

RECULL BIBLIOGRÀFIC

EMBARÀS, PART I

POSTPART

1a versió, març 2017

2a versió actualitzada, abril 2020



BIBLIOTECA
municipal de GANDESA

LLIBRES PER A PARES I MARES

EMBARÀS



Balaskas, Janet. **Yoga, embarazo y nacimiento**. Barcelona: Kairós, 2012. 254 p. ISBN 9788472453586

Aquest llibre ens proporciona les claus per a un embaràs relaxat i feliç. Prendre consciència de la nostra respiració, dels nostres sentiments, de la nostra ment i el nostre cos, ens ajudarà a recuperar el nostre instint per donar a llum.



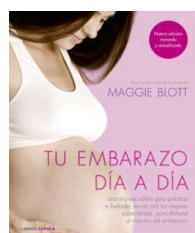
Bertherat, Marie. **Con el consentimiento del cuerpo: diario de una futura madre**. Barcelona: Paidós, 2018. 211 p. ISBN: 9788449334849 **NOU! Disponible a e-biblio.cat**

En aquesta obra Bertherat explica a la seva filla Marie, embarassada, el joc de forces que cobren vida en el seu interior, i li proposa catorze moviments, que prepararen el seu cos per al naixement del seu bebè.



Blay, Enrique. **El bebé emocional**. [s.l.]: Círculo Rojo, 2012. 242 p. ISBN 9788499916842 (No SLPC)

Llibre que dóna respostes pràctiques a la revolució que suposa saber, respecte del desenvolupament psicològic de les persones, la importància de les experiències primerenques en la gestació, el naixement i la primera infància.



Blott, Maggie. **Tu embarazo día a día: una imprescindible guía práctica e ilustrada, escrita por los mejores especialistas, para disfrutar al máximo del embarazo**. Barcelona: Libros Cúpula, 2019 3a ed. 496 p. ISBN: 9788448025298 **NOU!**

Completa i pràctica obra sobre la gestació, el part i les dues primeres setmanes de vida del nounat.



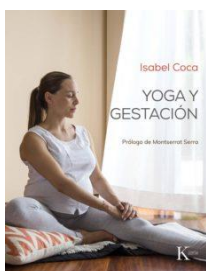
Busquets Gallego, Marta. **Mi embarazo y mi parto son míos: guía de derechos para las embarazadas**. Barcelona: Pol-len, 2019. 175 p. ISBN: 9788416828586 **NOU!**

Guia de drets per a les embarassades que explica de manera amena i divulgativa els drets amb relació a l'embaràs i al part des d'una perspectiva teòrica i pràctica, amb l'objectiu que tots els embarassos i parts, puguin ser respectats.



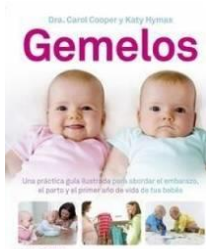
Cabero i Roura, Lluís; Soteras, Pilar. **L'aventura de l'embaràs: la nova guia de referència setmana a setmana**. Barcelona: Columna, 2013. 383 p. ISBN 9788466418027 **Disponible a e-biblio.cat**

Un llibre pràctic que engloba tot el procés de gestació.



Coca Camín, Isabel. **Yoga y gestación**. Barcelona: Kairós, 2019. 231 p. ISBN: 9788499887173 **NOU!**

Aquest llibre mostra la importància i utilitat del ioga en aquest moment tan especial de la vida com és la gestació i el part.



Cooper, Carol; Hymas, Katy. **Gemelos: una práctica guía ilustrada para abordar el embarazo, el parto y el primer año de vida de tus bebés**. Barcelona: Libros Cúpula, 2013. 128 p. ISBN 9788448006181

Aquest llibre proporciona totes les eines necessàries per afrontar amb confiança tant el part com la cura dels nadons, a partir d'experiències reals i mitjançant consells útils.



Devesa, Marta. **Ser madre a los 40 (y más allá): lo que has de saber**. Barcelona: Grijalbo, 2018. 223 p. ISBN: 9788416895267 **NOU!**
Disponible a e-biblio.cat

Tot el que cal saber si et planteges ser mare a partir dels 40 anys, de la mà de l'Hospital Universitari Dexeus, entitat capdavantera en salut femenina i fertilitat.



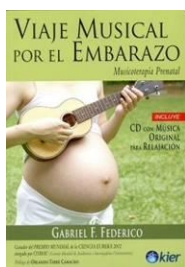
Díaz Aznar, Verónica. **Embarazo y cuarto trimestre: del embarazo consciente a la maternidad empoderada**. Barcelona: Amat, 2018. 211 p. ISBN: 9788417208530 **NOU!**

Guia pràctica que recorre per les diferents etapes de l'embaràs i el part, i aborda de manera nova el quart trimestre, un període esgotador.



Dukan, Pierre. **Los 6 meses que pueden cambiar el mundo y el futuro de mi hijo**. Barcelona: Libros Cúpula, 2017. 204 p. ISBN: 9788448023034 **NOU!** **Disponible a e-biblio.cat**

Descobreix com menjar durant l'embaràs per a protegir al teu fill.



Federico, Gabriel F. **Viaje musical por el embarazo: musicoterapia prenatal**. Buenos Aires: Kier, cop. 2010. 287 p. ISBN 9789501712766

Aquesta obra ens introdueix al fascinant món de la musicoteràpia i l'embaràs, convidant-nos a explorar els àmbits de la psicologia prenatal, l'audició fetal, la humanització del naixement i la importància dels vincles primerencs.



Fournier, Sofía. **¡Voy a ser mamá! ¿Y ahora qué?** Barcelona: Cúpula, 2018. 298 p. ISBN: 9788448023003 **NOU!**

Una guia per a sobreviure a aquesta emocionant etapa de manera sana, conscient i feliç, amb els millors consells de la reconeguda ginecòloga Sofía Fournier.



Giacchetta, Martin; Belluscio, Romina. **En forma durante y después del embarazo**. Barcelona: Grijalbo, 2013. 159 p.

Ens ensenyen quins exercicis practicar regularment abans, durant i després de l'embaràs així com consells per a una alimentació saludable, que ajudaran a les mares recents a recuperar el físic.



Goer, Henci. **Guía de la mujer consciente para un parto mejor**. Tenerife : Ob Stare, 2012. 376 p. ISBN 9788493525958

Guia de la dona conscient per un part millor. Es recomana aquest llibre a tota dona (i parella) que desitgi viure amb plenitud i seguretat el naixement dels seus nadons, que necessiti informació que doni suport la seva intuïció de donar llum de la forma més segura, humana i amorosa possible.



