

EGITTO • EMIRATI ARABI UNITI • ESTONIA • FILIPPINE • FINLANDIA • FRANCIA • GIAPPONE • GEORGIA • GERMANIA • GRAN BRETAGNA • GRECIA • HONG-KONG • INDIA

AFRICA DEL SUD • ARGENTINA • ARMENIA • AUSTRALIA • AUSTRIA • BELGIO • BRASILE • CANADA • CILE • CINA • COREA • CROAZIA • DANIMARCA

NORVEGIA • NUOVA ZELANDA • OLANDA • PAKISTAN • PERÙ • POLONIA • PORTOGALLO • REPUBBLICA CECA • ROMANIA • RUSSIA • SLOVACCHIA • SLOVENIA • SPAGNA

## Weleda nel mondo

- Presente in più di 60 paesi, in 5 continenti
  - Più di 1700 impiegati
- Possiede esclusivi centri SPA a New York, Giappone e Parigi
  - Distribuisce in farmacia, parafarmacia, erboristeria e in negozi specializzati in prodotti bio

## Cosmetica Weleda

- Priva di sostanze chimiche, oli minerali, conservanti e fragranze di sintesi
  - No test su animali
- Applicazione dei rigorosi controlli di qualità, efficacia e sicurezza necessari per la produzione farmaceutica



www.marvelitalia.com

ISLANDIA • ISRAELE • ITALIA • LETTONIA • LITUANIA • LUSSEMBURGO • STATI UNITI • SVEZIA • SVIZZERA • TAIWAN • UCRAINA • UNGERIA

Venite a conoscerci in farmacia, in erboristeria, nei negozi specializzati bio e sul sito [www.weleda.it](http://www.weleda.it)

La scelta bionaturale autentica



Dai tuoi  
primi mesi ai suoi  
primi passi



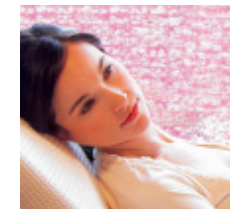
**WELEDA**

La scelta bionaturale autentica

## Sommario

Aspetti un bambino	3
La gravidanza: come cambiano corpo e anima	4
Si possono alleviare i fastidi della gravidanza con i medicinali Weleda	6
Cambiamenti della pelle	7
Come fare per evitare le smagliature su seno, pancia e glutei	8
Nausea e vomito, cosa fare	10
Tensione al seno	11
Adesso più che mai importante: alimentazione sana	12
Naso chiuso o epistassi	14
Le tue gambe e i tuoi piedi sono stanchi o pesanti	15
Sonno ristoratore	16
Durante la gravidanza il sistema immunitario funziona in modo diverso	17
Preparazione al parto	18
Ogni parto è speciale	19
Tempo di innamorarsi	20
I vantaggi dell'allattamento	21
Il giusto trattamento per l'allattamento	22
Più bella e in forma dopo il parto	24
La sicurezza di una scelta bionaturale per te e il tuo bambino	26
Linea Baby alla calendula	28
Delicata cura e igiene quotidiana per crescere protetto	30

## Aspetti un bambino Auguri di cuore



### Una gravidanza felice: una piccola creatura ha trovato casa nel tuo grembo

Davanti a te, 40 settimane meravigliose. È un periodo in cui la vita si svolge normalmente, ma al tempo stesso tutto cambia. Serenità gioiosa, agitazione, felicità e preoccupazione, provi sensazioni nuove e intense. Certamente sei vicina ad un nuovo grande amore: il tuo bambino.

### Ti senti a tuo agio nella tua pelle o sei troppo sensibile?

C'è uno stretto legame che unisce le nostre emozioni e la nostra pelle: attraverso

la pelle percepiamo il mondo esterno. La pelle è lo specchio del nostro stato d'animo: a volte arrossisce, impallidisce o esprime sana luminosità e freschezza. Quando è sana riesce a proteggerci grazie al suo metabolismo. Tutto ciò che viene a contatto con essa influisce su tutto il corpo, internamente ed esternamente. Con i selezionati ingredienti bionaturali dei pregiati oli, creme ed essenze per il bagno ti concedi un trattamento per il corpo e lo spirito, e nello stesso tempo coccoli il tuo bambino.

### Durante la gravidanza si pensa per due

Durante la gravidanza e nella cura del bebè i prodotti cosmetici devono rispondere ai più rigorosi criteri di qualità e alle più elevate esigenze.

