



maternitat i salut 



*Un moment
molt especial:*
després del part

maternitat i salut



*Un moment
molt especial:*
després del part



Edita: Generalitat. Conselleria de Sanitat

Edició: 2010

Coordina: Servei de Salut Infantil i de la Dona. Direcció General de Salut Pública

Comité assessor: Amparo Albiñana, Manuel Fillol, Javier Rius, Lourdes Margaix, Pilar Romera

Amb la col·laboració de: Escola d'Arts i Superior de Disseny de València

Disseny gràfic: Diego Mir

Direcció del projecte: David Zanón

Fotografies: Eva Mániz, Leonard Gómez i Hospital Marina Alta de Dénia

Depòsit Legal: AB-173-2010

Imprimix: AGSM





índex

Ser pares	4
¿Què és el puerperi?	6
Per a la teua recuperació física	14
Relaxació	24
Legislació	28



ser naves





[ser pares]

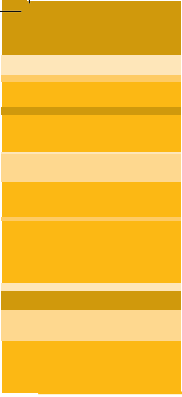
La maternitat t'oferix l'oportunitat de viure una experiència molt important, que et permetrà desenvolupar aspectes nous de la teua personalitat junt amb la teua parella i el teu fill o filla.

Ser mare implica un reajustament en l'organització personal i familiar per a establir un nou equilibri, però això no ha de comportar una renúncia a la teua pròpia realització.

El fet de ser pares segurament vos portarà a fer alguns canvis en els vostres objectius, papers i perspectives de futur, que seran millor rebuts si els consensueu prèviament i no els deixeu a la improvisació.

Si compartiu la criança, aconseguireu reforçar els vostres vincles, perquè tindreu uns interessos i objectius comuns.





què és el nuern

¿?





puerperi ?

què és el puerperi ?

És un període de temps que comprén des de l'enllumenament de la placenta, fins a aproximadament 6 setmanes després. Durant este temps, experimentaràs diferents canvis, tant físics com psicològics, que és convenient que conegues per a poder afrontar-los de la millor manera possible.

LA RELACIÓ AMB EL TEU FILL I EL VINCLE AFECTIU

Al llarg de l'embaràs, t'has anat imaginant com serà el teu fill i ara necessites un temps per a poder reconèixer-lo, acceptar-lo i assumir les diferències amb eixe xiquet o

xiqueta que tenies en la teua ment. Eixe temps és variable d'una dona a una altra, però és necessari. És molt important per al desenvolupament personal i social del vostre xiquet que comenceu com més prompte millor el contacte físic amb ell, pell amb pell. Amb això li oferireu calor, protecció i seguretat.

A més, l'atenció i la proximitat d'ambdós pares establiran les bases per a una bona relació afectiva entre vosaltres, i proporcionaran al vostre fill o filla la confiança necessària per a relacionar-se amb els altres de forma adequada.





LA LACTÀNCIA

Si has decidit alletar, inicia la lactància com més prompte millor. S'aconseixa posar el bebé al pit en la sala de parts, tant si el part ha sigut per via vaginal com si ha sigut cesària. En la primera hora després del naixement el bebé està més alerta; per això, posar-te'l al pit en este període és el més adequat per a estimular la succió precoç. Amb això, a més de facilitar



el començament de la lactància, s'estimula la contracció de l'úter, i disminueix l'hemorràgia. Una postura correcta és fonamental per a l'èxit i manteniment de la lactància.

En el cas que optes per la lactància artificial, pot ser necessari que t'administren un tractament per a evitar la pujada de llet. En eixe cas, no et poses el bebé al pit i utilitza un sostenidor ben estret.

ELS TORÇONS

Després de l'expulsió de la placenta, es produïx una contracció brusca de l'úter que servix per a disminuir l'hemorràgia.

L'úter, que s'havia distès molt durant l'embaràs, comença a reduir-se per mitjà de contraccions, que de vegades són doloroses i s'anomenen torçons. Poden augmentar quan et mous o dones de mamar, i solen desaparèixer entre el quart i seté dia, milloren amb el repòs i es donen amb major freqüència en dones que ja han tingut fills abans. Si et resulten molt molestos, consulta amb el teu metge o comare perquè t'indiquen quin tractament pots prendre en este moment.