Gratacós, Eduard. **9 meses des de dins: una guia de l'embaràs diferent per descobrir el que sent el teu fill des de les primeres setmanes de vida**. Barcelona: Columna, 2017. 367 p. ISBN: 9788466422673 **NOU! Disponible a ebiblio.cat**

Un llibre explica en primera persona cada etapa del creixement del nadó dins del ventre matern.



Grimau, Maria; Cabeza, Anna. **El embarazo mes a mes**. Barcelona : RBA, 2013. 173 p. ISBN 9788490065716

Una guia pràctica i actual que proporciona respostes clares a tots els dubtes que pot tenir la dona que està esperant un nadó.



Guerra, Dorothy. **El método yoga para un parto natural: guía para conseguir el parto respetado que deseas**. Barcelona: Oniro, 2014. 259 p. ISBN 9788497547499

Aquest mètode proporciona tècniques útils per a la gestió del dolor i l'energia física i mental durant tot el temps que dura el part. Usant les postures del ioga més adequades per a cada etapa del part, així com tècniques de respiració per ajudar a controlar el dolor i estimular la progressió.



King, Michael; Green, Yolande. **El método pilates para el embarazo**. Barcelona: Oniro, 2010. 94 p. ISBN 9788497544481

Aquest llibre inclou tres nivells d'exercicis adaptats a cada trimestre. Amb ell aprendràs els moviments correctes que has de fer en cada etapa de l'embaràs. I si ets una mare recent t'ajudarà a recuperar la teva forma física anterior a l'embaràs.



Lloreda, José María. **Lo que nadie te contó sobre la maternidad, el parto y la lactancia**. Córdoba: Arcopress, 2018. 246 p. ISBN: 9788416002368 **NOU!**

Històries curioses, increïbles, absurdes però certes, sobre l'embaràs, la lactància i la cura dels bebès. Un nodrit anecdotari que desconeixes... perquè mai t'ho hauran comptat ni el teu ginecòleg ni el teu nediare.



Martín Ruiz, Primavera. **Embarazo a su punto: recetas saludables para embarazadas y algo más**. Madrid: Oberón, 2018. 223 p. ISBN: 9788441540385 **NOU!**

És un homenatge a les dones a les quals els inquieta l'alimentació i on trobaran receptes vives, sanes i ràpides de fer, perquè portin la seva gestació d'una manera còmoda i, alhora, la més encertada possible.



Murkoff, Heidi Eisenberg. **Menjar bé quan s'està esperant**. Barcelona: Columna, 2013. 482 p. ISBN 9788466418119 **Disponible a ebiblio.cat**

Com menjar de manera sana, deliciosa i còmoda al llarg dels nou mesos de formació de la criatura i després del seu naixement.



Murkoff, Heidi Eisenberg; Eisenberg, Arlene; Hathaway, Sandee. **Què es pot esperar el primer any**. Barcelona: Columna, 2014. 823 p. ISBN 9788466418645 **Disponible a ebiblio.cat**

El creixement i el desenvolupament del nadó mes a mes, des de l'alimentació en cada etapa fins les estratègies de més eficàcia per fer-lo dormir. Un manual de consells pràctics: com banyar el nadó, com interpretar el seu plor, què cal comprar, quan cal tornar a la feina, consells mèdics...



Murkoff, Heidi Eisenberg; Mazel, Sharon. **Què es pot esperar el segon any: dels 12 als 24 mesos**. Barcelona: Columna, 2016. 533 p. ISBN 9788466418256 **Disponible a ebiblio.cat**

Aquesta guia essencial dirigeix els pares per l'increïble segon any de la vida del seu fill i els ofereix consells i informacions valuositissims, a més de grans dosis d'empatia i paraules tranquil·litzadores.



Murkoff, Heidi Eisenberg. **Què es pot esperar quan s'està esperant**. Barcelona: Columna, 2014. 661 p. ISBN 9788466418232 **Disponible a ebiblio.cat**

Una guia de l'embaràs que respon de forma assenyada a totes les inquietuds de les futures mares i pares, des de la planificació fins al postpart. Inclou la descripció del desenvolupament del seu nadó setmana a setmana i capítols complets dedicats a l'estil de vida durant l'embaràs, el període anterior a la



Murkoff, Heidi Eisenberg; Mazel, Sharon. **Què s'ha de fer abans d'estar esperant**. Barcelona: Planeta, 2014. 271 p. ISBN 9788466418515 **Disponible a ebiblio.cat**

Tot el que necessiten saber per preparar-se per un embaràs i un nadó el més sa possible. El llibre inclou un pla de fertilitat perquè puguin portar un diari de la seva aventura conceptual.



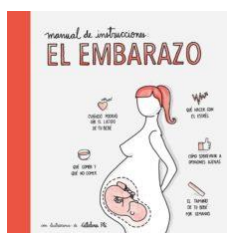
Odent, Michel. **El bebé es un mamífero**. Santa Cruz de Tenerife: Ob Stare, 2014. 154 p. ISBN 9788493623784

Llibre clàssic de Michel Odent en el qual se'ns recorda la veritable naturalesa dels nostres nadons i de les necessitats primàries de tot mamífer.



Odent, Michel. **La vida fetal, el nacimiento y el futuro de la humanidad**. Tenerife: Ob Stare, 2007. 133 p. ISBN 9788493752613

Una selecció de textos escrits pel prestigiós obstetra francès Michel Odent, en què es reflexiona sobre l'embaràs i el naixement dels nadons.



Plé, Catalina. **El embarazo: manual de instrucciones**. Barcelona: Zenith, 2017. 58 p. ISBN: 9788408177548 **NOU!**

Amb aquest manual t'acompanyarem en aquesta important etapa i et donarem alguns trucs i consells per a prendre't amb humor les situacions a les quals t'enfrontaràs a partir d'ara.



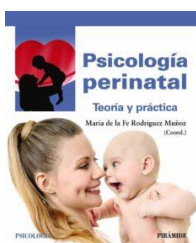
Plimmer, Claire. **El embarazo: una guía infográfica para toda la familia**. Barcelona: Flow Press, cop. 2018. 189 p. ISBN: 9788494741876 **NOU!**

Aquesta guia il·lustrada, repleta d'elegants infografies, et proveirà de totes les dades essencials que necessites, així com d'una bona dosi de curiositats extravagants.



