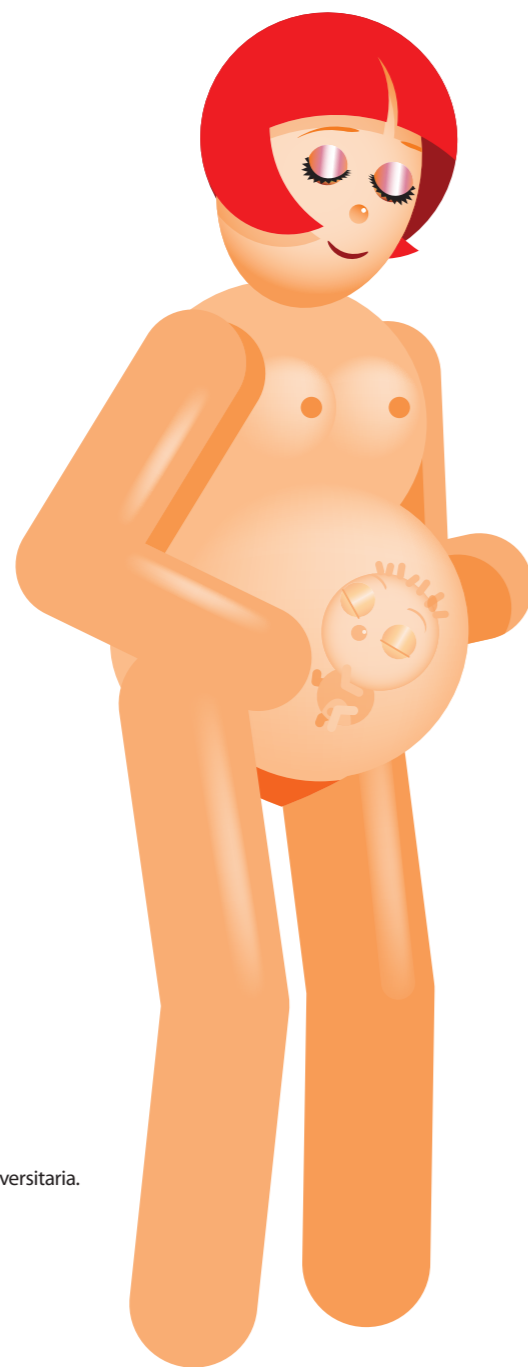


Ides ter un bebé

Algúns consellos e ideas para este tempo de espera

Ídesme ter a min!





Edita:
Xunta de Galicia.
Consellería de Educación e Ordenación Universitaria.
Secretaría Xeral de Política Lingüística.

Colabora:
Consellería de Sanidade.

Depósito legal: C-135-2011

1 Embarazada! As reaccións ante o embarazo

Xa hai uns meses que sabes que estás embarazada. Neste tempo de espera, foron moitos os cambios físicos que experimentaches e tamén moitas as emocións novas que viviches. Probablemente a primeira reacción tras confirmares o embarazo fose unha arrotada de ledicia e de entusiasmo. Traer un neno ou unha nena ao mundo éche unha aventura engaiolante que marcará o resto da túa existencia. Mais, precisamente por iso, moitas mulleres sofren outras reaccións que adoitan intensificarse a medida que se achega o momento do parto, como a inquedanza e a inseguridade ante a nova experiencia que se aproxima.

