

à

Embaràs,
part i postpart

Guia de lectura



Bressol
de contes



“Bressol de contes és un projecte de col·laboració entre la Biblioteca Ca l’Oliveres i les àrees de Pediatria i Llevadores dels centres d’atenció primària de Lliçà d’Amunt. Aquesta guia de lectura és un recull dels recursos que s’ofereixen des de cada àrea.”

Espai Famílies

Ser mare o pare és una de les experiències més satisfactòries que hi ha a la vida, però a la il·lusió per l’arribada d’un fill cal afegir-hi el desconcert provocat per multitud de dubtes i preguntes sobre diferents temes.

Per aquest motiu a la Biblioteca Ca l’Oliveres disposem d’un **ESPAI FAMÍLIES** pensat per a tu, perquè puguis resoldre aquelles qüestions que et preocupen.

No només els pares i mares es poden beneficiar d’aquest espai de consulta, sinó que també està destinat a tutors i professionals que tinguin relació amb el món de l’infant.

Embaràs, part i postpart

L’embaràs representa un canvi important en diversos aspectes de la vida de la dona i de la seva parella. Suposa un repte que pot generar diferents estats emocionals, sentiments i percepcions segons l’experiència, les habilitats i la manera de ser de la persona. L’embaràs és un procés natural que convé que es visqui amb satisfacció i expectatives de canvi positives.

Així i tot, l’embaràs, el part i el postpart no són situacions exemptes de riscos. És per això que convé que la dona realitzi els controls, les visites i les proves que els professionals de la salut estableixin, així com que es doti de consells, coneixements i habilitats que la preparin per afrontar els canvis emocionals, físics i d’estil de vida.

Embaràs

Part

Postpart

Embaràs, part i postpart


Alimentació en l'embaràs
i el postpart

Exercici físic en
l'embaràs i el postpart

Contes infantils

Aplicacions de mòbil

Webs

Aquí trobareu una selecció de la bibliografia referent a
aquests temes que tenim a la Biblioteca. Hem marcat en
verd  els que considerem recomanables.



Embaràs

■ Cabero i Roura, Lluís. ***L'aventura de l'embaràs: la nova guia de referència, setmana a setmana.***
Barcelona: Columna, 2013.

■ Regan, Lesley. ***Tu embarazo semana a semana: qué esperar desde la concepción hasta el parto.***
Barcelona: Medici, 2015.

■ Boto, Angela. ***Concebir un hijo: un camino de transformación y de creación: historias reales de concepción consciente.***
Madrid: Palmyra, 2010.

■ ***Guía esencial del embarazo.***
Barcelona: Omega, 2014.

■ Murkoff, Heidi Eisenberg. ***Què es pot esperar quan s'està esperant.***
Barcelona: Medici, 2003.

■ Pernoud, Laurence. ***Espero un hijo.***
Madrid: H. Blume, 2011.





Part



Parir sin miedo: el legado de Consuelo Ruiz Vélez-Frías.
Tegueste: Ob Stare, 2008.

- Clarke, Val. **Parto instintivo: atiende a los dictados de tu voz interior.**
Móstoles: Gaia, 2006.
- Leboyer, Frédéric. **Por un nacimiento sin violencia.**
Madrid: Mandala, 2008.
- Kitzinger, Sheila. **La nueva experiencia de dar a luz: vivir el parto de forma consciente, natural y feliz.**
Barcelona: RBA, 2012.
- Goer, Henci. **Guía de la mujer consciente para un parto mejor.**
Santa Cruz de Tenerife: Ob Stare, 2013.

- Gaskin, Ina May. **Guía del nacimiento.**
Madrid: Capitán Swing, 2016.
- Galán, Soledad. **Adiós cigüeña: el placer de parir.**
Madrid: Oberon, 2009.
- Espar, Marta. **Els secrets d'un part feliç: descobreix com ajudar el teu fill a néixer de manera respectuosa i segura.**
Lleida: Pagès, 2010.
- Leboyer, Frédéric. **El part: crònica d'un viatge.**
Barcelona: Alta Fulla, 1996.
- Álvarez-Errecalde, Ana. **Cesàrea: más allá de la herida.**
Santa Cruz de Tenerife: Ob Stare, 2010.
- Olza, Ibone. **¿Nacer por cesárea?: evitar cesáreas innecesarias, vivir cesáreas respetuosas.**
Tenerife: Ob Stare, 2012.