Rivas, Tatiana G. **Embarazos contra las cuerdas**. Pontevedra: Cydonia, 2017. 109 p. ISBN: 9788494722356 **NOU!**

Aquestes pàgines reuneixen experiències reals sobre allò que ningú compte sobre l'enrevessat procés de portar un fill al món. Es tracta d'un llibre dedicat als pares que sofreixen de prop un ardu embaràs i busquen consol i empatia en fòrums, webs, blogs, llibres, família...



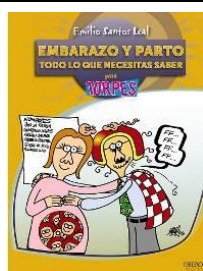
Rodríguez Muñoz, María de la Fe. **Psicología perinatal: teoría y práctica**. Madrid: Pirámide, cop. 2019. 505 p. ISBN: 9788436841107 **NOU!**

En les pàgines d'aquest llibre trobaràs explicades situacions des del període perinatal al postpart, incloent situacions específiques prèvies com la infertilitat o la joventut de la mare.



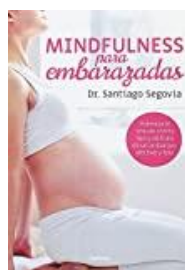
Roney, Carley. **9 meses con bombo de gemelos: todo cuanto hay que saber para sobrevivir a tu embarazo múltiple**. Barcelona: Grijalbo, 2013. 175 p. ISBN 9788425349973

La guia imprescindible per a les mares que esperen bessons, trigèmins ... o més!



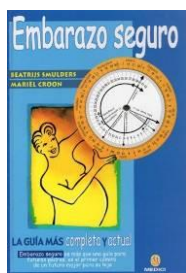
Santos Leal, Emilio; Forges (il·lustracions). **Embarazo y parto: todo lo que necesitas saber, para torpes**. Madrid: Oberon, 2014. 238 p. ISBN 9788441534735 **Disponible a e-biblio.cat**

Emilio Santos Leal, ginecòleg i psiquiatre, explica de manera senzilla i amena tot el que necessitem saber de l'embaràs i el part, per així poder decidir amb coneixement i criteri.



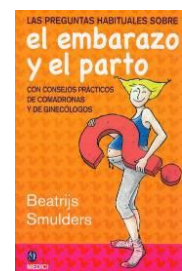
Segovia, Santiago. **Mindfulness para embarazadas**. Vigo: Cydonia, 2017. 111 p. ISBN: 9788494722301 **NOU!**

El llibre ofereix pràctiques de Mindfulness beneficioses per a les embarassades. Entre altres assumptes, ensenya exercicis senzills per a prevenir l'estrès durant l'embaràs, potenciar els vincles entre la mare i el nen durant la gestació, i generar serenitat i pau en l'embarassada.



Smulders, Beatrijs; Croon, Mariël. **Embarazo seguro: la guía más completa y actual.** Barcelona: Medici, 2008. 309 p. ISBN 9788489778412

Una de les guies més completes sobre l'embaràs escrita per dos llevadors holandeses d'àmplia i reconeguda experiència.



Smulders, Beatrijs. **Las preguntas habituales sobre el embarazo y el parto: con consejos prácticos de comadronas y de ginecólogos.** Barcelona: Medici, 2010. 165 p. ISBN 9788497990899

Aquest manual, amb 305 preguntes i les seves respostes, facilitarà a totes les embarassades reconèixer els símptomes de l'embaràs i del part i els proporcionarà tranquil·litat. Les respostes curtes i clares i els consells experts l'ajudaran durant tot aquest període.



Steen, Mary. **El embarazo y el parto: todo lo que has de saber sobre el desarrollo de tu bebé, los cuidados prenatales y el parto.** Barcelona : Libros Cúpula, 2012. 192 p. ISBN 9788448069001

En aquesta obra hi trobaràs: informació essencial sobre el desenvolupament del fetus, les ecografies i proves, les cures prenatales, les dietes i els exercicis més adequats durant l'embaràs, etc.



Stoppard, Miriam. **Prepárate para el parto: una guía práctica para preparar la llegada del bebé.** Barcelona: Grijalbo, cop. 2012. 96 p. ISBN 9788425347771

Guia pràctica per preparar l'arribada del teu nadó: opcions de part, els símptomes del part, mètodes per alleujar el dolor, possibles complicacions, procediments mèdics, el naixement, etc.



Torras i Rifà, Àngels; Tirado, Míriam. **Vínculos: gestació, part i criança conscients.** Barcelona: Angle, 2012. 269 p. ISBN 9788415695028

Ofereix reflexions i consells a l'entorn de la gestació, el part, la lactància i l'inici de la criança, en un llenguatge senzill i sincer que pretén ajudar els futurs pares i mares a iniciar aquesta primera etapa de la vida amb tot l'entusiasme que es mereix.



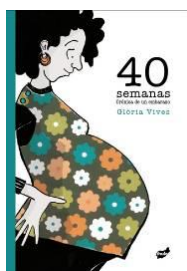
Verny, Thomas; Weintraub, Pamela. **El vínculo afectivo con el niño que va a nacer : un programa de nueve meses para tranquilizar, estimular y comunicarse con su bebé.** Barcelona: Urano, 2011. 254 p. ISBN 9788479537500

Un singular programa per als nou mesos d'embaràs que a través de senzills exercicis t'ajuden a vincular-te amb el nen que va a néixer.



Villacieros, Paloma. **Masajes durante el embarazo: guía ilustrada de masaje para aliviar las molestias del embarazo**. Barcelona: Scyla, cop. 2010. 152 p. ISBN 9788448068059

L'autora t'ofereix algunes tècniques senzilles de massatge i automassatge per ajudar-te a viure l'embaràs amb plenitud, a preparar el teu cos per al part i al reincorporar-te a les teves activitats diàries completament recuperada en el menor temps possible.



Vives, Glòria. **40 semanas: crónica de un embarazo**. Barcelona: Thule, 2012. 143 p. ISBN 9788415357087

L'agredolça crònica d'un embaràs en forma d'aventura gràfica, de primera mà, descarnada, sense embuts, amb grans dosis d'informació, humor i amor.



Zayas, Andrea. **Estic embarassada, i ara què?: quadern de l'embaràs; Ja ha nascut, i ara què?: quadern del puerperi**. Barcelona: Ara Llibres, 2017. 120 p. ISBN: 9788416915187

La il·lustradora Andrea Zayas proposa un divertit recorregut per l'embaràs i els primers mesos de la vida com a pares.