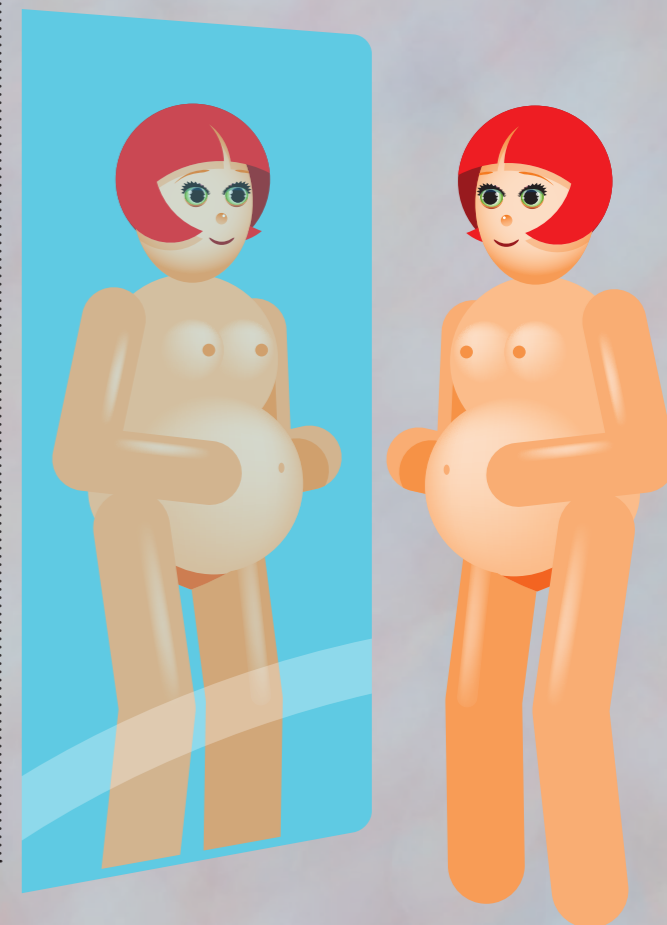
Á previsión das alteracións que se van producir na túa vida cando naza o bebé, así como aos temores ao parto ou a non saber ben como coidar do cativo, xúntanse os cambios hormonais e físicos que se producen durante o embarazo. Mesmo se estades encantados de ter un fillo ou unha filla e se este estado é froito dun desexo fondo, é posible que nalgúns momentos ao longo dos nove meses de espera a parella teña sentimentos contraditorios. Con todo, esta etapa constitúe **un tempo valioso para adaptarse e afacerse a un cambio no estilo de vida e mesmo na maneira de pensar e de actuar.**

Nove meses en transformación

Moitas mulleres séntense espléndidas cos cambios físicos que lles produce a xestación, mais a outras lévalles máis tempo aceptar esa transformación do seu corpo. Para os papás adoita ser **emocionante ver as mudanzas no aspecto** da parella e é importante que lle transmitan a ela ese estado positivo.

Será no terceiro trimestre do embarazo cando eses cambios se fagan máis evidentes. Estes serán causa de molestias novas ou máis intensas, como a acidez de estómago, as cambras nas pernas e a dor de lombo, as varices ou o aumento da micción. Co exercicio moderado, o descanso axeitado, os bos hábitos alimentarios e os consellos do persoal médico poderás levalos mellor. Lembra tamén que as revisións

prenatais durante o embarazo serven para avaliar o estado materno e fetal e proporcionánnos información sanitaria segundo evoluciona a xestación, permiten definir os cuidados oportunos, detectar desviacións da normalidade e tratalas axeitadamente de xeito precoz. Se tes calquera dúbida, dirixete á túa matrona ou ao teu médico ou médica e eles daránche toda a información e axuda que precisas.



O segundo ou terceiro embarazo

Cada embarazo é unha experiencia nova e distinta e así a hai que vivir. Cando se trata dun embarazo do segundo ou terceiro fillo, é frecuente que a nai se sinta máis cansa, ao ter que coidar ao mesmo tempo os outros cativos.

Non teñades medo por crer que a ese segundo fillo ou filla non o ides querer igual: o amor é infindo, tamén para o novo bebé! É importante explicarlle ao máis vello que vai ter un irmanciño ou unha irmanciña para xogar e enredar e que se van levar moi ben. **Esa predisposición afectuosa fará que adopte unha actitude positiva para o cambio na súa estrutura familiar.** Os celos son frecuentes, pero con cariño e atención adoitan superarse.

O embarazo en solitario ou en estruturas non convencionais

Mesmo se o teu é un embarazo planificado, na maternidade en solitario é habitual que a nai sinta nalgún momento a sensación de exceso de responsabilidade. **Buscar a complicitade doutras persoas coas que compartires estes nove meses de espera beneficiate e favorecerá que, cando naza o bebé, contes cunha rede de apoio que che permita descansar e dedicarte aos coidados do teu neno ou da túa nena.**



É posible que precisas axuda en moitos momentos, tanto durante o embarazo como despois de dar a luz, para comunicares amizade e sentimentos, pero tamén para dispor dalgún tempo para ti mesma. Sempre é positivo para o desenvolvemento posterior do neno ou da nena que, ademais da nai, existan outras persoas próximas, vinculadas ou non por lazos familiares tradicionais. Un ambiente de protección axudará o bebé a medrar con seguridade e con afecto.



