

A maternidade é unha etapa importante. A crianza é intensa, laboriosa e pode supoñer un reto.

Se te atopas nun momento de dificultade física, emocional, social, ou económica, podes beneficiarte dos recursos deste programa gratuíto, no que atoparás:

- Un espazo de coidados que che axude a rebaixar os niveis de estrés, de preocupación e a resolver dúbidas.
- Acompañamento para crear un vínculo afectivo san co teu bebé.
- Información, ferramentas e apoio para atender as necesidades do teu bebé.
- Apoio profesional psicosocial para promover a túa saúde e a do teu bebé durante a xestación, posparto e na primeira etapa da crianza.

- ANTICONCEPCIÓN
- RELAXACIÓN
- PORTEO
- APOIO Á LACTANCIA
- ALIMENTACIÓN EN EMBARAZO E LACTANCIA

- MOVEMENTOS E POSTURAS PARA O PARTO
- MASAXE INFANTIL
- PREVENCIÓN DE CÓLICOS DO LACTANTE
- DESENVOLVEMENTO INTEGRAL DO BEBÉ
- XOGANDO CO MEU BEBÉ

Queres un acompañamento durante a maternidade para facilitar o benestar familiar?

PROGRAMA DE ATENCIÓN PERINATAL PARA NAIS EN DIFICULTADE SOCIAL



Ilustracións: Leandro Lamas

 meniños

A CORUÑA

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

SANTIAGO DE COMPOSTELA

Edificio Docente Novoa Santos (entrada contigua á porta principal do CHUS).

604 02 41 37

prenatal.t1@meninos.org

VIGO

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

604 06 90 22

prenatal.t2@meninos.org

OURENSE

Rúa Progreso 5, Oficina 6

604 01 86 60

prenatal.t3@meninos.org

LUGO

Avenida da Coruña 40, 1º

604 07 37 34

prenatal.t4@meninos.org

ENTIDADES COLABORADORAS

Un programa da Consellería de Política Social da Xunta de Galicia desenvolvido pola Fundación Meniños en colaboración coa USC, co SERGAS e coa Fundación "la Caixa".

Desenvolve:

 meniños
www.meninos.org

Colaboran:



 Fundación "la Caixa"

 XUNTA DE GALICIA

Ilustracións: Leandro Lamas

O Omega-3 durante o embarazo axuda a mellorar a elasticidade da pel, o que facilita a recuperación posparto.

As sardiñas (Omega-3) axudan a que o cerebro do bebé que está por nacer se desenvolva de forma sa.

As sardiñas e outros peixes azuis contan con gran cantidade de ácidos graxos Omega-3, importantísimos para o teu bebé e para ti.

"COME SARDIÑAS, SÉ FELIZ E NON TE ESQUEZAS DE CANTAR".

- MICHEL ODENT

Estar na compañía doutras mulleres embarazadas é unha ocasión para compartir dúbidas ou preocupacións e establecer relacións nas que sentirse coidada.

SABÍAS QUE... HAI PEQUENAS COUSAS QUE PODES FACER QUE SUPOÑEN GRANDES BENEFICIOS PARA TI E PARA O TEU BEBÉ?

Cando a nai canta, xera hormonas da felicidade que contaxian ao bebé na barriga e producen alegría para ambos.

O bebé que está por nacer, comeza a oír a voz da súa nai desde a semana 20 e responde con movementos aos estímulos.

Rir axuda a reducir os niveis de estrés e aumenta a sensación de benestar.

AGORA XA O SABES!



PREGUNTA Á TÚA MATRONA SOBRE ESTE PROGRAMA GRATUÍTO DE ATENCIÓN Á MATERNIDADE