Per questo la **Linea 9 mesi** Weleda contiene esclusivamente sostanze bionaturali rigorosamente controllate e profondamente compatibili con la pelle. In ogni singolo prodotto sono racchiuse competenza ed esperienza di Ostetriche e Medici di Laboratorio.

Tutti gli ingredienti sono sviluppati specificatamente per le esigenze proprie della gravidanza, della preparazione al parto e dell'allattamento.



La scelta bionaturale autentica

# La gravidanza: come cambiano corpo e anima

## Gioiosa attesa

Primo trimestre: dalla 1<sup>a</sup> alla 12<sup>a</sup> settimana. Ancora nessuna rotondità visibile e la vita potrebbe continuare normalmente.

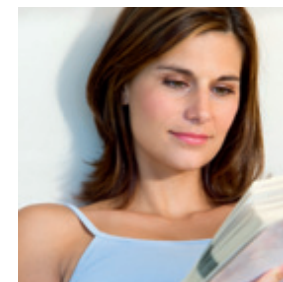
Solo tu puoi percepire i cambiamenti importanti del tuo organismo: il tuo seno è più sensibile e teso. Sei spesso stanca e la mattina tutto dura più tempo.

Il tuo cuore batte più veloce, a volte hai un po' di affanno e i tuoi sentimenti vanno su e giù come sulle montagne russe.

Puoi soffrire delle famigerate nausea mattutine che possono comparire nel primo trimestre. Tranquillizzati, non sei malata, sei solo incinta. Questi sintomi dovuti al cambiamento ormonale passeranno presto.

La cosa buona in tutto ciò: la maggior parte di questi fastidi si possono curare con dei rimedi naturali e delle buone abitudini.

(pag. 6)



## Energia e gioia di vivere

Secondo trimestre: dalla 13<sup>a</sup> alla 26<sup>a</sup> settimana. Puoi essere fiera di te!

Il tuo organismo ha fatto una grande cosa, bambino e pancia crescono sotto ai tuoi occhi. La nausea mattutina si è congedata. Ora ti senti in forma e vitale. Tutto è più semplice e la pancia si arrotonda.

Se sei tra la 18<sup>a</sup> e la 21<sup>a</sup> settimana hai forse già percepito i primi piccoli movimenti del tuo bambino. Che nome avrà?

Quale lettino scegliere: "compriamo un passeggino o un marsupio o entrambi?". Dedicati con tutto il cuore alla preparazione del nido per il tuo piccolo, è molto divertente. Questo è anche il momento per iniziare un corso pre-parto e cercare un ospedale o una clinica in cui partorire.

## L'attesa cresce

Terzo trimestre: dalla 27<sup>a</sup> alla 40<sup>a</sup> settimana.

Ci siamo quasi: mancano poche settimane al parto. È ora di preparare la "magica valigia" e di organizzare tutto per accogliere a casa il tuo bambino. Godetevi ancora a fondo la vostra intimità di coppia, tra poco sarete in tre.

Nelle ultime settimane della gravidanza prendi tutto con molta calma e non fare troppi progetti. Puoi chiedere una mano alle tue amiche o ai tuoi genitori.

Durante la notte può risultare difficile trovare una posizione comoda per dormire. Il bebè inoltre potrebbe spingere sulla vescica, quindi dovrai alzarti spesso per andare in bagno. Non vedi l'ora di tenere il tuo bambino tra le braccia, ma non essere impaziente assapora questi ultimi attimi per prepararti alla vostra vita insieme.

### Consiglio dell'ostetrica

Non prendere alla lettera la data prevista per il parto, non preoccuparti se il bambino ti fa aspettare un po', anche se amici e parenti continuano a chiedere: sorridi, arriverà quando sarà il momento giusto...

## Si possono alleviare i fastidi della gravidanza con i medicinali Weleda

Per te, futura mamma, questo cambiamento può anche significare sentire qualche fastidio: stanchezza, nausea mattutina, giramenti di testa, digestione irregolare, mal di schiena, ecc.

Tutto normale - ma comunque non piacevole. Puoi stare tranquilla esistono ottimi rimedi naturali Weleda per la maggior parte di questi disturbi.

*Chiedi al tuo medico o al tuo farmacista di fiducia quali medicinali Weleda puoi assumere per superare serenamente questi disturbi.*

Integra ai tuoi rituali quotidiani la cura del tuo corpo e fallo con la certezza di fare del bene a te e al tuo bambino.

