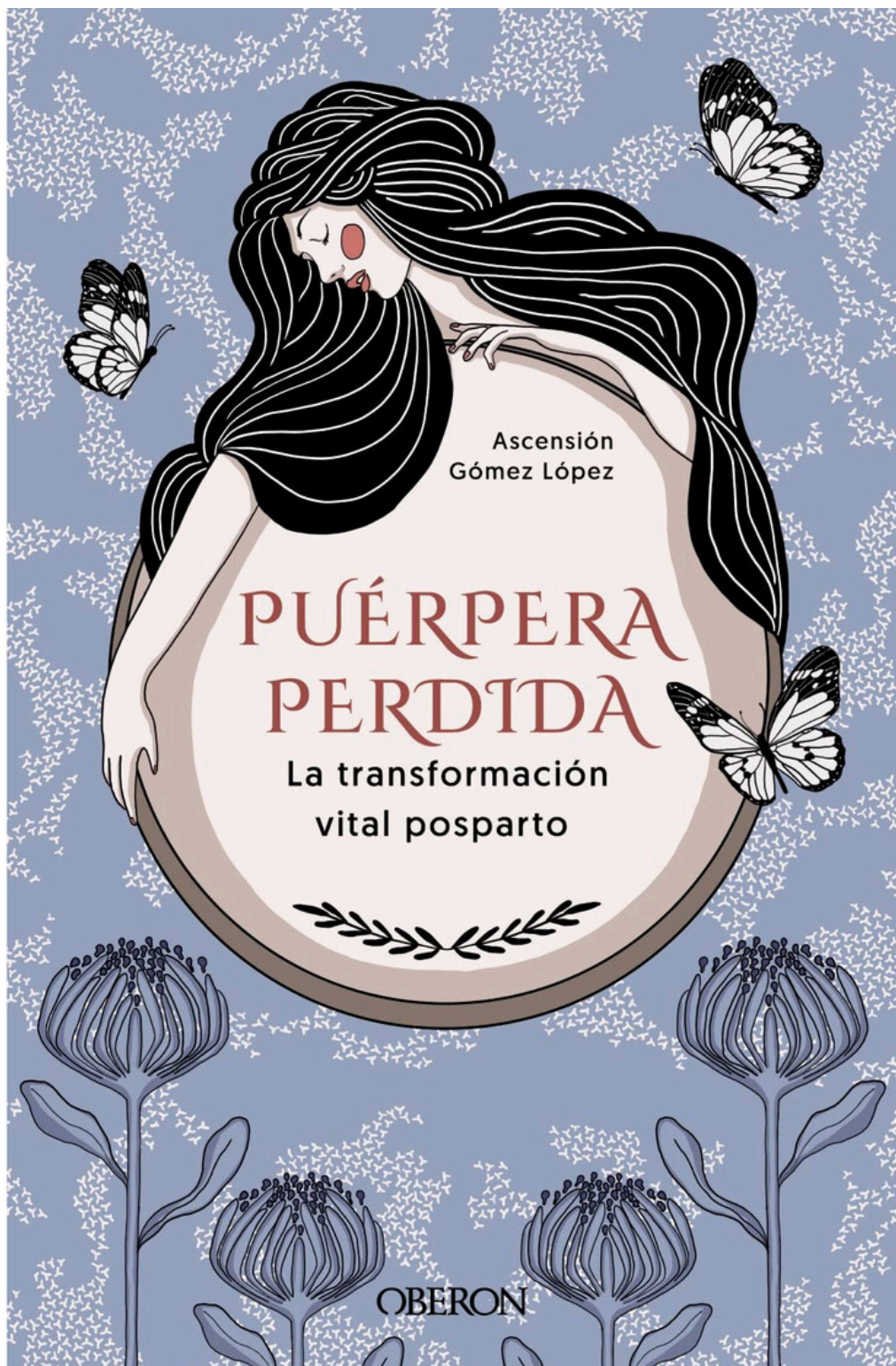
Todo lo que nadie te ha contado sobre el posparto: Sobrevive física y emocionalmente al cuarto trimestre (Zenith Her)

Hoy en Amazon — **16,10 €**



El precio podría variar. Obtenemos comisión por estos enlaces

Puérpera perdida. La transformación vital posparto



No es lo mismo estar puérpera perdida que puérpera Y perdida. Este libro trata de lo que nos pasa en el cuerpo después de parir, en ese famoso cuarto trimestre. Narrado de forma directa y cronológica, desde que sale la placenta hasta que conseguimos adaptarnos a la nueva vida.

No es un libro de parto, ni de [lactancia](#), ni de bebés. No. Este libro va de mujeres, de madres, de sus cuerpos, de sus [cambios](#), de sus hormonas y de sus necesidades. Explica lo que sucede, en distintos contextos y situaciones, para entender cómo estamos en cada momento

y por qué nos pasan las cosas que nos pasan: qué hacer, a quién acudir o qué evitar. Con ciencia y con conciencia.