ELS LOQUIS

El sagnat vaginal que comença després del part rep el nom de loquis.

Entre el tercer i quart dia, este sagnat es fa rogenc i és semblant a una regla. A partir del sisé dia sol ser més blanquinós i escàs, i desapareix generalment a partir de la primera quinzena, encara que pot prolongar-se fins a 4 o 6 setmanes. El primer sagnat que tingues després de des-





aparéixer els loquis, ja és la regla. Si estàs alletant, sol tardar més temps a aparéixer.

LA MOBILITAT

Si has tingut un part vaginal, és recomanable que t'alces del llit en les 4 hores següents. En les primeres 24 hores convé que ho faces lentament per a evitar marejar-te i, sempre que pugues, que t'acompanye algú en els desplaçaments. Si t'han administrat anestèsia epidural, no t'alces fins que t'ho recomanen; per a això, ha d'haver-te passat l'efecte de l'anestèsia, has d'haver recuperat la sensibilitat en les cames i poder-les moure bé. En el cas que la via del part haja sigut una cesària, tindràs posats un degotador i la sonda vesical, la qual cosa dificultarà que pugues alçar-te. Inicia prompte els exercicis circulatòris i respiratoris; fent-ne i alçant-te prompte del llit, ajudarà a previndre accidents tromboembòlics.

L'EPISIOTOMIA

Si t'han fet una episiotomia (un tall del periné i una sutura amb punts), és important que mantingues la zona neta. Llava-la diàriament amb aigua

i sabó en direcció vulvoanal (de davant cap arrere) i des de la zona central cap als laterals. Eixuga bé la ferida i aplica't en la mateixa direcció un antisèptic. Si dones de mamar no et cures els punts amb productes que continguen iode. Observa els possibles signes d'inflamació (calor, enrogiment, dolor) o l'aparició de secrecions anormals o pudentes, i si n'apareixen consulta de seguida la comare o el tocòleg.

És recomanable que et canvies sovint de compresa, perquè la zona estiga eixuta. Per a evitar irritacions, usa compreses de cotó i evita les de

És molt important per al desenvolupament personal i social del vostre xiquet que comenceu com més prompte millor el contacte físic amb ell, pell amb pell.

cel·lulosa. Generalment, els punts de l'episiotomia cauen sols després d'uns dies, però la cicatriu roman endurida i més sensible durant els primers mesos.

LA CESÀRIA

Com que es tracta d'una intervenció quirúrgica, la recuperació serà més lenta i l'estada en la maternitat més llarga.





Els punts o grapes te'ls retiraran a partir del seté dia després del part, i la cicatriu està endurida i més sensible durant els primers mesos.

CANSAMENT

Generalment et trobaràs cansada com a conseqüència de l'esforç que ha comportat el part i de l'estrés dels dies posteriors. No et sobrecarregues, durant el dia descansa al mateix temps que el teu bebé, compartint els seus ritmes de son. Compartix les responsabilitats familiars amb la teua parella, no intentes fer-ho tot, deixa't cuidar i mimar.

RESTRENYIMENT

És possible que durant uns dies tingues restrenyiment, ja que les molèsties en la zona del part, la por a fer pressió amb el ventre, el canvi de la dieta, etc., ho afavorixen. Per a evitar-ho, passeja, pren líquids en abundància i procura que la teua dieta siga rica en fibra.

HEMORROIDES

Si t'apareixen hemorroides, o si ja en tenies, aplica't fred local algunes vegades al dia durant uns minuts (pot servir una bossa de pésols congelats

Compartix les responsabilitats familiars amb la teua parella, deixa't cuidar i mimar.

embolicats en una tovalla, per exemple). Si no millores consulta el teu metge.

FAIXES POSTPART

Evita usar-ne, ja que afavorixen el restrenyiment i l'aparició d'hemorroides, produïxen atròfia dels músculs de l'abdomen i, en general, retarden la recuperació. Tampoc uses estimuladors elèctrics en la zona abdominal.

HIGIENE CORPORAL

És convenient que et dutxes a diari. No és aconsellable banyar-se fins passades algunes setmanes (ni en banyeres ni en piscines). Si dones de mamar, no cal que et llaves els mugrons en cada presa, serà suficient amb la dutxa diària. No uses protectors impermeables, ni mugro-



neres, perquè la humitat afavorix l'aparició de clavells.