A xente ao teu arredor

A familia e os amigos adoitan ser un grande apoio neste período, sobre todo cando a embarazada sente a necesidade de compartir as súas inquedanzas maternais. Así e todo, é importante que teñas en conta que non todos os consellos che van ser útiles, xa que cada persoa é diferente, e tamén que non todas as cousas van responder a unha planificación excesiva. **Parte do sentimento de satisfacción que implica a maternidade deriva de percorrer o camiño e ir aprendendo de cada nova situación.**

2 Coidados prenatais para sentirse ben

Durante o embarazo, adoita ser habitual que os pais e nais se fagan máis conscientes de como afectan os hábitos de vida ao estado de saúde. Pensar no embarazo como un **estado natural** axuda a vivilo de maneira positiva e mais a afrontar os cambios físicos e psíquicos con tranquilidade.

Hábitos saudables

Moitas mulleres poden facer unha vida normal, axeitando o ritmo en cada momento, durante practicamente todo o embarazo. Hai hábitos que se coñece cientificamente que son negativos para o desenvolvemento do feto e tamén para a saúde da embarazada. **Fumar, inxerir drogas e bebidas alcohólicas ou tomar medicamentos sen prescrición médica poden poñer en serio perigo o bebé.** Tamén cómpre evitar:

- produtos tóxicos na limpeza da casa
- o contacto con insecticidas
- ambientes contaminados
- radiacións ionizantes

Para a propia saúde e para o benestar da nai e do feto, é conveniente facer unha dieta sa e variada, na que non deben faltar o leite ou os produtos lácteos nin as froitas e verduras. Máis que comer por dous, como adoita dicirse, a embarazada debe comer para dous, valorando a calidade sobre a cantidade dos alimentos, pois o normal é que unicamente lle cumpran 200 ou 300 calorías máis por día. O persoal médico prescribirá os suplementos de iodo e de ácido fólico que sexan necesarios para complementar ben a alimentación durante o embarazo.

Aconséllase beber un litro e medio de auga e comer entre 4 e 6 veces cada xornada, en tomas non moi abundantes e mastigando ben os alimentos. Tamén é conveniente practicar exercicio físico moderado, evitando os movementos bruscos, saltos e impactos corporais. As actividades físicas máis recomendadas son o paseo, a natación e a ximnasia maternal.

A atención prenatal

As probas e controis prenatais periódicos establecidos para o seguimento do embarazo están pensados para obter a máxima información sobre o seu desenvolvemento: avaliar o teu estado xeral de saúde, comprobar o benestar do bebé, detectar posibles complicacións e mesmo aconsellarte e prepararte para o parto. **É importante acudir aos controis prenatais programados.**

Durante o teu embarazo contarás con enfermeiras tituladas especializadas en obstetricia: as comadras ou matronas. Encargaranse do seguimento do embarazo, do parto e do puerperio, e proporcionaranche algúns consellos para o teu benestar nestes períodos.

As comadras son tamén as que imparten as clases colectivas de educación maternal. Nelas, ofrécenche exercicios básicos e información para afrontares a maternidade: cando hai que acudir ao hospital, técnicas de respiración e relaxación, aspectos esenciais do parto etc.

Nas sesións de educación maternal, que adoitan ser semanais, a matrona ofrece información teórica e exercicios que adapta ás necesidades individuais de cada embarazada que forma parte do grupo. Lembra que a túa parella pode asistir contigo a estas sesións gratuítas. A diversidade de inquedanzas de cada pai e nai e mais as distintas expectativas afróntanse con maior naturalidade a través de técnicas de grupo que procuran dar respostas para cada persoa.



3 Papá tamén vai ter un bebé

É moi probable que, como pai, tamén esteas cheo de satisfacción ante a noticia da paternidade. Pero, coma no caso da nai, tamén é posible que che xurdan as dúbidas e as inquietanzas. Á fin e ao cabo, **a vida cambia para os dous**. A maternidade e a paternidade son un acontecemento importante para homes e mulleres.