PART



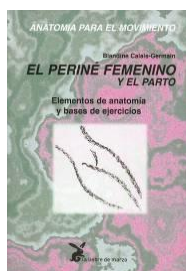
Álvarez-Errecalde, Ana. **Cesárea: más allá de la herida**. Tegueste: Ob Stare, 2010. 50 p. ISBN 9788493752637

Projecte artístic compost per una trentena de fotografies de dones amb cicatrius de cesàries acompanyades de breus testimonis sobre les diverses experiències que aquesta intervenció ha suposat per a les mares.



Bonapace, Julie. **Parir sin estrés**. Málaga [etc.]: Sirio, cop. 2015. 206 p. ISBN 9788416233151

Un llibre que descriu el mètode Bonapace, una tècnica de preparació per al naixement orientada cap a la parella.



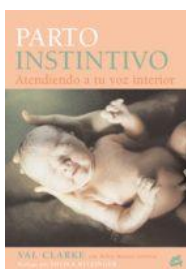
Calais-Germain, Blandine. **Anatomía para el movimiento**. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo, 2009. 4 vol.

Conté: 1. Introducció al anàlisi de les tècniques corporals -- 2. Bases per a exercicis -- **3. El periné femení i el part** -- 4. La respiració: el gest respiratori.



Calais-Germain, Blandine; Vives Parés, Núria. **Parir en movimiento : la movilidad de la pelvis en el parto**. Barcelona : La Liebre de Marzo, 2009. 174 p. ISBN 9788492470129

Una fantàstica guia il·lustrada que mostra com es mobilitza i transforma la pelvis de la dona durant el treball del part.



Clarke, Val; Massay-Alstrom, Helen. **Parto instintivo: atiende a los dictados de tu voz interior**. Móstoles: Gaia, 2006. 160 p. ISBN 8484451216

Un llibre informatiu i sensible que, després d'una vida dedicada a l'obstetrícia, evidencia un gran coneixement i una profunda consciència de les dimensions físiques i emocionals de l'embaràs i del part.



Fernández del Castillo, Isabel. **La nueva revolución del nacimiento**. Tenerife: Ob Stare, 2014. 402 p. ISBN 9788494260605

L'autora ens invita a reflexionar per tal de pendre consciència de la importància i la transcendència del que passa durant l'embaràs i naixement.



Galán, Soledad. **Adiós cigüeña: el placer de parir**. Madrid: Oberon, 2009. 267 p. ISBN 9788498772203

Un llibre que critica obertament l'excessiu intervencionisme dels parts d'avui dia i posa de manifest els perills de certes pràctiques obstètriques.



Goer, Henci. **Guía de la mujer consciente para un parto mejor**. Tenerife : Ob Stare, 2012. 376 p. ISBN 9788493525958

Un complet anàlisi crític sobre les pràctiques obstètriques actuals, la terrible tecnificació del part i la desatenció de la dona que va a donar a llum. Imprescindible si estàs embarassada.



Howland, Genevieve. **Mamá natural: la guía saludable del embarazo y parto**. Barcelona: Grijalbo, 2019. 486 p. ISBN: 9788425357701 **NOU!**

Guia de fàcil comprensió, il·lustrada i súper documentada per a futures mares que desitgen un embaràs i part naturals.



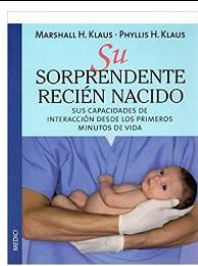
Kitzinger, Sheila. **Nacimiento en casa**. Barcelona: Icaria, 1996. 215 p. ISBN 8474262607

Sheila Kitzinger ens presenta amb honestat els avantatges i riscos de parir a casa; ens dóna criteris precisos per triar entre el domicili i l'hospital, la seguretat i inconvenients s'analitzen també en aquest llibre, i ens proporciona una àmplia i valuosa informació, rigorosa i comprensible, per a qualsevol lector, sobre embaràs i part



Kitzinger, Sheila. **La nueva experiencia de dar a luz: vivir el parto de forma consciente, natural y feliz**. Barcelona: RBA, 2012. 270 p. ISBN 9788415541134

Una visió positiva i satisfactòria del part, per viure-ho de forma conscient, natural i feliç.



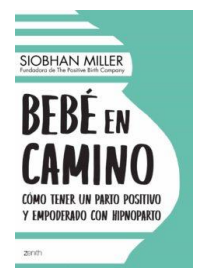
Klaus, Marshall H; Klaus, Phyllis H. **Su sorprendente recién nacido: sus capacidades de interacción desde los primeros minutos de vida**. Barcelona: Medici, 2004. 115 p. ISBN 8489778965

A través de sorprenents fotografies de nadons que no superen les dues setmanes d'edat, aquest llibre il·lustra els increïbles nous descobriments sobre els nounats.



Leboyer, Frédérick. **Nacimiento sin violencia: tres formas de explorar el milagro del nacimiento**. Madrid: Gaia, 2010. 48 p. ISBN 9788484453048

Leboyer reflexiona sobre la violència intrínseca del naixement per al nadó i per mitigar-la, ens ofereix les claus per a un naixement sense violència.



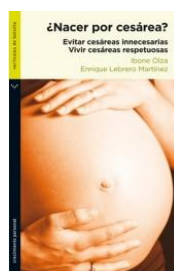
Miller, Siobhan. **Bebé en camino: cómo tener un parto positivo y empoderado con hipn parto**. Barcelona: Zenith, 2020. 268 p. ISBN: 9788408222408 **NOU! Disponible a ebiblio.cat**

La millor guia per a afrontar el part de manera positiva i sense pors. Un llibre carregat d'informació, tècniques i exercicis perquè les dones puguin comptar amb les eines necessàries a l'hora del part, tant físiques com emocionals.



Odent, Michel. **La cesàrea: ¿problema o solución?**. Barcelona: La Liebre de Marzo, 2006. 197 p. ISBN 8487403875

Després d'haver estat implicat com a participant durant mig segle de la història de la cesària, el doctor Odent està singularment preparat per plantejar amb autoritat preguntes vitals i urgents relacionades amb aquesta pràctica.



