

# A Abrera, maternem en estat de confinament



**Ajuntament d'Abrera**

Regidoria d'Infància  
Regidoria d'Igualtat, Feminismes i LGTBIQ+

*Segueix-nos!*

-  @AbreraInforma
-  @abrerainfo
-  Ajuntament Abrera
-  [abrera.cat](http://abrera.cat)

**Durant l'estat de confinament des de l'Ajuntament d'Abrera apostem per crear noves formes adaptades a cuidar del maternatge.** Volem garantir el benestar de les mares i llurs nadons amb un acompanyament professional que aporti el suport necessari al moment vital en el que les mares recents es troben, així com establir una xarxa de recolzament entre la comunitat de dones que afavoreixi les experiències compartides i pugui esdevenir un lloc de trobada i creixement mutu.



**Ajuntament d'Abrera**

Regidoria d'Infància  
Regidoria d'Igualtat, Feminismes i LGTBIQ+

*Segueix-nos!*

-  @AbreraInforma
-  @abrerainfo
-  Ajuntament Abrera
-  [abrera.cat](http://abrera.cat)

## MATERNAR.

**Maternar és cuidar des de l'amor, és establir vincles sans i afectius profunds amb els fills i les filles, és fer-se totalment responsable de la vida de l'altra.** És un fer a través del cos, bressolant, acollint i tenint cura de les necessitats bàsiques de l'altra i és un sentir, de pensaments i emocions que acompanyen aquest rol que transforma a qui l'escull i l'acull.

No hi ha una sola manera de maternar, doncs són diverses les realitats personals que poden portar a vetllar pels fills i les filles de diverses maneres i amb diferents estils, però es relaciona directament en poder **reconèixer i atendre les necessitats dels fills i les filles per a un desenvolupament harmònic de totes les seves dimensions vitals**, oferint cura, educació, protecció, aliment i seguretat emocional.



**Ajuntament d'Abrera**

Regidoria d'Infància  
Regidoria d'Igualtat, Feminismes i LGTBIQ+

*Segueix-nos!*

-  @AbreraInforma
-  @abrerainfo
-  Ajuntament Abrera
-  [abrera.cat](http://abrera.cat)

## VINCLE AFECTIU.

D'aquesta manera **es forja un vincle primari des del que l'infant aprèn a relacionar-se amb el món i amb la seva pròpia persona i des del que establirà els vincles posteriors en les relacions futures que estableixi**, mantenint-se doncs, sempre present i essent de vital importància la resta de la seva vida.

Tan rellevant és aquesta etapa i la consolidació del primer vincle amb la figura cuidadora de referència pel nadó, **que cal oferir els recursos i facilitar maternar en termes de qualitat a qui realitza aquesta funció, facilitant i acompanyant, tot donant-li el lloc valuós que aquesta tasca ocupa** per la vida de cada infant de la nostra comunitat i del futur ciutadà adult i actiu que serà demà.



**Ajuntament d'Abrera**

Regidoria d'Infància  
Regidoria d'Igualtat, Feminismes i LGTBIQ+

*Segueix-nos!*

-  @AbreraInforma
-  @abrerainfo
-  Ajuntament Abrera
-  [abrera.cat](http://abrera.cat)

## COMPROMÍS COMUNITARI.

Així doncs, maternar no es fa en solitari. **Maternar té a veure també amb la xarxa que ho fa possible, la tribu, la comunitat que sosté, acompanya i facilita**, doncs els nostres fills i filles necessiten mares i pares presents, conscients, equilibrats, segurs i feliços i per tant cal cuidar de les persones que cuiden.

**En aquest moment que ens toca viure, en el que tancar-nos a casa i aïllar-nos de la resta és la mesura que ens cuida i ens protegeix, no podem oblidar-nos de les dones que alhora, viuen aquesta situació amb l'experiència de la maternitat, que les travessa per complet** no només pel seu nou rol, sinó pel que els processos biològics propis també suposen; l'embaràs, el part, puerperi i alletament i com aquesta influència entre el que és biològic i el que és social s'ha de cuidar per l'etapa vital que suposa per a mares i nadons.