ALIMENTACIÓ

Convé que siga variada i que incloga diàriament fruita, verdura, peix o carn, cereals, fècules, greixos i líquids abundants. Augmenta el consum diari de fibra. Si estàs donant de mamar, augmenta una ració diària de lactis, si no t'agrada la llet, pots substituir-la per altres productes, com ara formatge o iogurt. Evita el consum d'alcohol, café i tabac, ja que, igual que alguns medicaments, passen a la llet.

Alguns aliments modifiquen el sabor de la llet (espàrrecs, all, carxofa, ceba, floricol...). Tin-ho en compte, encara que no cal que els suprimisques de la teua dieta, excepte si el teu fill rebutja el pit quan n'hages pres. Al voltant dels 6 mesos hauràs recuperat la teua forma física i el teu pes habituals. No tingues pressa i no faces cap dieta, sobretot si estàs donant de mamar. A més, la lactància materna ajuda a perdre pes.

ACUDIX AL TEU METGE SENSE DEMORA

si després de l'alta de la maternitat tens algun dels **síntomes** següents:



- _Febra de 38°C o més.
- _Dolor abdominal que no cedit amb el repòs o la presa d'analgèsics.
- _Loquis fètids (sagnat vaginal pudent).
- _Hemorràgia vaginal abundant, presència anormal de grans coàguls o restes de membranes.
- _Signes inflamatoris locals (calor, enrogiment i dolor) en els pits, l'episiotomia o les extremitats inferiors.
- _Molèsties urinàries.

SEXUALITAT I ANTICONCEPCIÓ

La sexualitat entesa com a font d'afecte, contacte, plaer i tendresa, no canvia pel fet de ser pares. No obstant això, les relacions coitals han de posposar-se durant unes setmanes, fins que et trobes recuperada i tingues desitjos de reprendre-les. Per a la teua salut és important espaiar els embarassos almenys 2 anys, d'ací la necessitat de triar un mètode anticonceptiu abans de reiniciar les relacions coitals, independentment que hages tingut o no la regla i estigues donant o no de mamar.

**RECORDA**

_Passeja diàriament, serà un estímul tant per al teu bebé com per a tu.

_Posa't en contacte amb la comare perquè faça el seguiment de la teua recuperació.

_Demana una cita amb l'equip pediàtric del teu centre d'atenció primària perquè al voltant del 5é dia després del naixement del teu fill li facen la segona presa de mostres per a les proves metabòliques i inicien el control i seguiment del seu desenvolupament.

_Informa't de les activitats que oferix el teu centre de salut, com ara gimnàstica de recuperació en el puerperi, tallers de lactància, massatge del nounat, etc., i no deixes d'acudir-hi. Són beneficioses tant per a la teua salut com per a la del teu fill o filla.

_És aconsellable que et facen un control ginecològic cap al tercer mes després del part. Et faran una exploració ginecològica, un control de les mames i una valoració del teu estat de salut general.

_No prengues cap medicament per iniciativa pròpia. Si vas al metge per qualsevol malaltia, o han de fer-te alguna prova diagnòstica, avisa si estàs donant de mamar.

La comare, el ginecòleg o el metge de planificació familiar poden aconsellar-vos sobre el mètode més adequat per a este període, tenint en compte les vostres preferències. El coit interromput no pot considerar-se

mètode anticonceptiu. Són mètodes adequats per a esta etapa el preservatiu, el diafragma, el DIU i alguns anticonceptius orals, que, en el cas d'estar lactant, seran específics per a esta situació.

PREVINDRE LA MELANCOLIA

Tradicionalment, la gent que t'envolta espera que amb la maternitat et sentes molt feliç, però és possible que tu experimentes sentiments contradictoris i que molt del que t'està passant no et produïska la satisfacció esperada. És prou freqüent, es tracta d'un procés d'adaptació, i quan passen uns dies canviaran estes sensacions.

Després del part no et trobes en el teu millor estat físic i el teu ànim pot estar lleugerament deprimat. Atén les teues necessitats i no et deixes en últim lloc, ja que bolcar-te en l'atenció del bebé, les tasques de la casa, l'atenció als familiars i amics que acudixen a visitar-vos..., pot fer-te sentir malament, produir-te ganes de plorar, que t'enfades per tot... Per a evitar sentir-te desbordada, compartix tasques i responsabilitats.

Per a previndre una possible melancolia postpart, ambdós pares heu de comprometre-vos en una criança compartida. Açò suposa assumir responsabilitats, però també disfrutar junts de veure créixer i madurar el vostre fill o la vostra filla gràcies al suport que li esteu donant.