Compartirdes as vosas preocupacións e emocións fará que as vivades dunha maneira máis positiva. As tensións que poden darse nos momentos de cambio axudaranvos a afianzar a vosa complicitade se as compartides dun modo positivo e coa intención de axudarvos mutuamente.



O afrontamento do embarazo como un proceso natural favorece que se viva esta etapa emotiva de maneira satisfactoria por parte dos dous. **É fundamental que o pai estableza tamén desde o primeiro momento vínculos, mesmo físicos, co pequeno ou coa pequena.** O desenvolvemento do bebé é tarefa compartida, é papel dos dous participardes activamente no embarazo: asistir xuntos aos controis prenatais e ver as ecografías nas que se mostra o bebé, ou escoitar e tocar a barriga da nai para sentir como se move, o que axuda a establecer importantes lazos de unión, moi agradables para os dous.

Ademais, cantarlle ou falarlle contribúe a afianzar desde o embarazo os vínculos afectivos e a concibir ese cambio de ampliación familiar de maneira positiva.

Outros reforzos positivos poden ser mudardes para hábitos saudables os dous e facerdes actividades xuntos.

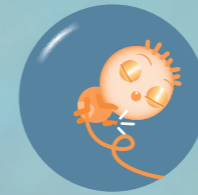
Novas expresións dos sentimentos

Como parella, debes comprender que a muller experimenta cambios no seu físico e tamén nas emocións. A embarazada necesita un clima de seguridade e de complicitade para sentir que a tarefa é compartida. E niso tamén é importante que a nai favoreza a proximidade do pai e a súa implicación.

Os cambios físicos e psíquicos que se producen durante o embarazo repercuten na vida afectivosexual e, ás veces, cómpre facer reaxustes que deben definirse mediante a comunicación en parella. A sexualidade é cousa de dous e cada parella vívea en cada circunstancia de maneira particular. No caso de que teñades dúbidas, acudide ao persoal sanitario para que vos axude a resolvelas.

4 Os sentidos do bebé

Acubillado como está dentro dese espazo recollido que é o ventre da nai, o bebé recibirá unha chea de estímulos ante os que reaccionará. **O corpo da mamá é unha ponte para a chegada de sensacións que teñen que ver coa vista, o tacto, o olfacto, o gusto e o oído do bebé.**



O tacto

Parece que o primeiro sentido que se desenvolve é o tacto. **Desde que inicia os seus movementos, o feto comeza tamén a reaccionar ao tacto.** A medida que vai medrando, terá que facerse sitio no teu ventre e axeitarse ao espazo. Xogar co cordón umbilical ou chuchar un dedo son escenas que podemos ver ás veces nas ecografías.



O oído

O oído é un sentido de estimulación temperá, xa que o contorno da criatura está ateigado de distintos sons: os latexos, os sons do estómago, as voces, os sons do contorno da mamá constitúen unha orquestra á que comezará a reaccionar, segundo sinalan os estudos, a partir das 24 semanas.

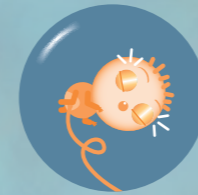
Un son moi especial vai ser a voz de seus pais e, particularmente, a voz da nai, que percibirá, ademais de polas ondas externas, polas vibracións do seu corpo. Non é estraño, logo, que, cando naza, recoñeza axiña esa voz mellor que calquera outra: o teu ton, o teu modo de entoar, a túa fala serán elementos cos que xa estea ben familiarizado cando veña ao mundo.

Non teñas vergoña de falarlle ao teu neno, de cantarlle ou de recitalle rimas xa durante o embarazo. Todo isto só pode contribuír a mellorar a vosa relación e o seu desenvolvemento.



O olfacto e o gusto

O feto, xa no primeiro trimestre de xestación, traga líquido amniótico e, deste xeito, probablemente recoñeza os primeiros cheiros e sabores, xa que ese líquido varía en función dos alimentos que inxira a nai. Despois de nacer, o bebé é quen de percibir o olor do costro e de alcanzar por si mesmo a mamila. Poderá mesmo recoñecer o teu olor corporal, polo que o uso de colonias pode interferir nese recoñecemento.