**Una gravidanza è un cambiamento notevole per il tuo organismo: concedi una parte della tua forza vitale al tuo bambino. È fondamentale.**

## Cambiamenti della pelle

Per la pelle e il tessuto connettivo la gravidanza può essere una vera sfida. Gli ormoni hanno un ruolo fondamentale, fanno sì che la pelle e le sue fibre diventino elastiche mentre il bambino cresce, ma non è così semplice. La superficie cutanea è più secca e tesa, poiché durante la gravidanza il tessuto della pelle contiene più liquido. Quando è troppo tesa si possono manifestare le smagliature, visibili come una striscia rossastra simile a una cicatrice. Aiuta la tua pelle a superare in bellezza questa prova con l'Olio 9 mesi Weleda.



L'**Olio 9 mesi** Weleda protegge la pelle che tende a essere secca e tesa a causa dei cambiamenti ormonali. Usato regolarmente dall'inizio della gravidanza fino a tre mesi dopo il parto previene le smagliature a pancia, cosce, glutei e seno. Il dolce olio di mandorle, il nutriente olio di jojoba e l'olio di germe di grano ricco di vitamina E, insieme ad un estratto di arnica migliorano l'elasticità della pelle e la rendono più resistente.

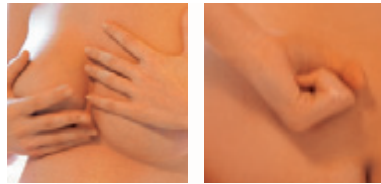
Un piccolo dettaglio importante, puoi apprezzare la sottile e naturale fragranza di rose e fiori di arance.



# Olio 9 mesi

# Come fare per evitare le smagliature su seno, pancia e glutei

Rassicurante: uno studio dermatologico ha testato l'eccellente efficacia dell'olio per la prevenzione e la cura in caso di smagliature già manifeste.



## EFFICACIA TESTATA

Pelle più levigata

2 MESI +21%

4 MESI +77%

Pelle più tonica

2 MESI +6%

4 MESI +17%



Giudicato  
OTTIMO  
dal Forum  
Consumatori  
Tedesco  
**Oeko Test**

## Istruzioni per il massaggio

Massaggiare con leggeri movimenti circolari l'**Olio 9 mesi** su pancia, seno e glutei. Durante il massaggio percepisci la tua pelle e la rotondità della tua pancia. Accetta amorevolmente tutto ciò che forse ti può sembrare sconosciuto: piccole vene, lievi irregolarità forse causate da liquidi accumulati. Prenditi cura di te con prodotti che ti piacciono.

**Nella quotidiana cura del corpo puoi accogliere profondamente tutti i cambiamenti e te stessa e rivolgere consapevolmente al tuo corpo più attenzione e dedizione.**



## Nausea e vomito, cosa fare

La famigerata nausea può comparire all'inizio della gravidanza. A volte basta un odore o un alimento per farla sorgere. Non preoccuparti, normalmente passa entro la dodicesima settimana. La natura offre un ottimo rimedio nelle sostanze amare racchiuse nella vigorosa e lunga radice della genziana.

*Chiedi al tuo medico o al tuo farmacista di fiducia quali medicinali Weleda puoi assumere per superare serenamente questo disturbo.*



### *Consiglio dell'ostetrica*

*Al mattino, meglio se ancor prima di alzarti, bevi una tisana di zenzero dolcificata con un po' di zucchero d'uva.*

gravidanza

10

## Tensione al seno

All'inizio della gravidanza potresti sentire il tuo seno teso, a tal punto da voler evitare qualsiasi contatto con esso, perfino di una maglietta. Questo dipende da un aumento della produzione ormonale.

### **Bagno lenitivo alla Lavanda:**

*rasserena e armonizza.*

Immergersi nel fresco profumo balsamico della lavanda può darti sollievo. Se il tocco non ti dà fastidio, puoi provare a farti un delicato massaggio con l'Olio rilassante alla Lavanda.

*La lavanda trasmette pace e serenità con l'armonioso colore della sua infiorescenza e con l'intenso profumo che infonde.*



gravidanza

11



## Adesso più che mai importante: alimentazione sana

Un'alimentazione varia e che risponda alle tue esigenze è corretta anche durante la gravidanza. Se questo è stato da sempre il tuo stile di vita e la tua dieta quotidiana, anche ora sei sulla strada giusta.