**Ajuntament d'Abrera**

Regidoria d'Infància  
Regidoria d'Igualtat, Feminismes i LGTBIQ+

*Segueix-nos!*

 @AbreraInforma  
 @abrerainfo  
 Ajuntament Abrera  
 [abrera.cat](http://abrera.cat)

## COMUNITAT DE SUPORT A LES MATERNITATS DURANT L'ESTAT DE CONFINAMENT.

Des de la Regidoria d'Infància i la Regidoria d'Igualtat ens disposem a engegar una **comunitat virtual de suport a les maternitats** durant l'estat de confinament en la que oferir diverses propostes per generar **espais d'acompanyament professional en termes de salut i benestar de la mare i el nadó**, així com en relació a nodrir el seu vincle.

Per altre banda, aquesta plataforma és presenta com un **canal de comunicació entre les pròpies dones** per tal de connectar-les i crear sinèrgies i complicitats entre elles, per **compartir experiències i fer-se suport durant l'estat de confinament i en les diverses etapes que viuen i comparteixen** tot acompanyant-se en el camí de la maternitat i la criança.

Generalment aquests espais, presencials en estat normal, es donen des dels diversos grups de criança, de suport a la lactància i altres activitats ofertades des de l'Ajuntament o àmbit de la salut, adreçades al col·lectiu de dones embarassades i a mares amb nadons fins als 12-18 mesos, essent molt positius els beneficis de sentir-se acompanyades professionalment i disposar del teixit de suport d'altres dones vivint el mateix moment vital, però **aquests espais s'han vist desaparèixer amb la declaració d'estat d'alarma i és per aquest motiu que replantegem el servei per no deixar desatenses les necessitats de maternar** en termes de qualitat i acompanyament.



**Ajuntament d'Abrera**

Regidoria d'Infància  
Regidoria d'Igualtat, Feminismes i LGTBIQ+

*Segueix-nos!*

 @AbreraInforma  
 @abrerainfo  
 Ajuntament Abrera  
 [abrera.cat](http://abrera.cat)

## ACCÉS A LA COMUNITAT VIRTUAL DE SUPORT A LA GESTACIÓ I A LES MATERNITATS EN ESTAT DE CONFINAMENT.

Totes les dones interessades en unir-se a la comunitat “Maternar en temps de Confinament”, hauran de respondre un formulari on deixar-nos un **correu electrònic i/o telèfon per poder-les informar de les programacions i novetats, així com per facilitar el link imprescindible per tenir accés** a les xerrades, tallers i espais oberts de suport i acompanyament.

- Es realitzaran a través de la plataforma Jitsi Meet, en la que no és necessari descarregar cap aplicació o disposar d'un compte associat, tan sols accedir a través del link facilitat.
- La durada de cada sessió serà d'una hora en horari de matí o tarda.
- Durant les sessions i espais plantejats només es veurà la imatge de la persona ponent i/o de la seva pantalla si comparteix alguna presentació, vídeo o altre recurs. Les participants entraran amb el micròfon silenciats i amb la càmera apagada.
  - En el cas de les xerrades, es disposarà d'una estona final en què les participants podran intervenir a través del xat per fer la posta en comú, compartir experiències, preguntar dubtes i poder resoldre i comentar amb la professional que ens acompanyarà.
  - En el cas dels tallers, en funció de la seva temàtica i format, la ponent establirà el tipus i espais de participació, a través del xat, podent ser aquesta contínua o al final del taller com en el cas de les xerrades.
  - En el cas de les sessions setmanals de suport a l'embaràs, lactància, cura i cria del nadó i puerperi que es realitzaran setmanalment en els corresponents espais “Un postpart inesperat” i “Bressol de Vida”, la participació a través del xat amb la persona referent, serà contínua i fluida, entre totes les participants, per tal de crear un espai des del que atendre i compartir conjuntament les particularitats de l'estat de confinament i les qüestions relacionades amb l'embaràs o el postpart.
- L'accés a cada proposta serà sempre voluntari i a lliure elecció de les dones. Pot ser que hi hagi unes temàtiques que pel moment vital que travessa cada una o els nadons, siguin més o menys necessaris o oportuns i per tant, es participi només a una part del contingut.
- Posteriorment a les sessions de xerrades o tallers, us demanem que pugueu respondre a una enquesta de valoració per tal d'avaluar l'activitat i conèixer la vostra opinió.
- Un cop finalitzi l'estat d'alarma per COVID-19 i s'aixequin les restriccions de confinament, finalitzaran les propostes de la plataforma virtual, animant a les dones a continuar participant dels recursos, activitats i serveis disponibles de la seva comunitat local.