Olza, Ibone; Lebrero Martínez, Enrique. **¿Nacer por cesárea?: evitar cesáreas innecesarias, vivir cesáreas respetuosas**. Barcelona [etc.]: Verticales de Bolsillo, 2009. 203 p. ISBN 9788492421749

Les autores intenten tornar a la dona la confiança en el seu cos i ajudar a recuperar la dignitat del naixement de l'ésser humà. Els autors reflexionen sobre per què es practiquen tantes cesàries.



Olza, Ibone. **Parir: el poder del parto**. Barcelona: Ediciones B, 2017. 203 p. ISBN: 9788466662123 **NOU! Disponible a ebiblio.cat**

Assaig sobre l'experiència més vital per la qual pugui passar una dona des del punt de vista d'ella i del bebè. Una anàlisi del que pensem del part, la qual cosa sabem, la qual cosa històricament ha estat i què significa en l'imaginari col·lectiu.



Ortemberg, Adriana. **Embarazo y parto natural: guía práctica para disfrutar naturalmente de la maternidad**. Barcelona: Océano Ámbar, cop. 2005. 221 p. ISBN 8475562213

Manual per a totes aquelles futures mares que viuen l'embaràs amb pors, interrogants i incerteses que els impedeixen gaudir de la dolça espera. Aquest manual serà un suport que aclarirà qualsevol dubte, promovent la seguretat i la confiança.



Parir, néixer i créixer: posem paraules a les vivències. Barcelona: Icaria, 2010. 487 p. ISBN 9788498882919

Amb aquest llibre, Migjorn ha obert una finestra a l'expressió de les vivències. Hem donat i pres la paraula per a què dones, mares, pares i professionals poguéssim comunicar-vos l'experiència de la nostra opció: prendre la responsabilitat que dona escollir, i decidir-nos a viure allò que el nostre esperit, la nostra consciència, i el nostre cos ens demanaven.



Ross, Susan. **Doulas: toda embarazada merece una doula**. Barcelona: Obelisco, 2013. 172 p. ISBN 9788497779524

Imagina donar a llum al teu nadó exactament de la manera que vols, silenciosa i tranquil·lament en una habitació en la penumbra i amb un absolut control sobre la teva tasca de part, sentint-te segura i acompanyada. Una doula pot ajudar-te a fer realitat tot això.



Ruiz Vélez-Frías, Consuelo. **Cartilla para aprender a dar a luz**. Madrid: Talasa, 1998. 95 p. ISBN 8488119593

L'autora defensa que els motius de dolor en el part són evitables si la dona rep la preparació adequada i utilitza la seva intel·ligència per realitzar aquesta funció fisiològica per la qual està plenament capacitada.



Ruiz Vélez-Frías, Consuelo. **Parir sin miedo**. Santa Cruz de Tenerife: Ob Stare, 2014. 215 p. ISBN 9788494182686

El llibre de Consuelo Ruiz, una matrona rebel i lluitadora, que sempre va defensar a ultrança la llibertat i dignitat de les dones per tenir un part respectat.



Schmid, Verena. **El dolor del parto: una nueva interpretación de la fisiología y la función del dolor**. Tenerife: Ob Stare, 2012. 168 p. ISBN 9788493623753

Estudi que mostra una alternativa possible al part amb medicació i antifisiològic mitjançant analgèsia natural i una informació exhaustiva que brindi la possibilitat de triar, sospesant en la balança dels valors i de les necessitats personals dels pros i contres de cada opció



Smulders, Beatrijs; Croon, Mariël. **Parto seguro: una guía completa**. Barcelona: Medici, 2002. 231 p. ISBN 8489778396

Llibre que li ajudarà a estar preparada física i mentalment perquè el part es desenvolupi de la manera més espontània possible.

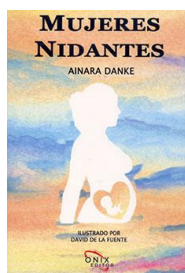
POSTPART I MATERNITAT

MATERNIDAD LESBIANA
Del deseo a la realidad
Remedio Álvarez Terán
Jill Otero-Schmidt
Olivia Fernández Guerrero
Jill Otero-Schmidt



Álvarez Terán, Remedio. **Maternidad lesbiana: del deseo a la realidad**. Barcelona: Egales, cop. 2018. 228 p. ISBN: 9788416491834 **NOU! Disponible e-biblio.cat**

Aquest llibre dona veu a un conjunt de dones lesbianes de diferents edats i procedències, les quals s'han enfrontat a l'aventura de ser mares assumint els reptes que els planteja fer realitat aquest desig en el si d'una societat heteronormativa.



Danke, Ainara. **Mujeres nidantes**. Lleida: Onix, DL 2018. 128 p. ISBN: 9788494817496 **NOU!**

Ens ensenya de manera profunda però concisa el costat humà de la gestació subrogada, a més d'aportar-nos una molt documentada panoràmica de les complexitats del procés; en la seva major part, completament desconegudes per a la majoria de les persones.



Durá, Marga. **Guía para madres rebeldes**. Barcelona: Penguin Random House, 2018. 249 p. ISBN: 9788416895717 **NOU!**
Disponible a e-biblio.cat

Un llibre imprescindible per a futures mamàs que aspiren al fet que el bebè no les canviï a elles del tot.



Estivill, Eduard. **Ser mamá: el antes y el después: guía para una maternidad feliz**. Barcelona: Penguin Random House, 2018. 219 p. ISBN: 9788466342490 **NOU!** **Disponible a e-biblio.cat**

Guia indispensable per a viure les experiències anteriors i posteriors al part amb tranquil·litat i confiança.



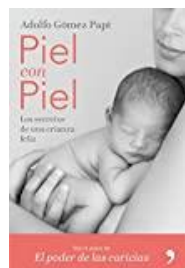
Galán Bertrand, Lucía. **El viaje de tu vida**. Editorial Planeta, 2018. ISBN: 9788408187806 **NOU!** **Disponible a e-biblio.cat**

En aquest llibre parlarem de les millors cures per als més petits, de nens sensibles, nenes guerreres, homosexualitat, aprenentatges després d'un divorci, adopció, reproducció assistida, discapacitat, malalties cròniques, postpart femení i també masculí ...



Galán Bertrand, Lucía. **Eres una madre maravillosa: la maternidad como nunca te la habían contado**. Barcelona: Planeta, 2017. 284 p. ISBN: 9788408166597 **NOU!**

Lucía Galán ens ensenya la maternitat sense filtres, amb honestedat i autocrítica. Ser pares és, precisament, la major responsabilitat a la qual ens enfrontem en tota la nostra vida.



