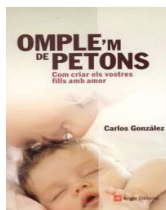


Ara ja ha nascut...



### Omple'm de petons

González Rodríguez, Carlos  
155.4 Gon

*Aquest és un llibre escrit en defensa dels nens i dels sentiments materns més profunds. Contra les teories que propugnen l'ús de la força, el càstig o la disciplina excessiva, el doctor Carlos González defensa una educació basada en l'amor, el respecte i la llibertat.*



### Lo mejor de nuestras vidas

Galán Bertrand, Lucía  
613.95 Gal

*El millor de les nostres vides és un viatge apassionat d'una mare, de professió pediatre. Un recorregut per l'intens i revelador món de les emocions dels nostres fills, amb el qual us sentireu identificats des de la primera pàgina, en la qual es troba a la sala de parts, aterrida però immensament feliç, fins a la difícil l'adolescència...*



### Pilates con tu bebé

Cosner, Holly Jean  
613.95 Cos

*El mètode Pilates, un programa d'exercicis dissenyat per enfortir i tonificar els músculs mitjançant un suau estirament, és segur tant per a la dona que acaba de donar a llum com per al nadó...*



### Lactancia materna: preguntas y respuestas

González Rodríguez, Carlos  
618 Gon

*El doctor Carlos González resol més de 100 preguntes, consultes concretes de casos reals sobre lactància materna, enviades a la revista Ser Padres, elaborant així una guia completa sobre la lactància.*



Biblioteca  
Biblio@teneu

## Guia de lectura

## La dolça espera



## Recomanacions de lectures per a futurs pares i mares

### Biblioteca Biblio@teneu

Edifici L'Ateneu  
Plaça de la Vila, s/n  
08105 Sant Fost de Campsentelles

Tel. 93 579 69 81  
b.st.fost.b@diba.cat  
<http://bibliotecavirtual.diba.cat/>

#### Horari:

De dilluns a divendres de 16:00 a 20:30  
Dilluns, dijous i dissabtes de 10:00 a 13:30

Dissabtes de juliol i tot el mes d'agost tancat



Ajuntament de  
Sant Fost de Campsentelles



Diputació  
Barcelona  
Xarxa de Biblioteques Municipals

## Lectures per a l'espera



### 9 mesos des de dins

Gratacós, Eduard  
618 Gra  
*Nou mesos des de dins : una guia de l'embaràs diferent per descobrir el que sent el teu fill des de les primeres setmanes de vida.*



### La Odisea de la vida

Tavernier, Nils  
618 Odi  
*Des del dia zero fins que el nadó neix: com es produeix el procés de reproducció d'un ésser humà? Les tres-centes imatges en color incloses són impressionants i permeten comprendre perfectament com es desenvolupa el fetus durant nou mesos.*



### Què s'ha de fer abans d'estar esperant

Murkoff, Heidi Eisenberg  
618 Mur  
*Tot el que es necessita saber per preparar-se per a un embaràs i un nadó tan sans com sigui possible. Descobriu trucs pràctics, estratègies efectives i consells plens d'empatia dissenyats per ajudar a buscar el nadó dels vostres somnis amb major rapidesa.*



### Què es pot esperar quan s'està esperant

Murkoff, Heidi Eisenberg  
618 Mur  
*Coneguda com la Bíblia de l'embarassada, és una guia que explica pas a pas l'embaràs, el part, el postpart i la manera més sana d'alimentar el vostre fill. Respon de manera sensata totes les inquietuds de les futures mares i els futurs pares, des de la fase de planificació fins al postpart. La millor guia de l'embaràs ...*



### Vas a ser papá : el embarazo semana a semana, ¿qué le pasa a tu chica?, cómpréndelo

Guindel, Mario  
618 Gui  
*La primera vegada que et diuen que seràs pare la notícia et provoca un nus a la gola. Ansietat, responsabilitat, por...? Tranquil, conèixer el procés de l'embaràs t'ajudarà a gaudir d'una de les majors alegries que la vida ens pot donar. En aquest llibre trobaràs, de manera clara i concisa, tot el que has de saber sobre l'embaràs: Com se sentirà la futura mare, els seus dubtes i les seves pors.*



### Serem pares

Roca, Elisenda  
618 Roc  
*Serem pares és una guia que abraça des de la planificació de l'embaràs i els mesos de gestació fins al postpart.*



### Padres primerizos

Stoppard, Miriam  
613.95 Sto  
*Si com a parella heu decidit formar una família, sabeu per on començar? Espero que aquest llibre us ajudi a trobar allò que us faci sentir còmodes i segurs amb el que aneu a fer d'acord amb els vostres sentiments. Ser pares és una tasca dels dos i haureu de tenir el temps suficient per dedicar-lo tant al vostre nadó com a vosaltres, perquè ara sou una família però també una parella que ha donat vida a un preciós nadó.*



### La nueva experiencia de dar a luz

Kitzinger, Sheila  
618 Kit  
*Donar a llum és una de les experiències més importants en la vida d'una dona i moltes ho han viscut com un episodi traumàtic. Sheila Kitzinger, reconeguda mundialment com a experta en els aspectes psicològics, socials i fisiològics del part, ha actualitzat aquesta obra per a les lectores del segle XXI.*



### Tu bebé día a día

Bendefy, Ilona  
613.95 Tu b  
*Dins d'aquesta obra podreu trobar: recomanacions postpart per a la mare (dieta, exercicis ...), descobriments diaris sobre el desenvolupament emocional, físic i cognitiu del nen, informació pràctica sobre temes essencials com l'alimentació, el son, el procés de deslletament...*



### El bebé mes a mes

Laurent, Su  
613.95 Lau  
*El nadó mes a mes és una guia a través de cada etapa del desenvolupament del nadó, amb consells essencials per als nerviosos pares primerencs i amb estratègies provades i comprovades perquè el segon any del nen sigui una experiència inoblidable.*



### Como crece tu bebé

Halsey, Claire  
155.4 Hal  
*Amb Cómo crece tu bebé sabràs què cal esperar a cada etapa i aprendràs com estimular el desenvolupament del teu fill per a superar cadascun de les importants fites a les que s'enfrontarà durant els dos primers anys de vida.*



### 50 Cosas que debes saber sobre un recién nacido

Silveira, Manuel  
613.95 Sil  
*Com transcorre el dia a dia del nadó? Què cal conèixer per no alarmar innecessàriament? A quins símptomes i senyals hem de prestar atenció? En aquest llibre trobaràs totes les respostes a les teves preguntes.*