**Ajuntament d'Abrera**

Regidoria d'Infància  
Regidoria d'Igualtat, Feminismes i LGTBIQ+

*Segueix-nos!*

- 📧 @AbreraInforma
- 📷 @abrerainfo
- 📺 Ajuntament Abrera
- 🌐 [abrera.cat](http://abrera.cat)

## QUÈ NECESSITEN LES DONES?

A través del **formulari que trobareu a [Abrera.cat](http://Abrera.cat) o des de l'adreça web <https://forms.gle/fNNPnxC9R7zPqDfUA>**, **volem conèixer quines són les inquietuds, demandes i necessitats de les dones interessades** en poder accedir i participar d'aquesta iniciativa, per tal de programar en funció a aquestes i procurar oferir els continguts que més els puguin ser d'utilitat.

Us animem a que pugueu participar dient la vostra i compartint amb la resta de dones que creieu que els podria interessar sumar-se a l'experiència.



**Ajuntament d'Abrera**

Regidoria d'Infància  
Regidoria d'Igualtat, Feminismes i LGTBIQ+

*Segueix-nos!*

-  @AbreraInforma
-  @abrerainfo
-  Ajuntament Abrera
-  [abrera.cat](http://abrera.cat)



## PROGRAMACIÓ DE PROPOSTES FINALS.

Després de realitzar un anàlisi de les demandes, interessos i necessitats de les dones que conformen la comunitat virtual "**Maternar en temps de confinament**" donem resposta a les 102 dones inscrites, sense tancar la opció a que altres interessades s'hi puguin seguir apuntant i sumant, amb la programació següent\*:

DATA	ESPAI	CONTINGUT	PROFESSIONAL
Tots els dimecres d'11.30 h a 12.30 h durant el confinament	<b>Bressol de vida.</b>	<b>Espai setmanal d'acompanyament i suport a l'embaràs.</b>	Marina Rinaldi.  Doula i experta en lactància.
Tots els divendres d'11.30 h a 12.30 h durant el confinament.	<b>Un post part inesperat.</b>	<b>Espai setmanal d'acompanyament i suport al part, lactància i puerperi.</b>	Marina Rinaldi.  Doula i experta en lactància.

**COMUNITAT VIRTUAL DE SUPORT A LA GESTACIÓ I A LES MATERNITATS EN ESTAT DE CONFINAMENT**

*Bressol de Vida*

*Espai d'acompanyament a l'embaràs durant el confinament*

*Cada dimecres d'11.30 h a 12.30 h*

 **Marina Rinaldi**  
Doula, Experta en lactància

Per participar heu d'haver completat el formulari que trobareu a [abrera.cat](http://abrera.cat)

 **Ajuntament d'Abrera**  
Regidoria d'Infància  
Regidoria d'Igualtat, Feminismes i LGTBIQ+

*Segueix-nos!*

[@Abrerainforma](https://www.instagram.com/abrerainforma)  
[@abrerainfo](https://www.facebook.com/abrerainfo)  
[Ajuntament Abrera](https://www.twitter.com/AjuntamentAbrera)  
[abrera.cat](http://abrera.cat)