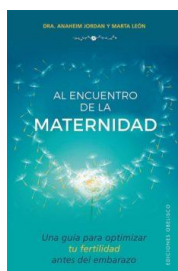
Gómez Papí, Adolfo. **Piel con piel: los secretos de una crianza feliz**. Madrid: Espasa, cop. 2018. 189 p. ISBN: 9788499986579 **NOU!**
Disponible a e-biblio.cat

Un llibre al qual no s'obliden temes tan importants com l'alimentació del bebè, el plor, la figura del pare i de la resta de la família, com dormir-li, la volta al treball, la guarderia o la cangur.



Gutman, Laura. **La maternitat i l'encontre amb l'ombra pròpia**. Badalona: Ara llibres, 2013. 373 p. ISBN 9788492907939 **Disponible a e-biblio.cat**

Lluny de voler ser una guia per a mares desesperades, és una invitació a aturar-se un instant i identificar-se com a mare que cria els seus fills, amb llums i ombres.



Jordan, Anaheim. **Al encuentro de la maternidad**. Barcelona: Obelisco, 2017. 156 p. ISBN: 9788491112570 **NOU!**

Aquest llibre és una eina molt útil per als qui vulguin preparar-se i viure una concepció conscient amb un embaràs sa i transcendent. Està dissenyat per a abordar aquesta etapa vital des de diversos enfocaments: el nivell físic, el mental i l'emocional.



Lloreda, José María. **Manual para padres primerizos: disfruta de la experiencia sin estresarte (y sin que te estresen) con la llegada del nuevo bebé**. Córdoba: Arcopress, 2019. 246 p. ISBN: 9788417057770 **NOU!**

El naixement d'un bebè és un dels esdeveniments més importants en la vida d'uns pares primerencs, en aquesta guia et responen el dubtes sobre pràcticament qualsevol àmbit de la seva cura.



Michelena, Mariela. **Un año para toda la vida: el secreto mundo emocional de la madre y su bebé**. Madrid: Temas de Hoy, 2009. 222 p. ISBN 9788484608103

La psicòloga Mariela Michelena, a partir de la seva experiència clínica, revela aquest meravellós món emocional que es teixeix entre la mare i el seu fill, aspecte poc tractat en altres manuals de puericultura.



Nanzer, Nathalie. **La depresión postparto: salir del silencio**. Barcelona: Octaedro, 2015. 185 p. ISBN 9788499217079

L'objectiu d'aquest llibre és donar a conèixer a fons la depressió postpart perquè pugui ser diagnosticada i tractada a temps.



Salmerón Ruiz, María Angustias. **Criar sin complejos: para disfrutar del arte de ser padres**. Madrid: Edaf, 2018. 336 p. ISBN: 9788441438248 **NOU!**

Un llibre en el qual pots aprendre quines són les necessitats del bebè, amb el suport de la ciència per a desmuntar els mites que tant de mal ens fan. Sense posicionaments, sense culpabilitats i tractant tots aquests temes que moltes vegades ningú explica.



Serrallach, Oscar. **La cura contra el desgaste postnatal: una guía completa para restaurar la salud y recuperar la energía: para madres de recién nacidos, lactantes y niños de corta edad.** Barcelona: Urano, 2018. 331 p. ISBN: 9788416720460 **NOU!**

Oscar Serrallach encunya el terme «síndrome del desgast postnatal» per a definir, la pèrdua de nutrients, el desequilibri hormonal, la falta de somni i l'estrès emocional que acompanyen a la maternitat.



Smulders, Beatrijs. **Posparto seguro y los primeros meses tras el parto.** Barcelona: Medici, 2010. 319 p. ISBN 9788497990745

L'autora presenta tots els aspectes més importants i habituals de la paternitat d'una manera renovat, tractant el període de puerperi i postpart dia a dia, així com la lactància, l'afecció segur, el descans i el plor, la combinació de la maternitat i el treball.



Tirado, Míriam. **Maternidad a flor de piel: la gran aventura de tu vida.** Barcelona: Grijalbo, 2018. 302 p. ISBN: 9788416895526 **NOU!**

Aquest llibre és una invitació a solucionar les inquietuds que apareixen en aquest fascinant viatge, que és el de veure créixer i criar als fills, possiblement, el més transcendental que farem en la vida.



Villar, Samanta. **Madre hay más que una: un relato en primera persona sobre la aventura de la maternidad.** Barcelona: Planeta, 2017. 270 p. ISBN: 9788408165170 **NOU!**

Aquest llibre ens acompanya durant el procés de gestació i ens dona una visió gens idíl·lica però honesta i real de la maternitat, de les milers de decisions que han de prendre's, del sentit de responsabilitat i del vincle indestructible.



Vivas, Esther. **Mama desobedient: una mirada feminista a la maternitat.** Barcelona: Ara Llibres, 2019. 327 p. ISBN 9788416915873 **NOU! Disponible a e-biblio.cat**

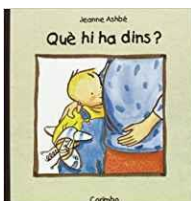
L'autora parla de temes invisibles com la infertilitat, l'embaràs, la pèrdua gestacional, el part, la violència obstètrica, el puerperi, la lactància, el negoci del biberó. Ho fa a través de l'assaig, la literatura i la seva experiència personal. Una mirada feminista i desobedient a la maternitat.

LLIBRES PER A INFANTS



Arias, Teresa. **Bombolles**. Madrid: Emonautas, cop. 2017. 48 p. ISBN: 9788494530968 **NOU!**

Un conte per a llegir al bebè des d'abans que neixi. Una història per a nens, nenes i majors que ens parla del propi espai personal, dels vincles, i de l'amor i el respecte en les relacions. Un regal per a tota la vida.



Ashbé, Jeanne. **Què hi ha dins?**. Barcelona: Corimbo, 2002. 14 p. ISBN 8484700488

Què hi ha a la maleta? Haurem de obrir-la per veure el seu interior. Què hi ha a l'ós? És millor no obrir-lo per veure al seu interior. I a la panxa de la mare, què hi ha?



Blake, Stephanie. **Un bebè a la panxa de la mare?**. Barcelona: Corimbo, cop. 2012. 26 p. ISBN 9788484704515

A en Simó i en Gaspart, el pare i la mare, els hi diuen que tindran un germanet. En Simó, però no sap com es fan els gemanets i es passarà tot el dia preguntant.