Puérpera perdida. La transformación vital posparto (Libros singulares)

Hoy en Amazon — **18,95 €**

El precio podría variar. Obtenemos comisión por estos enlaces



Conoce tu posparto: 40 días y 500 noches



El parto ha ido bien y tengo en mis brazos un bebé precioso pero... ¿por qué tengo tantas ganas de llorar si se supone que debería ser feliz? ¿Van a cambiar los roles de pareja? ¿Qué hacer con los comentarios con mejor o peor intención de la familia? ¿Podré volver a dormir algún día, ducharme con calma o comer un plato sentada? ¿Quiero suficiente a mi bebé? **¿Volveré, en fin, algún día a ser la misma de antes?**



PUBLICIDAD

Un manual que habla alto y claro de una etapa poco desconocida, el posparto, un período muy complejo para cualquier madre que se extiende desde el parto hasta los primeros doce meses de la vida de nuestro bebé y donde surgen muchas preguntas que nunca se han respondido con tanta claridad.

Con un tono muy divulgativo, Laia Aguilar, matrona desde hace 10 años, te explica qué te está pasando, cómo tu cuerpo va cambiando y, sobre todo, **qué puedes hacer para controlar ese tsunami de emociones y hormonas.**

Conoce tu posparto: 40 días y 500 noches (Embarazo, bebé y crianza)

Hoy en Amazon — **19,85 €**



Postparto. Desorden y maravilla



Este es un manual de **autocuidado emocional en el postparto**. Una obra sencilla que te ayudará a caminar por el vaivén emocional de las primeras semanas.

Pepa Calero, madre, matrona y psicóloga te mostrará lo que de verdad importa, la maternidad real con su sombra y su luz, su desorden y maravilla. No es nada técnico en cuanto a términos de parto, postparto u hospitales, sino habla de forma muy amena **sobre cómo te vas a sentir y qué va a pasar por tu cabeza en esas semanas.**

Posparto. Desorden y maravilla: Guía emocional de los primeros meses (Embarazo, parto y posparto.)

Hoy en Amazon — **8,40 €**



El precio podría variar. Obtenemos comisión por estos enlaces

Psicología del posparto

Esther Ramírez Matos

Psicología del posparto



2.^a edición revisada

Prólogo de Ibone Olza



Contenidos digitales
www.sintesis.com

EDITORIAL
SINTESIS

En nuestra sociedad, las madres recientes son instadas a atravesar con urgencia su posparto para volver a la normalidad, una normalidad definida con criterios que ignoran los procesos psíquicos universales de dicha etapa.

Según la autora, este hecho no solo puede generar estrés por el desajuste entre expectativas y realidad, también puede llevar a la pérdida del enorme potencial transformador del puerperio, clave para la construcción de la seguridad y la autoestima de la diada madre-bebé, así como del vínculo entre ambos.

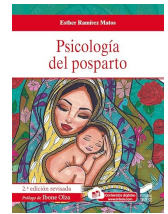
Este texto profundiza en los procesos fisiológicos y emocionales propios de la diada durante el posparto, que cada madre vivirá de forma diferente según su situación particular. También ofrece un acercamiento a la psicopatología que puede acontecer en este periodo, siempre con una mirada amplia e integradora sobre las causas, así como una guía de abordaje clínico para ayudar a la madre y, por ende, a su bebé y su familia.

PUBLICIDAD

Psicología del posparto (2.^a edición revisada): 11

Hoy en Amazon — **29,56 €**

El precio podría variar. Obtenemos comisión por estos enlaces



Cuidarse para cuidar

Raquel López

Prólogo de Laura Baena,
fundadora del Club de Malasmadres

Cuidarse para cuidar

lo que nadie
te había
contado para
recuperarte
del posparto
en cuerpo
y alma



LIBROS CÚPULA

Este libro busca acompañarnos en esa gran carrera de obstáculos que comienza cuando dejan a tu bebé en tu regazo. Porque sí, el amor te obnubila, la felicidad te completa, pero, seamos honestas, también pasamos muchísimos malos ratos.

Entenderás que no estás sola ni eres la única en sentirse cómo te sientes y que la maternidad es muy bonita, pero también es muy dura. Verás que no es oro todo lo que reluce, que incluso las famosas pasan por lo mismo que tú y que tampoco tienen grandes secretos; de hecho, te los van a contar en primera persona.

Cuidarse para cuidar: Lo que nadie te había contado para recuperarte del postparto en cuerpo y alma (ZZ SALUD)

Hoy en Amazon — 16,05 €

El precio podría variar. Obtenemos comisión por estos enlaces



Puerperios: Y otras exploraciones del alma femenina



Libro Postparto

A través de este libro la autora pretende acercar las vivencias genuinas, primitivas e inenarrables del universo insondable de cada madre reciente. Experiencias confusas, incomprensibles, exageradas, locas, pero absolutamente reales **que nos sujetan a la oscuridad de la noche con el niño en brazos.**

Es tanto el desarraigo y la soledad, que anhelamos con ambivalencia retornar a la vida pasada. Aún así, sabemos que estamos atrapadas entre las sábanas con la ropa manchada

de vómitos y un cansancio infinito.

