



# ¡Eres mamá!

**Dra. Ana Rosa Lucena**

La reconocida Dra. Ana Rosa Lucena te ofrece toda la información y las herramientas para vivir con tranquilidad tu embarazo y disfrutar plenamente de la llegada de tu bebé.

**La reconocida Dra. Ana Rosa Lucena te ofrece toda la información y las herramientas para vivir con tranquilidad tu embarazo y disfrutar plenamente de la llegada de tu bebé.**

El embarazo es un viaje único, lleno de emociones, cambios y preguntas. Tanto si estás buscando concebir, acabas de descubrir tu positivo o ya cuentas los días para conocer a tu bebé, este libro es el acompañante ideal para cada etapa.

La Dra. Ana Rosa Lucena, ginecóloga con más de veinte años de experiencia y madre de tres hijos, te ofrece una guía clara, actualizada y respaldada por las últimas investigaciones, con toda la información práctica y el respaldo emocional que necesitas:

**Fecha de publicación:**  
16/04/2025

**Sello Editorial:**  
Zenith

## Contacto de prensa

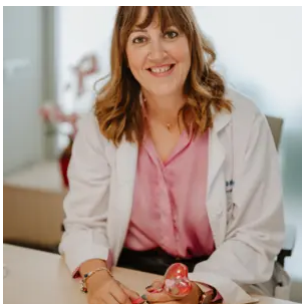
**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordova@planeta.es

- Consejos para **preparar tu cuerpo antes del embarazo**, incluyendo alimentación, cuidados básicos y una introducción a las técnicas de reproducción asistida.
- Una guía semana a semana sobre los **cambios en tu cuerpo y el desarrollo del bebé**, con explicaciones detalladas y recomendaciones prácticas para cada trimestre.
- Respuestas a las **dudas más frecuentes** sobre pruebas médicas, alimentación, molestias habituales y medicamentos.
- Información sobre **posibles complicaciones** y cómo afrontarlas con seguridad.
- Herramientas para **afrontar el parto con calma** y elaborar un plan de parto que respete tus deseos y necesidades.
- Orientación para los **cuidados del posparto, la lactancia y el rol de la familia o la pareja**, si la hay, en todo el proceso.
- Recursos para **gestionar tus emociones**, ganar confianza y disfrutar plenamente de esta etapa.

Visual y amena, esta guía está diseñada para proporcionarte tranquilidad y respuestas rápidas. **Como dice Ana Rosa, la probabilidad mayor es que todo vaya bien, y ella está aquí para apoyarte mientras creas vida.**



## Dra. Ana Rosa Lucena

**Ana Rosa Lucena Torres** es ginecóloga y obstetra especialista en Diagnóstico Prenatal desde 2008. Durante la pandemia, decidió abrir una cuenta en Instagram para ayudar a las embarazadas que veía en consulta y que se habían quedado sin clases de preparación al parto debido al cierre de los centros de salud. Hoy día no solo la leen sus pacientes, sino miles de mujeres que desean conocer más sobre su salud y su embarazo. Malagueña y madre de tres hijos, es también divulgadora en distintos medios digitales y participa en varios proyectos relacionados con la salud de la mujer.