Burningham, John. **Esperem un bebè**. Barcelona: Joventut, cop. 2019. 54 p. ISBN: 9788426145468 **NOU!**

Amb molta tendresa, subtileza i humor, aquesta història és ideal per a ser explicada a aquells infants que esperen al seu primer germanet o germaneta.



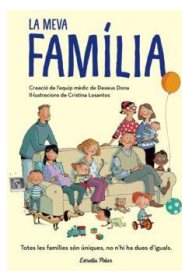
Càmara, Sergi; Herrero, Teresa (il·lustracions). **Perquè t'estimem**. Badalona: Parramón Paidotribo, 2014. 27 p. ISBN 9788434240780

A partir dels dos o tres anys els infants comencen a adonar-se de les diferències entre els nens i les nenes, i llavors ens preguntes: i jo, d'on vinc?. A partir de 4 anys.



Cocovini, Abby. **Historia del embarazo**. [S.l.]: Ediciones SM, 2007. 20 p. ISBN 9788467520217

Explica de manera infantil com és un embaràs mes a mes a mida real i amb un llenguatge senzill.



Dona, Dexeus. **La meva família**. Barcelona: Estrella Polar, 2018. 61 p. ISBN: 9788491374961 **NOU!**

Un llibre per entendre la varietat de famílies que cada dia els envolten i les diferents formes de concebre un nadó.



García, Camino. **Un corazón dentro de otro**. Ilustraciones de Marco Recuero. Madrid: Camino García editora, DL 2019. 26 p. ISBN: 9788409087006 **NOU!**

La maternitat gira aquest relat, en el qual es ressalta l'amor sense requisits, que és bàsic per a l'autoestima.



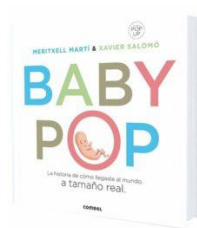
Geisler, Dagmar. **Jo també vaig ser dins la panxa de la mama? Respostes per a nens i nenes a partir de 7 anys**. Barcelona: Joventut, 2015. 26 p. ISBN 9788426141316

Què pot ser més fascinant que saber d'on vénem? Aquest llibre ofereix l'ocasió de parlar sobre un tema molt important als nens que volen saber realment quin ha estat el seu camí. A partir de 7 anys.



Laurent, Françoise. **9 mesos, 1 nadó: l'embaràs**. Sant Feliu de Guíxols: Tramuntana, 2019. 40 p. ISBN: 9788417303211 **NOU!**

Sense ometre cap tema: fecundació natural i in vitro, embaràs geminat, procés de gestació, naixement prematur, part natural, cesària. S'explica totes les preguntes que els infants es generen sobre el naixement dels nadons.



Martí, Meritxell. **Baby pop: la historia de cómo llegaste al mundo, a tamaño real**. Barcelona: Combel, 2018. 2a ed. 18 p. ISBN: 9788491012740 **NOU!**

Descobreix la màgia i la bellesa de l'inici de la vida en nou il·lustracions tridimensionals de gran poesia, nou instantànies, a grandària real, del futur bebè, del mes a mes.



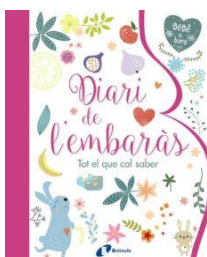
Martín, Patricia. **Què és aquesta panxa?**. Barcelona: Flamboyant, 2018. 20 p. ISBN: 9788494783548 **NOU!**

Un bonic llibre mut de cartó destinat als més menuts (0-3 anys) que tracta, amb un toc d'humor, sobre l'espera i arribada d'un germà o germana.



Overend, Jenni. **Hola bebé**. Caracas: Ekaré, 2001. 32 p. ISBN 9802572543

Conte que narra la història d'un naixement en una família nombrosa. És un part a casa, molt real i amorós, en el qual participen el pare, les germanes i el germanet, la llevadora i la tia. Text realista acompanyada de dibuixos.



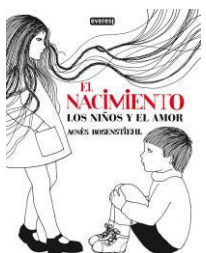
Riera, Núria. **Diari de l'embaràs**. Barcelona: Brúixola, cop. 2017. 83 p. ISBN: 9788499067797 **NOU!**

En aquest preciós diari trobaràs informació clara i precisa sobre l'evolució setmanal de l'embaràs i del bebè, consells i recursos útils i espai perquè l'omplis dels moments més especials d'un viatge meravellós, únic i personal.



Roca, Elisenda. **Tu i jo: el conte més bonic del món**. Barcelona: Combel, 2015. 36 p. ISBN 9788491010371

Àlbum il·lustrat que ens explica amb tendresa i humor els dubtes, els sentiments i l'emoció d'un nen quan arriba un bebè a casa. Per ajudar els nens i nenes a descobrir que tenir un germà pot ser molt divertit!



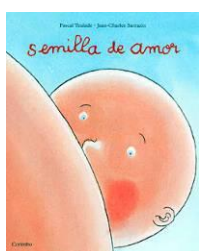
Rosenstiehl, Agnès. **El nacimiento**. León: Everest, 2010. 43 p. ISBN 9788444145082

Un còmic diàfan com la infància, en el qual s'explica l'amor que engendra el naixement.



Schreiber, Krystyna. **Tu aquí dins i jo aquí fora: jocs per acompanyar l'embaràs**. Barcelona: Takatuka, 2019. 22 p. ISBN: 9788417383305 **NOU!**

Es proposen activitats que serveixen perquè els infants puguin fer amb la família el seguiment de com es desenvolupa el bebè. Una aproximació a la vida de la germaneta o del germanet amb tots cinc sentits.



Teulade, Pascal. **Semilla de amor**. Barcelona: Corimbo, 2002. 30 p. ISBN 8484700356

Llibre senzill i fàcil per explicar la concepció als nens. El protagonista és Chito, un espermatozou que inicia un camí fins a l'òvul Germinal.



Tejera, Candy. **Nace Eugenia**. Santa Cruz de Tenerife: Ob Stare, 2013. 47 p. ISBN 9788494101656

Un conte perquè els infants coneguin el procés del naixement, del part.



Texier, Ophélie. **La mare ossa té una gran panxa**. Barcelona: Corimbo, 2009. 32 p. ISBN 9788484703280

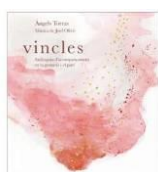
Llibre infantil que explica en forma de conte com la panxa de la mare ossa va creixent fins que un dia en surten dos bessons.



