


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

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



 Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

 Institut Català  
de la Salut

Ajuntament de  
Barcelona



# 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





## 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?**



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

**PER A MÉS INFORMACIÓ**

---

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

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

---