

La maternidad es una etapa importante. La crianza es intensa, laboriosa y puede suponer un reto.

Si te encuentras en un momento de dificultad física, emocional, social, o económica, puedes beneficiarte de los recursos de este programa gratuito, en el que encontrarás:

- Un espacio de cuidados que te ayude a rebajar los niveles de estrés, de preocupación y a resolver dudas.
- Acompañamiento para crear un vínculo afectivo sano con tu bebé.
- Información, herramientas y apoyo para atender las necesidades de tu bebé.
- Apoyo profesional psicosocial para promover tu salud y la de tu bebé durante la gestación, post parto y en la primera etapa de la crianza.

- ANTICONCEPCIÓN
- RELAJACIÓN
- PORTEO
- APOYO A LA LACTANCIA
- ALIMENTACIÓN EN EMBARAZO Y LACTANCIA

- MOVIMIENTOS Y POSTURAS PARA EL PARTO
- MASAJE INFANTIL
- PREVENCIÓN DE CÓLICOS DEL LACTANTE
- DESARROLLO INTEGRAL DEL BEBÉ
- JUGANDO CON MI BEBÉ

¿Quieres un acompañamiento durante la maternidad para facilitar el bienestar familiar?

PROGRAMA DE ATENCIÓN PERINATAL PARA MADRES EN DIFICULTAD SOCIAL



Ilustraciones: Leandro Lamas



A CORUÑA
Avda. de Cádiz 5, 2º Esq. Edificio A Milagrosa

SANTIAGO DE COMPOSTELA
Edificio Docente Novoa Santos (entrada contigua a la puerta principal del CHUS).

☎ 604 02 41 37
✉ prenatal.t1@meninos.org

VIGO
Centro de Salud San Paio de Navia, Camiño Poza Cabalo s/n, Vigo (Pontevedra)

☎ 604 06 90 22
✉ prenatal.t2@meninos.org

OURENSE
Calle Progreso 5, Oficina 6

☎ 604 01 86 60
✉ prenatal.t3@meninos.org

LUGO
Avenida de A Coruña 40, 1º

☎ 604 07 37 34
✉ prenatal.t4@meninos.org

ENTIDADES COLABORADORAS

Un programa del Ministerio de Política Social de la Xunta de Galicia desarrollado por la Fundación Meniños en colaboración con la USC, con el SERGAS y con la Fundación "la Caixa".



Desenvolve:



Ilustraciones: Leandro Lamas

El Omega-3 durante el embarazo ayuda a mejorar la elasticidad de la piel, lo que facilita la recuperación postparto.

Las sardinas (Omega-3) ayudan a que el cerebro del bebé que está por nacer se desarrolle de forma sana.

Las sardinas y otros pescados azules cuentan con gran cantidad de ácidos grasos Omega-3, importantísimos para tu bebé y para ti.

"COME SARDINAS, SÉ FELIZ Y NO TE OLVIDES DE CANTAR".

- MICHEL ODENT

Estar en compañía de otras mujeres embarazadas es una ocasión para compartir dudas o preocupaciones y establecer relaciones en las que sentirse cuidada.

¿SABÍAS QUE... HAY PEQUEÑAS COSAS QUE PUEDES HACER QUE SUPONEN GRANDES BENEFICIOS PARA TI Y PARA TU BEBÉ?

Cuando la madre canta, genera hormonas de la felicidad que contagian al bebé en la barriga y producen alegría para ambos.

El bebé que está por nacer empieza a oír la voz de su madre desde la semana 20 y responde con movimientos a los estímulos.

Reír ayuda a reducir los niveles de estrés y aumenta la sensación de bienestar.

¡AHORA YA LO SABES!

PREGUNTA A TU MATRONA SOBRE ESTE PROGRAMA GRATUITO DE ATENCIÓN A LA MATERNIDAD