Vilcoq, Marianne. **Espero un germanet**. Barcelona: Corimbo, 2009. 16 p. ISBN 9788484700128

La mare de la Maria li dona una notícia molt important: tindrà un germanet. El llibre il·lustra un procés molt comú en els infants quan se'ls dona una notícia com aquesta: el rebuig que es converteix en il·lusió i emoció.

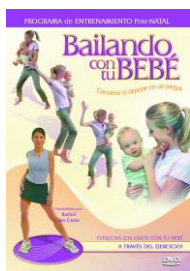
CD



Vincles: audioguia d'acompanyament en la gestació i el part /
Àngels Torras; música de Joel Olivé

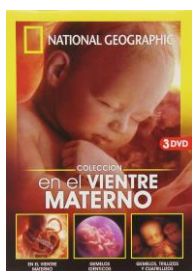
Àudioguia que va amb el llibre *Vincles* i que serveix com a acompanyament a la gestació i al part. Ajuda a connectar amb el nadó i a establir-hi un bon vincle des de l'inici.

DVD



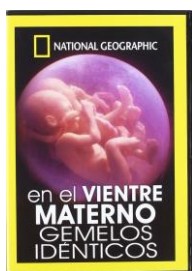
Van Castle, Rachel. **Bailando con tu bebé: convierte el deporte en un juego!**. Barcelona: Iluro Duplicaciones, DL 2010. 55 min.

Programa d'entrenament post-natal.



Macdonald, Toby. **En el vientre materno**. Madrid: National Geographic Channel. cop. 2010.

Primer documental que s'introdueix a l'úter per filmar, mitjançant imatges ultrasòniques, els nou mesos de gestació d'un fetus humà.



Townend, Lorne. **En el vientre materno: gemelos idénticos**. Barcelona: RBA: National Geographic. cop. 2010. 47 min.

Documental sobre la gestació, des de la fecundació fins el naixement, de l'embaràs múltiple, des del desenvolupament de dos òvuls fertilitzats fins a un embaràs de quadrigemín



Béchar, Catherine. **Loba**. Barcelona: Cameo. cop. 2015. 85 min.

Documental que descobreix com es viu el part avui dia. A partir dels testimonis de les seves pacients i de les seves amigues llevadores Catherine (osteópata de professió), ens convida a recórrer Espanya, França, Mèxic i Cuba per descobrir d'una manera íntima com i per què s'ha anat evolucionant cap a un part cada vegada més medicalitzat.



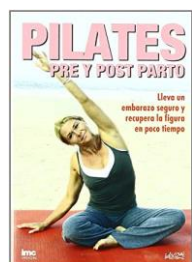
Pascali-Bonaro, Debra. **Orgasmic birth: the best-kept secret**. Sunken Treasure, cop. 2008. 85 min.

Documental que examina la naturalesa sensual del naixement on 11 parelles exposen la seva experiència. S'enfronta als mites culturals i mostra com la dona pot experimentar la passió de donar a llum en un entorn no medicalitzat i arribar a un elevat estat emocional, físic i espiritual fins ara negat



Bertran, Ester; Cañigüeral, Anna. **Partos naturales: bienvenido a casa**. Madrid: Karma, DL 2014. 90 min.

A través d'aquest documental es recullen experiències de dones que han parit a casa i professionals que les han assistit, tot trencant certs tòpics que rodegen aquesta pràctica



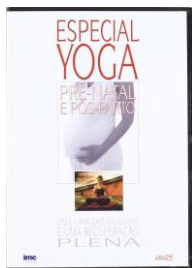
Rodrigo, Rod. **Pilates: pre y post parto**. Madrid: Divisa, DL 2010. 90 min.

Es presenten diferents exercicis de pilates per a realitzar durant les setmanes de l'embaràs



Rodrigo, Rod. ***Yoga prenatal y postparto***. Valladolid: Divisa, cop. 2013. 84 min.

Programa d'exercicis de ioga especialment dissenyats per l'embaràs i el postpart.



Rodrigo, Rod. ***Especial yoga prenatal y postparto***. Valladolid: Divisa, DL 2007. 84 min.

Documental sobre exercicis físics de ioga per embarassades.

I A LES XARXES, QUÈ HI TROBEM?

COMPTES A LES XARXES SOCIALS PER ESTAR INFORMADA – CONTACTE AMB PROFESSIONALS



Álvaro Bilbao
Pare de tres nens.
Neuropsicòleg

@soyalvarobilbao



Belén Doula Barcelona
Mare, feminista, doula,
assessora de lactància, amiga
i companya

@belendoulabcn



CONLLOGA

Grup de suport i
acompanyament a la
criança Terra Alta.

@conllogagrup



Cris Moe
Coach maternal. Parir en
parella, porteg, cures mares-
bebès, lactància,
desalletament, son del bebè,
criança, logística familiar...

@maretameva



Dona Llum
Associació Catalana per un
Part Respectat

@DonaLlum



El Embarazo de los Unicornios
Maternitat real amb breus
poemes i imatges

@elembarazodelosunicornios



Ibone Olza
Mare. Psiquiatra Infantil i
Perinatal. Escriptora,
investigadora. Directora de
l'Institut Europeu de Salut
Mental Perinatal

@iboneolza



La Tribu Ebre

Espai de trobada, suport i
esbarjo on compartir
experiències i gaudir amb les
criatures

@latribuebre



Míriam Tirado
Consultora criança
conscient, escriptora,
periodista, conferenciant,
mare

@miriamtirado



Victòria Peñafiel Fotografia
Fotografa: maternitat, família,
newborn

@victoriapenafiel

Creeus que hi manca algun recurs imprescindible? Escriu-nos!

CATÀLEG DE LECTURA PÚBLICA DE CATALUNYA

<http://argus.biblioteques.gencat.cat/>

BIBLIOTEQUES DE CATALUNYA

<http://bibiblioteques.gencat.cat/ca/>

BIBLIOTECA DE GANDESA

C. Teresa Borràs Domènech, 4

biblioteca@gandesacat.cat - 977420555

<http://www.gandesacat.cat/biblioteca>

Tots els butlletins bibliogràfics a

<http://www.gandesacat.cat/biblioteca/butlletins-bibliografics/>

Xarxes socials

@bibliogandesacat

#bibliogandesacat