Postpart

- Charpak, Nathalie. ***Bebés canguro.***
Barcelona: Gedisa, 2006.
- Laurent, Su. ***Prematuros: la guía imprescindible de cuidados especiales para el bebé prematuro.***
Barcelona: Cúpula, 2013.
- 🌿 Odent, Michel. ***El bebé es un mamífero.***
Tegueste: Ob Stare, 2007.
- Rotger, Agnès. ***Ja sóc mare.***
Badalona: Ara Llibres, 2004.





Embaràs, part i postpart

- Cañamero de León, Sara. **Llama a la matrona: parir, criar, amar.** Madrid: Doña Tecla, 2017.
- Stoppard, Miriam. **Concepción, embarazo y parto.** Barcelona: Grijalbo, 2008.
- Dávila, Estela. **Embarazo y parto: [guía práctica de salud para la embarazada y el bebé].** Madrid: LIBSA, 2014.
- Nylander, Gro. **Nueve meses de espera: concepción, embarazo, parto.** Barcelona: Mediciis, 2006.
- Kitzinger, Sheila. **El nuevo gran libro del embarazo y del parto.** Barcelona: Medici, 2004.
- Stoppard, Miriam. **El nuevo libro del embarazo y nacimiento.** Barcelona: Grijalbo, 2005.
- Smulders, Beatrijs. **Las preguntas habituales sobre el embarazo y el parto: con consejos prácticos de comadronas y de ginecólogos.** Barcelona: Medici, 2010.
- Torras i Rifà, Àngels. **Vincles: gestació, part i criança conscients: consells i experiències.** Barcelona: Alta Fulla, 2005.
- Otero, Nuria. **La maternidad acompañada: una reflexión sobre la función de las doulas en el cuidado de las madres.** Tegueste: Ob Stare, 2013.
- Soler, Françoise. **Tú decides cuando tener un hijo: manual para conocer tu cuerpo y evitar o favorecer la concepción de una manera natural.** Barcelona: RBA, 2009.



Alimentació en l'embaràs i el postpart

- **L'alimentació de la mare i els nens petits: embaràs, alletament, nens fins els 3 anys: consells i receptes.** Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica. Barcelona: Mina, 2006.

🌿 Martín Ruiz, Primavera. **Embarazo en su punto: recetas saludables y algo más.** Madrid: Oberon, 2018.


- Ruiz Vega, Josefina. **Nueve meses bien alimentados: come para tu hijo, come para ti.** Madrid: Temas de Hoy, 2006.



Exercici físic en l'embaràs i el postpart

- Wessels, Miriam. **Gimnasia para embarazadas: con ejercicios para la recuperación.**

L'Hospitalet de Llobregat: Hispano Europea, 2011.

-  Cosner, Holly Jean. **Pilates con tu bebé: un completo programa de ejercicios para después del parto.**

Barcelona: Oniro, 2006.

- Artal, Raul. **Embarazo y ejercicio: un programa completo para antes y después del parto.**

Barcelona: Medici, 1995.

- Carlas, Magda. **Ara et toca a tu: consells per posar-te a to després de l'embaràs.**

Barcelona: Columna, 2007.

- Segovia, Santiago. **Mindfulness para embarazadas.**

Pontevedra: Cydonia, 2017.



Contes infantils

■ Martí i Orriols, Meritxell. **Baby pop: la història de com vas arribar al món, a mida real.**
Barcelona: Combel, 2017.

■ Ruiz Johnson, Mariana. **Mare.**
Barcelona: Hipòtesi, 2013

🌿 Anna Obiols; il·lustrat per Subi.
Grossa, grossíssima.
Barcelona: Cadi, 2010





Aplicacions de mòbil

- **Gestavida.** Et serà útil per portar la teva història personal de salut en el seguiment i control de l'embaràs.
- **Mi embarazo al día.** Pots fer un seguiment de l'embaràs i preparar-te (exercicis, alimentació, controlador de contraccions...)

Webs

- **Dona llum:** Associació Catalana per un Part respectat (www.donallum.org)
- **Canal Salut. Embaràs, part i postpart** (canalsalut.gencat.cat)
- **El parto es nuestro:** és una associació sense ànim de lucre, formada per usuaris i usuaris i professionals, que pretén millorar les condicions d'atenció a mares i fills durant l'embaràs, el part i postpart a Espanya. (www.elpartoesnuestro.es)

HORARI DE LA BIBLIOTECA

Matins:

dimecres i divendres de 10 a 14 h

dissabtes de 10 a 14 h
(excepte en l'horari d'estiu)

Tardes:

de dilluns a divendres de 16 a 20.30 h

C. Castelló de la Plana, 11

08186 LLIÇÀ D'AMUNT

Telèfon: 938 607 116

b.llicam.co@diba.cat

bloc: bibliotecallicamunt.wordpress.com



@caloliveres



@bibcaoliveres