A vista

A vista é o sentido que se desenvolve en último lugar, dadas as características do contorno no que medra o feto. As pálpebras permanecen pechadas ata as 27 semanas, aproximadamente, en que comeza a pestanexar. Contra o final do embarazo, é posible que o ollo do bebé reaccione ante unha luz intensa enfocada sobre o ventre e mesmo que dea distinguido formas esvaecidas. Cando naza, aínda non terá perfectamente desenvolvido o sentido da vista, que se perfeccionará e madurará a medida que o bebé vaia medrando.

5 A importancia da palabra no desenvolvemento

A linguaxe é unha facultade dos seres humanos que nos diferencia e define como especie. Sobre esa facultade da linguaxe, edifícanse outras capacidades relacionadas co desenvolvemento do noso pensamento. Por outra parte, é tamén a facultade da linguaxe a que nos facilita vivir en sociedade.

En Galicia, as identidades individuais e mais a colectiva construíronse basicamente ao redor da lingua galega, a lingua que usamos maioritariamente desde hai máis de mil anos. Mantermos a estima por este patrimonio milenar é un xeito de afianzar tamén a propia estima e a nosa identidade persoal. E, ademais, así ofrecerémoslle á xeración do futuro ferramentas para un escenario económico e laboral no que, cada vez máis, saber falar galego constitúe non só unha oportunidade, senón mesmo unha necesidade.

A lingua non se transmite se non é polo uso e esa transmisión é beneficioso iniciala xa mesmo antes do nacemento. Vós, a familia, podeades ser a vía fundamental para que o neno ou a nena aprenda o galego dun xeito espontáneo. Iso non significa pechalo á adquisición das outras linguas. A escola, as tecnoloxías da información e da comunicación, os medios e outras novas formas de lecer vanlle asegurar o dominio do castelán e, polo menos, o coñecemento do inglés e doutra lingua máis. **Esa diversidade de linguas, lonxe de ser negativa, abrialle portas para o mundo laboral e enriquecerá a súa propia cultura persoal.** Os estudos sobre nenos que falan máis dun idioma mostran resultados moi positivos, sempre que os cativos se desenvolvan en contornos nos que se valore a súa lingua materna.

Adoita ocorrer que os nenos e as nenas que aprenden varias linguas a un tempo comezan mesturándoas. Non vos preocupedes por iso; ao principio, é habitual que haxa interferencias, pero pouco a pouco o neno ou a nena irá diferenciando unha da outra. Será a partir dos dous anos cando o pequeno ou a pequena comece a adquirir consciencia dos diferentes idiomas e das súas peculiaridades, mais aínda tardará en delimitalas coa soltura dun adulto. En todo caso, **os nenos en contornos bilingües aprenden a facer uso das estratexias para pasar con naturalidade dun idioma a outro e isto repercute positivamente na súa facilidade futura para aprender linguas estranxeiras, ademais de noutras capacidades cognitivas.**

O meu neno é pequeniño e aínda non me sabe andar,

pero como dorme moito logo me ha de medrar.

6 Decisións durante o embarazo

O período que dura a xestación é un tempo para pensar e tomar algunhas decisións para cando naza o bebé.

Biberón ou peito?

Trátase dun asunto persoal no que cómpre analizar as opcións. A lactación materna é, en primeira instancia, o máis recomendable tanto para a nai como para o bebé.



O leite materno está naturalmente preparado para cubrir as necesidades xustas de nutrientes e de auga que ten o pequeno. Ten a temperatura axeitada, está sempre dispoñible e, ademais, non supón un custo económico engadido. Contén, por outra banda, anticorpos e outros factores de protección que axudan a vencer as infeccións. Sábese que os nenos alimentados con leite materno corren un menor risco de padecer infeccións respiratorias e dos oídos, alerxias, asma, gastroenterite, diabetes, enfermidade de Crohn, obesidade etc.

En canto á saúde da nai, os estudos indican que dar o peito pode reducir o risco de contraer o cancro de mama, protexe da hemorragia posparto e da anemia, diminúe o risco de osteopo-

rose, axuda a recuperar o peso anterior ao embarazo e, sobre todo, favorece o vínculo maternofilial.

Aínda que o momento de aleitar o bebé adoita ser unha experiencia emocionante para a mamá, nalgunhas ocasións, dar o peito pode resultar incómodo ou mesmo doloroso. En xeral, esa dor é signo de mal agarre ao peito e pódese corrixir. É normal precisar dun tempo de adaptación e dalgunha axuda para superar as dificultades iniciais. No caso de que teñas calquera problema, pídelle axuda a un profesional especializado en lactación materna.