Sin embargo, averiguar de dónde venimos y sospechar hacia donde vamos, hablar sin tapujos sobre lo que nos pasa, bucear en nuestras capacidades intuitivas rescatando nuestro femenino e integrar el adentro con el afuera; nos puede servir para tratarnos un poco mejor, y por ende, tratar mejor al niño que llega al mundo.

Puerperios: Y otras exploraciones del alma femenina

Hoy en Amazon — **9,40 €**

El precio podría variar. Obtenemos comisión por estos enlaces



Pospartolandia

Jess Prieto

POSPARTOLANDIA

Una visión amorhumorística
del posparto y sus cositas



Esta aventura empieza durante el embarazo: en nuestra mente se inicia el mecanismo de la ilusión desde que comienza a notarse la barriga. El problema surge cuando la imaginación crea expectativas. **¿Qué pasa luego cuando no se cumplen?**

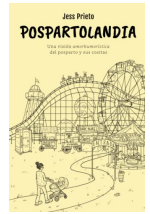
¿Serán todos los pospartos de la misma forma? ¿Experimentaremos todas lo mismo? ¿Habrá algo así como un posparto colectivo? Pues si, distintas mujeres pero las mismas emociones. Este libro escrito con bastantes tintes de humor **nos hará recorrer de otra forma este parque**

de atracciones llamado **postparto**, para desmitificar las diferentes etapas de uno de los procesos más transformadores en la vida de una mujer.

Pospartolandia

Hoy en Amazon — 11,99 €

El precio podría variar. Obtenemos comisión por estos enlaces



Otras recomendaciones que te pueden interesar:

- **Crema solar Heliocare 360° Pediatrics Mineral SPF 50+.** Los [mejores protectores solares para su delicada piel](#) deben tener, como tiene este producto de Cantabria Labs, una muy alta protección **con filtros 100% minerales, sin químicos**. Además, es muy resistente al agua y a la arena, es ultrafluida, por lo que se extiende fácilmente **sin dejar efecto blanqueante**, y no pica en los ojos. Apto para pieles sensibles y atópicas.

Heliocare 360° Pediatrics Mineral SPF 50+ - Crema Solar para Cara y Cuerpo de Niños y Bebés, Fluida y Filtros 100% Minerales, Piel Sensible o Atópica, 50ml

Hoy en Amazon — 21,44 €

El precio podría variar. Obtenemos comisión por estos enlaces



- **Almohada Pikolin Petit Plus para niños.** A la hora de [elegir la almohada perfecta para un niño](#) debemos procurar que sea una almohada de baja firmeza, como esta, especialmente diseñada **para niños de 2 a 6 años**. Posee un tratamiento higiénico contra ácaros, bacterias y hongos, un núcleo de fibra hueca cardada siliconada, funda exterior 100% de algodón listado y jaquard, y funda interior 100% algodón. Además es totalmente lavable.

PIKOLIN Almohada Petit Plus para NIÑOS (80 cm)

Hoy en Amazon — 22,99 €

El precio podría variar. Obtenemos comisión por estos enlaces



Nota: la elección de los productos mencionados en el artículo es una decisión del equipo editorial. Algunos de los enlaces pertenecen a programas de afiliación. Es posible que haya cambios en el precio y la disponibilidad a partir de la fecha de publicación original.

TEMAS — [Postparto](#) [Guías de compra](#) [📖 Libros sobre maternidad](#)



PUBLICIDAD

! Comentarios cerrados

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

TEMAS DE INTERÉS > Nombres de niños — Nombres de niñas — Embarazo semana a semana — Peso y medidas de

Síguenos      

En Bebés y más hablamos de...

Noticias

Lactancia

Postparto

Recetas para niños

Embarazo semana a semana

Padres

Salud infantil

Parto

Desarrollo

Crianza de los hijos

Sociedad

Peques y más

[VER MÁS TEMAS](#)

Buscar en Bebés y más...



TECNOLOGÍA

Xataka

Xataka Móvil

Applesfera

Xataka Smart Home

Mundo Xiaomi

VIDEOJUEGOS

3DJuegos

Vida Extra

ENTRETENIMIENTO

Sensacine

Espinof

GASTRONOMÍA

Directo al Paladar

MOTOR

Motorpasión

Motorpasión Moto

ESTILO DE VIDA

Tendencias

Decoesfera

Compradiccion

ECONOMÍA

El Blog Salmón

Pymes y Autónomos

EDICIONES INTERNACIONALES

Xataka México

Xataka Brasil

Directo al Paladar México

3DJuegos LATAM

Sensacine México

Sensacine Colombia

Motorpasión México