Nei primi tre mesi della gravidanza il consumo energetico aumenta solo minimamente.

Solo dal quarto mese hai bisogno di assumere da 15% a 20% di calorie in più; dividendo la razione giornaliera in cinque pasti più piccoli sostituendoli con tre pasti importanti non avrai attacchi di fame e faciliterai la digestione.

È bene consumare almeno un pasto caldo al giorno.

### Cosa mangiare? Mangia equilibrato

- Frutta, ortaggi e insalate di stagione
- Fibre a sufficienza (cereali, pane integrale, ecc.)
- Carboidrati di alta qualità (pasta integrale e fiocchi, patate, riso integrale, noci, semi e legumi)
- Oli pregiati (olio di oliva contenenti acidi grassi insaturi)
- Proteine a sufficienza (carne, pesce, latte, latticini e uova)

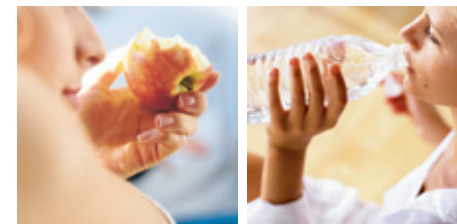
Se hai voglia di dolce, fai bene a soddisfarla con frutta fresca e secca, macedonia, noci, yogurt. Mangia ciò che ti piace e di tanto in tanto dai anche retta alle tue "voglie".



*Raccomandazione:*  
per assumere ciò di cui  
hai bisogno segui  
un'alimentazione  
equilibrata.

### Bio per te: la miglior cosa per il tuo bambino

Adesso solo il meglio in tavola, conta la qualità del cibo, non la quantità. Scegli ingredienti naturali poco elaborati e freschi da coltivazione biologica o biodinamica. Questi alimenti non sono trattati con pesticidi e insetticidi, quindi non nuocciono al tuo organismo e a quello del tuo bambino.



### Bevi abbondantemente!

I liquidi mantengono attivo il tuo metabolismo. Fino a tre litri di acqua minerale povera di sodio, tisane oppure centrifugati di frutta e di verdura. Fino a due tazze di caffè o tè nero al giorno sono accettabili, ma l'alcool non fa bene né a te né al tuo bambino.

### Mangia colorato!

Verdura, frutta e carne magra ricche di ferro favoriscono la formazione dei globuli rossi importanti per il corretto apporto di ossigeno per te e per il tuo bambino. Inoltre la vitamina C sostiene l'assorbimento del ferro nell'intestino.

### Olivello Vital sciroppo: dona energia e vitalità.

Viene preparato con le bacche di olivello spinoso maturate al sole della Toscana ed è ricco di vitamina A, C, E. Contiene acido folico.



# Olivello

Chiedi al tuo medico o al tuo farmacista di fiducia quali medicinali Weleda puoi assumere per garantire al tuo organismo un sufficiente apporto di calcio e ferro durante la tua gravidanza.

## Naso chiuso o epistassi



Come tutte le mucose anche il tessuto delle tue fosse nasali è più irrorato in gravidanza; più facilmente può succedere che si gonfi o sanguini.

### **Rhinodoron®**

#### **spray nasale all'aloë vera**

Formulato a base di una soluzione fisiologica e gel di aloë vera, idrata, pulisce e tratta le mucose nasali secche.

Se puoi evita di stare in locali chiusi con aria secca.

## Muoversi in due: un buon inizio!

### **Muoversi fa bene, non c'è dubbio... durante la gravidanza ancora di più**

L'attività sportiva favorisce la struttura muscolare, ti dà più energia, migliora la tua condizione per il parto e riesce a ridurre addirittura i tipici fastidi della gravidanza. Con un po' di movimento attivi la tua circolazione, alleni il tuo cuore e migliori l'apporto di ossigeno e il circolo sanguigno; inoltre ti rende di buon umore.

### **Importante: nessuna pressione da prestazione**

Fai quello che ti piace di più, sport ideali sono walking, nuoto, ballo, yoga, qigong, tai-chi.



## Le tue gambe e i tuoi piedi sono stanchi e pesanti

Man mano che il tuo pancione cresce le tue gambe e i tuoi piedi devono svolgere una funzione sempre più "Im-Portante". Fai una pausa ogni tanto e se puoi posiziona le gambe in alto, alleggerisce e fa bene.