Existen poucos casos nos que a lactación materna non sexa posible. Non teñas medo a non ter leite abondo, pois case todas as nais poden producir suficiente para o seu bebé con tal de que este succione eficazmente e tome o peito tan frecuentemente como queira (á demanda) e mais durante o tempo que desexe en cada toma. A cantidade de leite que produzas virá determinada pola que inxira o teu fillo ou filla, de xeito que aumentará cando o bebé tome máis.

A OMS e o Comité de Lactación da Asociación Española de Pediatría recomendan a alimentación exclusiva co peito durante os seis primeiros meses de vida. En todo caso, a túa decisión de nai libremente informada de optar pola lactación materna ou pola artificial debe respectarse e débenche proporcionar a axuda necesaria en ambos os casos.

En que lle imos falar?

A lingua en que falades xa é unha referencia para o bebé que ides ter. Aprenderá outras, pero **a lingua (ou as linguas) da casa será a que o bebé teña como lingua primeira, a que identifique co seu núcleo de referencia ao longo de toda a vida.**

O voso fillo ou a vosa filla vai nacer en Galicia e falarlle galego, ademais de integralo/a na sociedade e na cultura na que vai medrar, beneficiarao/a para a correcta adquisición deste idioma.

Desde que naza, o bebé vai estar en contacto con, polo menos, dúas linguas a través de diversos axentes sociais, o cal tamén será positivo para o seu desenvolvemento, xa que os estudos demostran que estas situacións de convivencia lingüística enriquecen as capacidades intelectivas. Por iso, se o galego é a lingua da vosa casa e a falades tamén co voso fillo ou filla, contribuíredes a asentalo/a nela sen prexuizos, sabendo que ten a garantía da adquisición doutras.

No caso de que faledes habitualmente castelán e queirades integrar tamén o galego na casa, usar esta lingua nos xogos e nos cantos primeiros co bebé é un xeito de ila introducindo de maneira progresiva na vosa relación de familia.

Se xa tedes outras linguas na casa, lonxe de ser unha eiva para o pequeno ou a pequena, estádeslle ofrecendo unha riqueza que lle permitirá chegar máis facilmente a outros idiomas no futuro. En Galicia, galego e castelán son idiomas oficiais. A experiencia de convivencia con máis dunha lingua que vai ter o

voso fillo ou filla é o máis frecuente en calquera parte do mundo; de feito, nos arredor de 200 estados recoñecidos fálanse máis de 6.500 linguas. En España, máis do 40% da poboación vive en territorio bilingüe.

O galego e o castelán son linguas próximas, polo que pasar dunha a outra non é tarefa difícil. A orixe común do galego e do portugués facilita tamén a chegada a un amplo e puxante ámbito lusófono (Brasil, Portugal e outros países). O galego presenta, ademais, trazos comúns con outras linguas latinas, como o francés ou o italiano, o que fará máis doado o posterior coñecemento destas.

Aprender outros idiomas de interese cultural e económico non debe significar nunca prescindir da lingua propia. A lingua ou as linguas primeiras adquírense, inicialmente, usándoas na casa e, en segundo lugar, a través doutros axentes, como a escola ou os medios de comunicación de masas. Por iso vos animamos a que vos decidades, mesmo antes de que naza, a falarlle galego ao voso bebé. Estaredes a facilitarlle o seu coñecemento e a súa adquisición completa. Transmitirédeslle o afecto pola identidade que compartimos. Abrirédeslle as portas para multiplicar as súas oportunidades na vida.

Que nome lle imos pór?

Escoller un nome para o bebé é unha tarefa divertida para compartir en parella. Habitualmente, fanse listaxes cos nomes favoritos e expóñense en común para coñecer opinións mesmo doutros membros da familia ou dos amigos. Hai pais que prefiren levalo con discreción ata o momento do nacemento.

Algúns consellos:

- valorade a sonoridade do nome, hai nomes galegos ben xeitosos
- evitade nomes malos de pronunciar
- pensade se queredes renderlle unha homenaxe a alguén
- pronunciádeo ao pé do apelido, para prever posibles xogos de palabras que non o favorezan

Quen colle o permiso: a nai ou o pai?