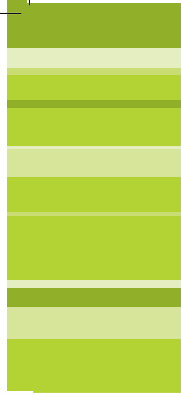
LA INCORPORACIÓ AL MÓN LABORAL

És possible que, quan hages d'incorporar-te al treball fora de casa, no et resulte senzill ser mare i treballado-

La sexualitat entesa com a font d'afecte, contacte, plaer i tendresa, no canvia pel fet de ser pares.

ra al mateix temps. No és fàcil, però no et deixes portar per sentiments de culpa o insatisfacció. La qualitat de la relació que s'establix amb els fills no depén tant de la quantitat d'hores que es compartix amb ells com de la dedicació i la intensitat d'estos moments.





ner a la teua reci



recuperació física



per a la teua recuperació física...

Al llarg del teu embaràs has tingut un augment del pes que ha fet que es modificara el teu equilibri, a més, i per a facilitar estos canvis, els teus músculs i lligaments es van distendre. Després del part, a més de recuperar el pes, serà molt important per al teu benestar aconseguir un bon to muscular i una correcta postura corporal. Per a això, resulta molt convenient fer una dieta sana i equilibrada, realitzar certs exercicis que et descriurem a continuació, i que seguisques estes recomanacions:

_Inicia els exercicis circulatoris i respiratoris prompte.

_Quan sostingues el bebé, asseu-te correctament recolzant els braços.

_Evita portar pes.

_Intenta evitar el restrenyiment.



_No faces força per a orinar.

_Procura no estar molt de temps assentada o dreta.

_Gita't sempre que ho necessites i a estones boca per avall; amb això afavoriràs la tornada de l'úter a la seua posició correcta dins de l'abdomen.

_Durant els primers 10 o 12 dies després del part, és convenient que iniciés exercicis d'estrényer i afluixar alternativament la musculatura abdominal, i si no t'han fet l'episiotomia, també de la musculatura vaginal.

_No uses cinturons o roba molt ajustada a la cintura.

_Acudix tan prompte com pugues al grup de recuperació física del teu centre de salut.

EXERCICIS QUE POTS FER DES DE L'ARRIBADA A CASA

Et proposem una sèrie d'exercicis perquè els faces a casa a diari. Fes-los lentament, millor si els combines amb la respiració com t'indiquem. No forces cap moviment ni postura fins al punt que puga produir-te dolor i repeteix cada exercici diverses vegades.

Busca un lloc adequat, posa't roba còmoda i prepara't per a fer els exercicis, repetint-los algunes vegades.

1. Desemperesir-se

Posició inicial: assentada en una cadira, amb l'esquena recta. Inspirar (pren aire) lentament estirant els braços com desemperesint-te. Exhalar (expulsa l'aire) tornant els braços a la posició inicial.



2. Cap i coll

Posició inicial: la mateixa postura que hages elegit per a l'exercici anterior. Inspira pel nas amb la cara mirant al davant i el coll ben estirat.

Espira pel nas, deixant caure el cap lentament cap a davant el màxim que pugues, si és possible fins que la barbata toque el pit, com deixant el cap penjant del coll. Puja el cap lentament mentre prens aire, tot el que pugues sense forçar. Durant l'exercici no doblegues l'esquena, és molt important que la mantingues recta perquè l'exercici en si el facen els músculs del coll. Segueix el recorregut amb la mirada.

3. Segueix l'exercici canviant la direcció del cap

Mirant al davant i amb el coll ben estirat, vés girant el cap cap a l'esquerra i la dreta alternativament, sense presses. Fes els exercicis amb lentitud i segueix el recorregut amb la mirada. Mantín recta l'esquena.

Busca un lloc adequat, posa't roba còmoda i prepara't per a fer els exercicis, repetint-los algunes vegades.





4. Segueix l'exercici canviant la direcció del cap

Mirant al davant i amb el coll ben estirat, mentres inspires vés intentant acostar l'orella a un muscle, sense doblegar l'esquena ni pujar el muscle. Arriba fins on pugues. Repetix el mateix exercici cap a l'altre muscle. Fes els exercicis amb lentitud i mantén recta l'esquena.