Un massaggio con la spazzola e getti di acqua fredda favoriscono l'irrorazione sanguigna e stimolano il circolo venoso.



### **Venadoron®**

Gel per le gambe dona in breve tempo un duraturo senso di sollievo.

Con estratto di amamelide rinfresca e viene profondamente assorbito.

Inoltre è provato che Venadoron® favorisce il microcircolo nei piccoli vasi sanguigni e sostiene con ciò il ricambio dell'ossigeno nelle cellule.

Applicare Venadoron® mattina e sera, se necessario anche più volte al giorno.

### **Balsamo per i piedi: rinfresca i piedi e protegge la pelle.**

Un'emulsione di facile assorbimento che aiuta i tuoi piedi a sostenere il peso del tuo corpo che cresce di settimana in settimana.

Dona ai piedi stanchi e surriscaldati un'immediata freschezza e riduce la formazione di sudore.

### **Bagno alleviante all'Ippocastano:**

piacevoli pediluvi defaticanti. Migliora la circolazione e rafforza il tessuto connettivo. Miscelato nella vasca da bagno dona una piacevole sensazione di leggerezza a tutto il corpo.



**Venadoron®**  
Balsamo per i piedi  
Bagno alleviante all'Ippocastano



## Sonno ristoratore

Durante il giorno porti a passeggio fiera il tuo pancione, ma durante la notte è semplicemente ingombrante e interrompe le fasi profonde del tuo sonno. Non importa come ti metti, dopo un po' devi trovare una nuova posizione; oltre a questo ti tocca anche andare in bagno più volte. Forse conosci dei trucchi per addormentarti, altrimenti la natura offre con alcune piante officinali rimedi per conciliare il sonno.

*Chiedi al tuo medico o al tuo farmacista di fiducia quali medicinali Weleda puoi assumere per superare serenamente questo disturbo.*

## Durante la gravidanza il sistema immunitario funziona in modo diverso

Il tuo organismo ora accoglie una nuova vita in sé e ha l'importante compito di proteggerla. Deve dedicare una parte della tua forza vitale per difenderla.

*Rafforza le tue difese immunitarie con frutta, verdura e con una dose extra di Olivello spinoso Vital Weleda, sciroppo o succo.*

**Lo Sciroppo e il Succo Olivello spinoso Vital**, donano energia e rinforzano il tuo organismo.

Le sue sostanze vitali, tra cui la vitamina C, aiutano il tuo organismo a difendersi. I frutti dell'olivello spinoso (*Hippophae rhamnoides*) sono particolarmente ricchi di vitamina A, C, E antiossidanti e altre sostanze che svolgono un'importante azione protettiva nel metabolismo delle cellule. Grazie a queste sostanze bioattive lo Sciroppo e il Succo Olivello spinoso Vital aiutano l'organismo a difendersi e ad affrontare periodi di maggior impegno fisico e psichico.

*Se sei raffreddata chiedi al tuo medico o al tuo farmacista di fiducia quali medicinali Weleda puoi assumere per superare serenamente questo disturbo.*



# Preparazione al parto

**Durante il parto il perineo è sottoposto a uno sforzo enorme; con un massaggio puoi prepararlo**

*Rendi più flessibile il tessuto con il massaggio del perineo.*

Massaggi regolari ti aiutano a percepire di più questa parte del tuo corpo, sentirne i cambiamenti e rendono più elastico il suo tessuto. Solo pregiati oli vegetali e pure sostanze naturali possono venire a contatto con questa parte intima del tuo corpo.



**Olio per il perineo: prepara al parto.** Contiene l'olio di mandorle dolci e olio di germe di grano ricco di vitamina E. Grazie all'ottima dermocompatibilità e al delicato profumo, i naturali oli essenziali di salvia sclarea e rosa in esso contenuti sono particolarmente adatti per questa delicata parte del corpo.

**Inizia con questi massaggi circa sei settimane prima del parto. È importante praticarli regolarmente, almeno tre quattro volte a settimana per circa cinque dieci minuti**

*Ogni parto è un evento meraviglioso e affascinante della natura.* Un'avventura, un passo verso qualcosa di completamente nuovo. Un evento speciale anche per coloro che ti aiuteranno a far nascere il tuo bambino, che scoprono in ogni parto piccoli gesti sorprendenti.