Para facer compatible a vida familiar e a laboral, as leis prevén suspensións remuneradas dos contratos de traballo dos novos

pais e nais que lles permitan recuperarse do parto, adaptarse aos cambios que supón a chegada do novo fillo e brindarlle á criatura os cuidados que lle cómpren.

A nai debe coller obrigatoriamente seis semanas de descanso tras o parto e o pai, a partir do 1 de xaneiro de 2011, ten dereito a un permiso de catro semanas ininterrompidas (ampliables no suposto de parto múltiplo) que tamén poderán disfrutarse en réxime de media xornada.

Despois da sexta semana de baixa, a parella deberá decidir quen goza o resto do permiso de coidado do neno ou da nena, ata completar as dezaseis semanas que dura actualmente. No caso de ser o pai quen solicita ese permiso para o coidado do bebé, a nai goza tamén de tempos para a lactación.

Un tempo para a crianza do bebé é unha aspiración dos dous membros da parella. Na decisión, cómpreos valorar a situación laboral e os intereses persoais dos dous. Cada vez son máis pais os que asumen parte da baixa laboral para o coidado do pequeno.

Sexa quen for o que se incorpore antes á actividade laboral, é importante que compartades as tarefas e que vos impliquedes os dous nos cuidados do bebé.

Mandarémolo á escola infantil ou contrataremos a alguén que o coide?

Cando os dous membros da parella traballan fóra da casa, decidir se mandar o pequeno ou pequena a unha escola infantil ou se queda ao cargo dalgún familiar, dunha persoa de confianza ou dun empregado durante a xornada de traballo dos pais non é tarefa doada. Algunhas parellas tamén optan por reducir a xornada ou mesmo dedicarse en exclusiva un deles ao coidado do bebé. Valorade os beneficios e os contras de cada opción e poñede enriba da mesa que é o mellor para o neno e tamén para a vosa tranquilidade e a vosa realización e benestar persoal.

Se optades por mandalo a unha escola infantil, tede en conta a data do parto, xa que é posible que teñades que reservar praza antes de que naza. Tamén podedes informavos na Con-

sellería de Traballo e Benestar das diferentes opcións flexibles que existen para compaxinar a vida laboral e a familiar.

Ademais do aspecto económico, unha escola infantil de calidade ten efectos beneficiosos na socialización do neno ou da nena. Pero a atención do pai e da nai non pode ser substituída polas escolas infantís nin por outros cuidadores. **É moi importante reservar un tempo amplo para o coidado familiar do neno ou da nena.** Para isto, durante o primeiro ano, tamén existe a posibilidade de solicitar a redución da xornada laboral.



7 Un bo comezo

Nas últimas semanas do embarazo notarás unha serie de cambios que che indicarán que se achega o comezo do parto. Estes síntomas –descenso do abdome, diminución dos movementos fetais, aparición de contraccións...– varían dun embarazo a outro. **É moi importante que esteas pendente dos sinais do teu corpo e, ao mesmo tempo, tranquila e o máis descansada posible.** Deberás ir ao hospital se as contraccións non ceden co repouso, rompes a bolsa das augas, aparece sangrado vexinal abundante ou non sentes movementos fetais ningúns. En caso de dúbida, lembra que é mellor acudir cunha falsa alarma ca demasiado tarde.

Cando por fin chegue o momento do parto, é importante que te acompañe a túa parella ou a persoa de confianza que elixas. Iso darache seguridade a ti e permitirá que poidades compartir a experiencia do nacemento e recibir xuntos o bebé.

O persoal médico entregarche o bebé o máis axiña posible para que o coloques canda ti. **Este primeiro contacto vai ser moi beneficioso para o bebé e máis para a nai, pois as palabras cariñosas, os alumiños e o teu olor axudarán a establecerdes un vencello amoroso que durará toda a vida.** Ademais, habitualmente o pequeno ou pequena está desexando mamar durante a primeira hora despois do parto, polo que este adoita ser o momento ideal para iniciar a lactación materna.



