

Ola! Me chamo Ana Flávia, tenho 24 anos, sou mãe do Théo de 2 anos, e agora do pequeno Matheus de 1 mês. Quando descobri que estava grávida novamente, sabia que precisava me preparar melhor para essa nova jornada. Foi assim que encontrei no 'Grande Lidas', o auxílio que mudou completamente minha experiência como mãe.

Aprendi técnicas valiosas para cuidar do meu bebê, desde o pré-natal até o pós-parto, e especialmente sobre como lidar com situações de emergência, como o engasgo. A parte prática dos encontros com dicas e exercícios de relaxamento me deram confiança para enfrentar os desafios da maternidade.

Além disso, tive a oportunidade de fazer amizades incríveis com outras mães que compartilhavam dos mesmos preocupações e alívios. É contarmos com as orientações da fisioterapeuta também que nos ensinou técnicas de automassagem com luzes no peito para prevenir rachaduras na fase inicial da amamentação.

Recomendo para todas as mães, independentemente da experiência anterior. Este é um presente para si mesma e para seu bebê.