# Ogni parto è speciale

Cosa dà l'impulso al parto? Sono gli ormoni? La riduzione della funzionalità della placenta? Un riflesso dell'utero? Sono molti i fattori determinanti, ma nessuno conosce la risposta definitiva. L'unica certezza è che non esiste un solo fattore determinante ed è molto probabile che l'impulso sia anche dato dal bambino. Per la mamma e per il bambino il parto significa il passaggio verso un nuovo mondo. Il bambino si incammina per svolgere autonomamente le sue funzioni vitali e la mamma lo aiuta in questo separandosi attivamente e fisicamente dal suo bambino. Un evento meraviglioso da cui uscirai con nuove forze. Il primo sguardo dagli occhi del tuo neonato cambia il mondo e ti dà il benvenuto regalandoti una gioia indescrivibile, affetto e serenità. Il tuo parto potrà essere lungo o breve, semplice o complicato, in ogni caso noi ti auguriamo il meglio.



# Tempo di innamorarsi puerperio e allattamento

*Le prime 8 settimane dopo il parto vengono chiamate "Puerperio".*

È un periodo molto impegnativo, ma nello stesso tempo puoi godere la nuova vita assieme al tuo bambino. Tu e il tuo partner dovrete accordare i vostri ritmi a quelli del bimbo ed elaborare tutto ciò che avete vissuto durante questo importante evento. Percepите questa intimità con il piccolo e godetevi la vostra nuova famiglia anche se sarà molto indaffarata. I primi mesi influiscono molto sulla vita futura del vostro bambino.

**Fai bene ad allattare il tuo piccolo. L'allattamento è molto di più di un semplice nutrimento: calore, intimità, confidenza, fiducia e costruzione di un rapporto**



# I vantaggi dell'allattamento

## Per il bambino

Attraverso il latte il bambino riceve dalla sua mamma gli anticorpi, che l'organismo dell'adulto forma confrontandosi con tutto ciò che può causare malattie. In questo modo il bambino è protetto dalle infezioni. È molto importante succhiare il latte dalla mammella per la formazione dei denti e della mascella. I bambini allattati al seno sono meno soggetti ad allergie, diabete e importanti malattie infantili.

**Allattando il bambino rispondi in modo ottimale alle sue esigenze di intimità e sicurezza**

## Per la mamma

L'allattamento aiuta l'utero a ristabilirsi. Inoltre il consumo energetico necessario per l'allattamento può aiutarti a ritrovare il tuo peso ideale. Il latte materno è il nutrimento ideale per il tuo bambino, è sempre pronto alla corretta temperatura, quantità e composizione.

**L'allattamento al seno riduce il rischio di osteoporosi e tumori al seno e all'utero**

# Il giusto trattamento per l'allattamento

**La tensione al seno si manifesta soprattutto nel periodo iniziale dell'allattamento**

## Olio per l'allattamento

Delicati massaggi con l'Olio per l'allattamento favoriscono l'irrorazione del tessuto e trasmettono un benefico calore in grado di sciogliere eventuali tensioni. Gli oli essenziali di finocchio e cumino contenuti in questo prodotto sono conosciuti per le loro proprietà lattagoghe.

## Tisana per la mamma

I frutti di anice cumino, finocchio e fieno greco sono noti per favorire il flusso di latte. La Tisana per la mamma aiuta a equilibrare il sistema dei liquidi. Inoltre è un ottimo aiuto per ridurre eventuali coliche gassose del tuo bambino. Grazie agli oli essenziali in essa contenuti possiede un piacevole gusto aromatico. Inoltre la verbena le conferisce proprietà rasserenanti ed equilibranti.



Olio per l'allattamento  
Tisana per la mamma

Chiedi al tuo medico o al tuo farmacista di fiducia quali medicinali Weleda puoi assumere in caso di ragadi al seno.

**Se il tuo bambino piange può essere che voglia allenare la sua voce o cercare la tua attenzione**

Potrebbe anche essere che abbia delle flatulenze. L'apparato digerente del bambino deve ancora abituarsi a svolgere le normali funzioni.

## L'olio per il pancino per bebè:

cura e rilassa. Un delicato massaggio con l'olio per il pancino, calma il tuo piccolo e può proteggerlo da fastidiose coliche.

L'olio per il pancino Weleda, una composizione equilibrata a base di olio di mandorle dolci, è stato sviluppato specificamente per rilassanti massaggi addominali. Gli oli essenziali naturali di maggiorana, camomilla romana e cardamomo sono tradizionalmente impiegati in caso di problemi digestivi.