5. Muscles, braços i mans

Posició inicial: la mateixa postura de l'exercici anterior. Puja els muscles mentre prens aire, sense doblegar l'esquena ni el coll, mantén el cap i la mirada al davant. A continuació relaxa'ls mentre expulses l'aire.



No forces cap moviment ni postura fins al punt que pugua produir-te dolor i repetix cada exercici diverses vegades.





6. Segueix l'exercici canviant el moviment dels múscles

Posa els braços en posició horitzontal (en creu). Mentre expulses l'aire, fes

redolins amb els braços cap avant, amb les mans i els dits flexionats, i cap arrere, amb les mans i els dits desplegats. Mantén durant l'exercici l'esquena i el coll rectes i la cara i mirada al capdavant.





7. Dorsals

Posició inicial: la mateixa postura de l'exercici anterior. Acosta els múscles per davant, fent gepa per l'esquena i agafant aire alhora que embotixes el ventre. No puges els múscles ni doblegues el coll. A continuació trau pit i intenta ajuntar les espatles en l'esquena expulsant l'aire al mateix temps. No puges els múscles ni doblegues el coll.



8. Pectorals

Posició inicial: la mateixa postura de l'exercici anterior. Junta les mans al nivell dels múscles amb els colzes flexionats i pressiona-les l'una contra l'altra.



9. Turmells i peus (exercicis circulatoris)

Posició inicial: la mateixa postura de l'exercici anterior o assentada a terra sobre una manta o estora amb l'esquena recta recolzada en la paret i les cames esteses. També pot fer-se gitada. Flexiona i estén els dits dels peus. Flexiona i estén els turmells. Fes cercles amb els dos peus cap a fora i cap a dins, sense moure les cames.



A PARTIR DELS 12 DIES ES PODEN AFEGIR ELS EXERCICIS SEGÜENTS

10. El gat (exercici de balanceig pelvià)

Posició inicial: posa't de genolls i recolza les mans en terra. Col·loca cada genoll davall del seu maluc corresponent i recolza cada mà amb

el colze estirat, davall del seu muscle corresponent. L'esquena ha d'estar recta i el coll i la cara paral·lels al sòl. Mentre expulses l'aire, puja l'esquena fent gèpa, al mateix temps fixes el cap cap al ventre i portes el pubis cap a dins. Després, doblega l'esquena en sentit contrari mentre prens aire, alhora que alces el cap i el coll i i traus el pubis cap a fora.




11. Exercicis del sòl pelvià

Posició inicial: pots realitzar-ho gitada boca per amunt amb els genolls flexionats i els peus recolzats en terra o de peu. Fixa't que has de contraure els músculs del perineu i no els glutis o els abdominals. Fes contraccions com per a retindre orina, després com per a retindre el flux

El sòl pelvià està constituït pels músculs que sostenen tota la part baixa de l'abdomen. En estos músculs es recolzen la bufeta de l'orina, l'úter i l'intestí. Estos músculs patixen una distensió important en el moment del part, d'ací la importància que faces exercicis per tal que es recuperen, ja que no s'exerciten de forma espontània, encara que tingues una bona forma física o practiques esport habitualment. Si els recuperes correctament, ajudaràs a previndre problemes d'incontinència urinària, molèsties en les relacions sexuals coïtals, o els prolapses uterins i de bufeta.



vaginal, després com per a retindre gasos, i finalment tot al mateix temps. Compta fins a 6 amb esta musculatura contraïda i a continuació relaxa-la durant 10 segons al mateix temps que exhales. Este exercici, repetit 10 vegades, constituirà una sessió. Quan hages après a fer bé l'exercici, pots fer-lo en qualsevol posició i durant qualsevol activitat, en tants moments al dia com et siga possible. Intenta associar estos exercicis a alguna activitat diària, com veure la televisió, etc., per a no oblidar-te de fer-los. Si t'han practicat una episiotomia, retarda el començament dels exercicis de la musculatura vaginal fins



que no sentes molèsties en la zona. Comença els exercicis amb suavitat moltes vegades al dia i a poc a poc. A mesura que passen els dies, vés augmentant-ne la intensitat.

12. Continuant amb el sòl pelvià

Assentada, encreua les cames estreny-les una contra l'altra, mantenint la pressió 6 segons i notant l'esforç en el sòl pelvià. Realitza l'exercici diverses vegades alternant les cames.