**COMUNITAT VIRTUAL DE SUPORT A LA GESTACIÓ I A LES MATERNITATS EN ESTAT DE CONFINAMENT**

*Un post part inesperat*

*Espai de suport a l'embaràs, part, lactància i puerperi durant el confinament*

*Cada divendres d'11.30 h a 12.30 h*

 **Marina Rinaldi**  
Doula i Assessora de lactància

Per participar heu d'haver completat el formulari que trobareu a [abrera.cat](http://abrera.cat)

 **Ajuntament d'Abrera**  
Regidoria d'Infància  
Regidoria d'Igualtat, Feminismes i LGTBIQ+

*Segueix-nos!*

[@Abrerainforma](https://www.instagram.com/abrerainforma)  
[@abrerainfo](https://www.facebook.com/abrerainfo)  
[Ajuntament Abrera](https://www.twitter.com/AjuntamentAbrera)  
[abrera.cat](http://abrera.cat)

\*La programació podria veure's modificada en qualsevol moment davant possibles canvis en la situació actual de confinament i les mesures que al llarg dels dies es poguessin produir. També podran ser ampliadés les propostes en cas de prolongar-se la situació actual de confinament.



**Ajuntament d'Abrera**

Regidoria d'Infància  
Regidoria d'Igualtat, Feminismes i LGTBIQ+

*Segueix-nos!*

 [@Abrerainforma](https://www.instagram.com/abrerainforma)  
 [@abrerainfo](https://www.facebook.com/abrerainfo)  
 [Ajuntament Abrera](https://www.twitter.com/AjuntamentAbrera)  
 [abrera.cat](http://abrera.cat)

DATA	XERRADA / TALLER	CONTINGUT	PROFESSIONAL
Dijous 16 d'abril a les 17 h	<b>Lactància Materna.</b>	Lactància a demanda, beneficis de la LME, establiment de la lactància, presentació dels espais d'acompanyament setmanal.	Marina Rinaldi. Doula i experta en lactància.
Dimarts 21 d'abril a les 17 h	<b>Porteig Conscient mare-nadó.</b>	Porteig ergonòmic, tipus de porteig i materials, models de nusos...	Rosa Careneros Assessora de Porteig
Dimarts 28 d'abril a les 17 h	<b>Primers auxilis infantils.</b>	L'ennuegament.	Bernat de Pablo. Metge de Família.
Dimarts 5 de maig a les 17 h	<b>El valor del joc en els primers anys de vida</b>	El joc i les etapes evolutives del nadó.	Silvia Marín, Mestra, Terapeuta familiar i assessora de criança respectuosa.
Dimarts 12 de maig a les 17 h	<b>La son infantil.</b>	Etapes de la son infantil/ collitar...	Meritxell Palou. Coach infantil i educativa.
Dimarts 19 de maig a les 17 h	<b>Salsa amb nadons.</b>	Salsa amb porteig de nadons o embaràs.	Loli Blanco. Professora de balls caribenys.
Dimarts 26 de maig a les 17 h	<b>Baby Led Weaning (BLW)</b>	Alimentació complementària autoregulada.	Gemma López. Experta en lactància.
Dimarts 2 de juny a les 17 h	<b>Massatge infantil.</b>	Beneficis, dubtes i recursos online per fer a casa.	Marta Bosch. Educadora de massatge infantil certificada per IAMI i monitora de reflexologia podal certificada per AIRI.



**Ajuntament d'Abrera**

Regidoria d'Infància  
Regidoria d'Igualtat, Feminismes i LGTBIQ+

*Segueix-nos!*

-  @AbreraInforma
-  @abrerainfo
-  Ajuntament Abrera
-  [abrera.cat](http://abrera.cat)