8 A maternidade e a paternidade son para gozalas!

A vinculación afectiva que o pai e a nai foron establecendo co bebé ao longo do embarazo faise máis intensa cando este nace. A tarefa de ser pais encherá desde ese momento boa parte das vosas vidas. O tempo e a enerxía que quere a crianza veranse recompensados acotío por moitas satisfaccións que vos farán ver a vida con outra perspectiva.

Con todo, sempre é necesario un período de adaptación, polo que hai que buscar maneiras de relaxarse e de tomar os cambios sen esixirse máis da conta. Facilita moito as cousas que, desde o principio, o pai e a nai compartan todas as tarefas. A nai, despois do parto, precisa coidados para recuperarse e máis para adaptarse psicolóxicamente á nova situación. A parella e/ou as persoas do contorno deberían procurar favorecer o seu descanso, liberándoa das tarefas domésticas para que se poida centrar no bebé.

Pouco a pouco, poderedes ir distribuindo os distintos traballos en parella. Se dás o peito, é ben que o papá asuma o cambio dos cueiros, por exemplo, e que prepare o berce coas roupas da cama. Resultará imposible, nun primeiro momento, atender todas as tarefas domésticas e máis a crianza do bebé. O importante é que compartades os coidados do neno ou da nena e que vos vaiades sentindo cómodos nesa nova vida compartida. Por iso, valorade a posibilidade de pospoñer as visitas as dúas ou tres primeiras semanas.

Con certa frecuencia, e debido aos cambios hormonais que se producen despois de dar a luz, moitas mulleres sofren un estado de ánimo baixo que, algunhas veces, deriva nun período depresivo. **Precísase nesos momentos que o pai e/ou contorno contribúa a facer que a nai se sinta segura. Niso, tamén é importante que a nai sexa positiva cos esforzos do pai da criatura. A aprendizaxe é de todos.**

Comer de forma sa e ter tempos para relaxarse favorece a recuperación. Pasear e intentar facer actividades gratificantes cada día é o ideal, pero a realidade é que ao principio os

ritmos de sono e as necesidades do bebé condicionan toda a vida.

Un último consello: concedédevos tempos para facer reaxustes e adaptaros aos poucos a esta nova e emocionante situación da maternidade e da paternidade.

Parabéns por esta aventura!



Para saberdes máis:

Referencias legais sobre dereitos, permisos etc. que vos poden ser útiles

Lei orgánica 3/2007, do 22 de marzo, para a igualdade efectiva de mulleres e homes (BOE número 71, do 23 de marzo de 2007).

Lei 9/2009, do 6 de outubro, de ampliación da duración do permiso de paternidade nos casos de nacemento, adopción ou acollida (BOE número 242, do 7 de outubro de 2009).

Lei 39/1999, do 5 de novembro, para promover a conciliación da vida familiar e laboral das persoas traballadoras (BOE número 266, do 6 de novembro de 1999; rectificado no BOE número 271, do 12 de novembro de 1999).

Lei 12/2005, do 22 de xuño, pola que se modifica o artigo 23 da Lei do 8 de xuño de 1957, do Rexistro Civil (BOE número 149, do 23 de xuño de 2005).

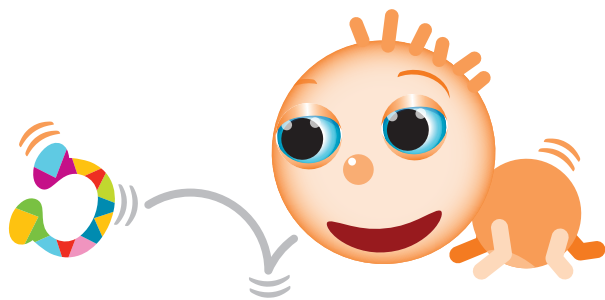
Lactación materna

<http://www.aeped.es/sites/default/files/lacmat-galego.pdf>: *Recomendacións para o aleitamento materno* do Comité de Lactación Materna da Asociación Española de Pediatría.

Contactos de interese

Secretaría Xeral de Política Lingüística (Xunta de Galicia):
Rúa Pastoriza, 8
15781 Santiago de Compostela
Tfno: 981 545 436 – Fax: 981 544 424
Enderezo electrónico: sxpl.secretaria@xunta.es
Asesoramento lingüístico: sxpl.asesoramentolingua@xunta.es
Web: <http://www.xunta.es/linguagalega/>





XUNTA
DE GALICIA