Aprofita totes les ocasions que pugues per a fer els exercicis circularis dels turmells i els del sòl pelvià i continua fent-los més enllà del puerperi, ja que proporcionen beneficis molt recomanables durant tota la vida.



relaxació





(relaxació)



La relaxació pot ajudar-te a reduir les tensions quotidianes, i en este moment de la teua vida et pot ser de gran ajuda. És important que reserves algun moment del dia per a tu. Aprofita que el teu fill estiga adormit o que hi haja algú atenent-lo perquè no t'interrompa. Busca un lloc còmode, càlid, amb llum tènue i posa una música suau.

Abans de començar una relaxació és aconsellable fer uns quants exercicis, per exemple els que t'hem suggerit en esta guia. A continuació sospira, badalla o desemperesix-te a fi d'alliberar tensions.



_Col·loca't en una postura còmoda, millor gitada. Tin a mà alguna cosa per a abrigar-te ja que durant la relaxació pots notar fred.

__Inspira profundament, solta l'aire amb molta suavitat i afluixa el cos, proposa't oblidar tot el que està fora de tu.

_Tanca els ulls i presta atenció a la respiració. Pren i expulsa l'aire pel nas i deixa que a poc a poc la respiració es vaja normalitzant.

_Ara comença a recórrer mentalment tot el cos.

_Imagina't el front, sent la seua forma, relaxa i desarrufa l'entrecella i vés afluixant-lo i relaxant-lo.

_Centra't en els ulls, afluixa'ls i relaxa'ls a poc a poc i cada vegada més.

_Sent les galtes fluixes als dos costats de la cara i relaxa-les més, tot el que pugues.

_Sent la forma dels llavis, afluixa la mandíbula, deixa la boca entreoberta, fluixa i relaxada.

_Fixa l'atenció en el coll, busca una postura còmoda, descansada,

_Quan vulgues acabar la relaxació, comença fent les respiracions cada vegada més profundes i més ràpides, mou lleugerament els dits dels peus i de les mans, desemperesix-te amb suavitat, parpelleja i, quan vulgues, obri els ulls.

_No et poses en moviment de forma brusca, deixa que l'efecte de la relaxació es prolongue en tu el màxim temps possible.

_Si durant la pràctica no has aconseguit relaxar-te del tot, intenta-ho en una altra ocasió, ja que si deprens et serà d'utilitat durant tota la vida.

relaxada, en la qual no notes tensió ni el pes del cap.

_Concentra't en els múscles descansant sobre la superfície en què es recolzen, allibera'ls del seu pes, relaxa'ls. Passa ara als braços, sent la seua forma des dels múscles als colzes, vés recorrent també els avantbraços..., les monyiques..., les mans... i

En este moment de la teua vida et pot ser de gran ajuda reduir les tensions quotidianes



tots els dits de les mans, que s'afluixen, descansen i es relaxen.

_Comprova que les teues mans, els braços, els múscles, el coll, el cap i la cara descansen.

_Fixa't en l'esquena, en com tota la columna vertebral està recolzada, lliure de càrregues i pressions, des del coll i els múscles fins a les natges, les seues articulacions descansen, es relaxen i afliuixen cada vegada més.

_Seguix el moviment del pit, fixa't en com es mou amb suavitat al mateix temps que respires, també el teu ventre puja i baixa amb el ritme de la respiració.

_Les teues sensacions en este moment són segurament molt agradables, més agradables que fa només uns minuts, recrea't en esta situació.

_Afluixa els músculs de les natges i els genitals. Deixa'ls cada vegada més fluixos i relaxats.

_Passa a fixar l'atenció en les cames, des dels malucs als genolls, vés reco-

Aprofita que el teu fill estiga adormit o que hi haja algú atenent-lo perquè no t'interrompa.

rrent després els panxells de les cames..., els turmells..., els peus... i tots els dits dels peus, que s'afluixen, descansen i es relaxen.

_A poc a poc has d'haver arribat a un estat pròxim al son; et trobaràs descansada, solta i relaxada, amb una gran sensació de pau.

_Estigues així una estona, assaborint el moment.





legislación



legislació *

NORMATIVA SANITÀRIA I LABORAL

Llei 31/1995, de 8 de novembre, de Previsió de Riscos Laborals.

Llei 39/1999, de 5 de novembre, per a promoure la conciliació de la vida familiar i laboral de les persones treballadores.

Llei 6/2008 de 2 de juny de la Generalitat, d'Assegurament Sanitari del Sistema Sanitari Públic de la Comunitat Valenciana.