Olio per il pancino



**Consiglio dell'ostetrica**  
Proteggi labbra per il seno? Sì perché il tessuto delle labbra e del capezzolo sono simili. Se i tuoi capezzoli sono molto sensibili o secchi, curali con il proteggi labbra Everon. Le pregiate cere proteggono, curano e trattano il delicato tessuto. L'applicazione è semplice e igienica.

**Consiglio dell'ostetrica**  
Per il massaggio è importante che l'ambiente e le tue mani siano piacevolmente calde. Riscalda un po' di Olio per il pancino per bebè nel palmo della tua mano e applica un delicato massaggio in senso orario intorno all'ombelico. Consiglio di terminare il massaggio verso la coscia sinistra.

# Più bella e in forma dopo il parto



## Essere in forma e leggeri come prima della gravidanza

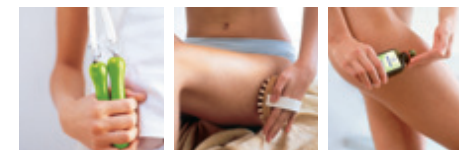
Riacquistare elasticità e un buon stato di forma. Anche tu desideri che ciò avvenga al più presto, abbi un po' di pazienza e cerca di riconquistare la tua linea con consapevolezza: un passo alla volta.

La gravidanza e il parto sono una sfida per i muscoli pelvici e per la muscolatura di pancia e petto. Una speciale ginnastica post parto ti aiuta a tonificare e rafforzare i muscoli, in particolar modo quelli pelvici. Inoltre ti aiuta a sciogliere le articolazioni di spalle e schiena e a recuperare la corretta postura. Questo è molto importante poiché ora devi portare spesso il tuo bambino in braccio.

Informati dove puoi praticare questo tipo di ginnastica che va eseguita nei primi 4 mesi (dalla 6<sup>a</sup> all'8<sup>a</sup> settimana dopo il parto).

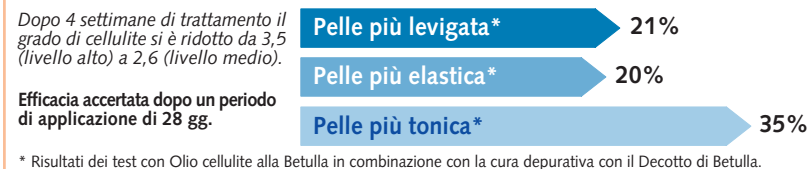


Rimettiti in forma con l'**Olio cellulite alla Betulla**. Un cosmetico naturale e innovativo che grazie agli estratti di foglie giovani di betulla, rosmarino e rusco esercita un'intensa azione rassodante e levigante.



*Test dermatologici confermano l'efficacia dell'Olio cellulite alla Betulla*

*Completamente naturale può essere usato tranquillamente anche durante l'allattamento.*



## Olio cellulite alla Betulla

Alla base di questo prodotto ci sono selezionati oli vegetali che riescono ad agire anche negli strati profondi dell'epidermide. Il massaggio con cui vengono applicati sostiene l'irrorazione e il metabolismo cutaneo. La pelle riacquista elasticità, morbidezza e tono.

La composizione dell'Olio cellulite alla Betulla è completata da una miscela di oli essenziali naturali. La vivificante fragranza di agrumi e cipresso sostiene l'azione tonificante di questa formulazione.



# Betulla

### Consiglio dell'ostetrica

*Applicazione: otterrai l'effetto migliore applicando l'Olio cellulite Betulla durante le prime 4 settimane almeno due volte al giorno (mattina e sera) con movimenti circolari. Per un effetto duraturo, continuare l'applicazione giornaliera.*

# La sicurezza di una scelta bionaturale per te e per il tuo bambino

Nei primi giorni e mesi di vita il tuo bebè è particolarmente bisognoso di protezione: la sua pelle è molto delicata e sensibile. Fuori dal grembo materno, infatti, è esposta a numerosi stimoli esterni.

## I bambini hanno bisogno di calore

La pelle del neonato e del bambino piccolo non svolge ancora le funzioni protettive della pelle di un adulto.

Il tuo bambino è aperto a tutto ciò che dal mondo esterno gli viene incontro e l'affetto e la cura che gli dai influiscono sul suo sviluppo.

