

# SER PARES COMPORTA TENIR MOLTES PREGUNTES... I MOLTES RESPOSTES!

Si vols respostes a aquestes i altres preguntes o vols expressar els teus dubtes o pors, demana més informació a la llevadora i...

**IMPLICA'T EN LA TEVA  
PARTERNITAT!**

## QUÈ OFERIM:

- Grups de preparació al naixement
- Grups de pares
- Suport individual en el procés de paternitat



ORGANITZAT PER



PER A MÉS INFORMACIÓ

Projecte Canviem-ho  
[www.bcn.cat/canviem-ho](http://www.bcn.cat/canviem-ho)  
[canviem-ho@bcn.cat](mailto:canviem-ho@bcn.cat)

PASSIR (Programa d'Atenció  
a la Salut Sexual i Reproductiva)  
[www.gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)

# T'HAS PREGUNTAT MAI QUIN TIPUS DE PARE SERÀS?

Si estàs a punt de ser pare...  
Obre i descobreix algunes claus!





## LA PATERNITAT ET CANVIA LA VIDA:

- Penses anar a les visites de control prenatal per entendre els canvis en la teva parella?
- Voleu conèixer junts les bones notícies i donar-vos suport mutu?
- Et preguntes què passarà el dia del part i com hi pots participar activament?



**Cada moment,  
cada notícia,  
és història.**

**T'ho vols  
perdre?**



## LA PATERNITAT ET GENERA DRETS I DEURES COM A PARE:

- Saps com funciona el permís de paternitat?
- Coneixes les diferents opcions laborals com la reducció de jornada o l'excedència pel fet de tenir un fill o filla?
- Penses que tens el deure de cuidar a la criatura, acompanyar-la i tenir temps?
- Saps a quins ajuts pots optar per tenir un fill/a?



## LA PATERNITAT POT CANVIAR LA TEVA RELACIÓ DE PARELLA:

- Coneixes com afecta els canvis físics i emocionals de l'embaràs a la teva parella?
- Et preocupa que apareguin nous conflictes de parella pel fet de ser pares?
- Es poden mantenir relacions sexuals durant tot l'embaràs i el postpart?



## COM VOLS VIURE LA TEVA PATERNITAT?

- Has pensat quines necessitats tindrà una criatura, com consolaràs el seu plor o quan voldrà menjar?
- Has imaginat com crearàs el nou vincle afectiu amb el teu fill o filla?
- Saps què aportarà a la teva vida la criatura que està a punt de néixer?
- Has parlat amb la teva parella sobre com repartir les tasques domèstiques i de cura?

**Vols ser un  
acompanyant  
o vols ser algú  
important en  
la seva vida?**