Reial Decret 295/2009, de 6 de març, que regula les prestacions econòmiques del sistema de la Seguretat Social per maternitat i risc durant l'embaràs.

Llei Orgànica 3/2007, de 22 de març, per a la Igualtat Efectiva de Dones i Hòmens.

PERMÍS DE MATERNITAT / PATERNITAT

Es reconeix el dret a un permís de 16 setmanes en cas de part simple, que es prendran de forma ininterrompuda, ampliables en el cas de part múltiple en dos setmanes més per cada fill a partir del segon. El període de suspensió es distribuirà a opció de la interessada, sempre que sis setmanes siguen immediatament posteriors al part.

En el cas que el pare i la mare treballen, a l'hora de començar el període de descans per maternitat, ella podrà optar per transferir al pare una part determinada i ininterrompuda del període de descans posterior al part, bé de forma simultània o successiva amb el de la mare. El pare té dret a un permís de dos dies de duració pel naixement d'un fill o una filla. A més,



pot tindre un permís de paternitat addicional de tretze dies ininterromputs, ampliables en el cas d'un part múltiple en dos dies més per cada fill o filla a partir del segon.

Durant el període del permís de maternitat o paternitat, els treballadors rebran un subsidi procedent de l'entitat gestora de la Seguretat Social equivalent al 100% de la base reguladora. **Hi ha garantia del lloc de treball.**

Estos permisos es poden tindre també en el cas d'adopció o acolliment.

Regulació: Directiva 92/85 del Consell de les Comunitats Europees, article 48.4 de l'Estatut dels Treballadors, article 133 de la Llei General de la Seguretat Social, Llei Orgànica 3/2007.

PERMÍS DE LACTÀNCIA

Es té dret a absentar-se del treball per a la lactància dels fills menors de nou mesos. Les absències del treball poden ser d'una hora durant la jornada, que bé pot fraccionar-se en dos mitges hores mentre dure la jornada, o bé pot substituir-se este dret, a voluntat de la dona, per una reducció de la jornada en mitja hora, amb la mateixa finalitat o acu-

mular-lo en jornades completes.

En el cas d'un part múltiple, la duració del permís s'incrementa proporcionalment. La concreció horària i la determinació del període del permís de lactància i de la reducció de jor-

El permís de lactància és un dret de la mare treballadora

nada correspondrà al treballador, que ha d'avisar l'empresari amb quinze dies d'antelació respecte a la data en què es reincorporarà a la seua jornada ordinària.

El permís de lactància és un dret de la mare treballadora, encara que poden disfrutar-lo indistintament el pare o la mare si tots dos treballen. Este permís pot ser disfrutat en els casos tant de fills biològics com d'adoptats o acollits.

Regulació: article 37.4 de l'Estatut dels Treballadors, Llei 39/1999 per a promoure la conciliació de la vida familiar i laboral de les persones treballadores i Llei Orgànica 3/2007.





EXCEDÈNCIA PER ATENCIÓ DE FILLS/ES

Dret a un període d'excedència per atenció de cada fill/a amb edat no superior a tres anys a comptar des del naixement. L'excedència pot sol·licitar-se en qualsevol moment durant el període màxim dels tres a partir de la data del naixement o, en cas d'adopció o acolliment des de la data de la resolució judicial o administrativa.

Este període d'excedència es pot usar de forma fraccionada. Constitueix un dret individual dels treballadors, hòmens o dones.

Es garanteix la reserva del mateix lloc de treball durant el primer any de l'excedència i la reserva d'un lloc del mateix grup professional o d'una categoria equivalent per al període restant de l'excedència.

Tot el període d'excedència per a l'atenció de fills/es és computable per a l'antiguitat.

Regulació: article 46.3 i disposició addicional 14 de l'Estatut dels Treballadors, article 180 de la Llei General de la Seguretat Social, Directiva 96/34 del Consell de les Comunitats Europees, Llei Orgànica 3/2007.

REDUCCIÓ DE LA JORNADA PER MOTIUS FAMILIARS

Dret a reduir la duració de la jornada de treball entre 1/8 i la meitat, amb disminució proporcional del salari, quan una treballadora tinga al seu càrrec directe un menor de vuit anys o un major amb discapacitat física, psíquica o sensorial.

Regulació: article 37.5 de l'Estatut dels Treballadors, Llei Orgànica 3/2007.





valencià