Subito dopo il parto il corpo del tuo bambino è coperto da uno strato grasso e proteico, la *vernix caseosa*.

Questo strato protettivo non dovrebbe essere lavato via, ma lasciato sulla pelle perché rappresenta il suo primo guscio di calore; la *vernix caseosa* viene assorbita da sola dopo alcuni giorni.

Il tuo piccolo deve ancora imparare a regolare la sua temperatura corporea, con una cura del corpo adatta e indumenti appropriati (come la lana naturale), puoi aiutarlo a creare il suo manto protettivo.

La pelle ancora indifesa del tuo bambino è cinque volte più sottile di quella di un adulto, ha quindi bisogno di essere trattata solo con prodotti di massima purezza e delicatezza che gli offrano la protezione che necessita per il suo sano e armonioso sviluppo.

# Linea Baby alla calendula accompagna il tuo bimbo sin dai primi giorni di vita

I prodotti alla calendula Weleda, realizzati in collaborazione con ostetriche e farmacisti, accompagnano in modo naturale il tuo bimbo sin dal suo primo giorno di vita, tenendo conto delle specifiche esigenze della sua pelle.

La **Linea Baby** alla calendula racchiude prodotti di alta qualità per la cura del bambino formulati a base di autentiche sostanze naturali. Puri oli vegetali ottenuti da semi maturati al sole offrono calore e protezione. Pregiati estratti di calendula e altre piante officinali provenienti da coltivazioni biologiche e biodinamiche donano impulsi vitali alla pelle.

La calendula Weleda viene coltivata nei più grandi giardini biodinamici\* d'Europa certificati secondo i principi del marchio *Demeter*.

Offri al tuo bimbo delicate e dolci coccole naturali con i prodotti Weleda Baby alla calendula.

## Carezze di benvenuto al mondo

Appena nato il tuo bambino percepisce il mondo attraverso la sua pelle.

Sentire il contatto con le tue mani è vitale per il suo sviluppo psicofisico. Con un massaggio puoi trasmettergli sicurezza, equilibrio e serenità.

*Chiedi alla tua ostetrica la Guida al massaggio del bebè di Weleda.*



\*Weleda Naturals  
(sito [www.weleda-naturals.com](http://www.weleda-naturals.com))



# Delicata cura e igiene quotidiana per crescere protetto

**Olio delicato alla Calendula:** *igiene e cura senza profumazione.*

Ideale per i massaggi, per la cura e l'igiene quotidiana del bebè fin dal primo giorno. La sua formula non profumata tratta con delicatezza l'epidermide, creando un avvolgente guscio protettivo.

**Crema protettiva alla Calendula:** *protegge e lenisce ad ogni cambio del pannolino.*

Con ossido di zinco e con gli estratti di calendula e camomilla da coltivazione biologica controllata.

**Crema viso e corpo alla Calendula:** *nutre e protegge delicatamente.*

Formulata a base di puri oli vegetali, arricchita con estratti di piante officinali, avvolge il tuo bambino con un tenero gesto di protezione.

**Bagno alla Calendula:** *rasserenante e armonizzante.*

Fare il bagno evoca nel tuo bambino la sensazione di sicurezza e protezione che aveva nel tuo grembo, il rituale del bagnetto serale lo può quindi aiutare a calmarsi.



**Bagno cremoso alla Calendula:** *per un bagnetto dolce e avvolgente.*

L'acqua rende la già delicata pelle del bambino ancora più ricettiva, perciò è di massima importanza usare solo delicate sostanze bionaturali per il bagnetto. Nei primi mesi è meglio evitare i bagnoschiuma, contengono sostanze detergenti che possono disidratare la pelle e sono superflui, perché quando è piccolo il tuo bambino non si sporca ancora.

**A gattoni alla scoperta del mondo e i primi passi per diventare grande**

Più tardi, quando gattonando inizierà a scoprire il mondo, sceglierai un detergente delicato per il bagno, la doccia e lo shampoo.

**Calendula Babywash corpo e capelli:** *dolce pulizia dalla testa ai piedi.*

Deterge in tutta dolcezza con particolare delicatezza per gli occhi.

bionaturali  
autentici



**Crema fluida alla Calendula:** *idrata e protegge.*

Questa piacevole emulsione nutre la pelle mantenendola morbida e vellutata, accompagna il tuo bambino oltre ai primi passi ed è molto gradita anche da adulti con pelle secca e sensibile.

