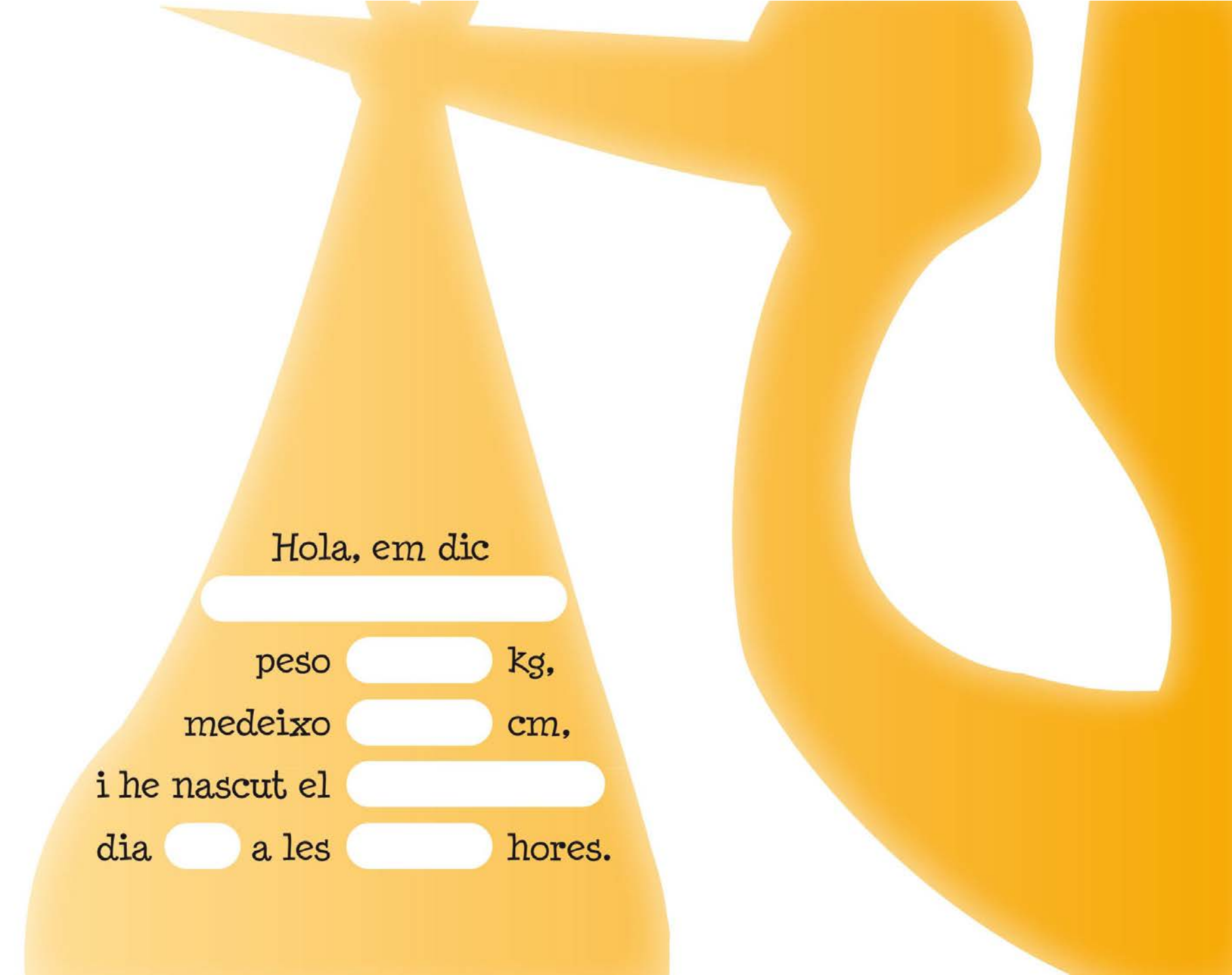




el meu
primer any
al món





Hola, em dic

peso kg,

medeixo cm,

i he nascut el

dia a les hores.

com seguir el calendari

Assenyalar visites pediàtriques.
El calendari és una agenda de seguiment.

Espai per anotacions.
A més, podreu apuntar
el pes i alçada.



Anotacions importants.
Marcar amb "✓" una vegada fets.

Consells i recomanacions
"com sóc i que faig".



Cada mes es pot enganxar
una fotografia de 80 x 80 mm.

i quan hagi passat l'any... guarda el calendari com una llibreta!



Tallar la part inferior
del calendari
per les barres negres
(davant i darrera).



Girant les cobertes
tindràs un record
del primer any
del teu fill.

En tot aquest calendari s'utilitza el gènere masculí de forma genèrica per facilitar la lectura.
Els substantius i adjectius en forma masculina fan referència doncs a ambdós sexes (masculí i femení).

el primer mes juny de 2019

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

com s'oc, què faig

Ens estem coneixent:
tot canvia al meu voltant
m'hi acostumo
de mica en mica.



De vegades ploro
i no sé què em passa.



La teva veu
i els teus braços
em tranquil·litzen.



M'agrada canviar
de postura de tant en tant.



Control de

kg

cm

Pes i alçada

Primera vacuna:
Hexavalent:
DTP, VPI, HiB, Hepatitis B,
ACC
(antipneumocòccica
conjugada)



el segon mes juliol de 2019

com s'oc, què faig



M'agrada que em miris,
que em parlis,
que em toquis...



Si et tinc a prop et miro,
et somric i començo a fer sons.

El meu estat d'ànim pot
canviar de sobte, i potser
no sé el perquè.



Les rutines
m'ajuden a entendre el que
em va passant.



Quan estic despert puc
estar unes estones
de bocaterrosa.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Control de

kg

cm

pes i alçada

el tercer mes **agost** de 2019

dilluns dimarts dimecres dijous divendres dissabte diumenge

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

com s'oc, què faig

Si t'apropes, tinc ganes d'agafar-te les mans, els cabells..., de tocar-te la cara.



Em puc entretenir mirant-me les mans.

Si m'agafes en braços, puc aguantar el cap una estona.

M'encanta escoltar la teva veu. Et respondré si em parles.



Com m'agrada posar-m'ho tot a la boca!



Control de

kg

cm

Pes i alçada

Segona vacuna:
Hexavalent:
DTP, VPI, HiB, Hepatitis B
ACC
(antipneumocòccica
conjugada)
MCC (meningococo C)



el quart mes **setembre** de 2019

com s'oc, què faig

Els sorolls m'interessen
i em giro, xisclo i balbotejo
per cridar-te.



M'agrada que juguis amb mi,
i si em fas pessigolles,
ric amb ganes.

Si m'acostes un objecte,
l'intentaré agafar.



Vull estar a la teva falda i
també unes estones jugant
a terra.



dilluns 26	dimarts 27	dimecres 28	dijous 29	divendres 30	dissabte 31	diumenge 1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

Control de

kg

cm

pes i alçada

el cinquè mes **octubre** de 2019

dilluns dimarts dimecres dijous divendres dissabte diumenge

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

com s'oc, què faig



Jugo amb els meus peus
i les meves mans,
i puc fer servir el sonall.

Vigila on sóc perquè
ja puc giravoltar.



SSSSC
SSSC



Reconec les persones
que passeu
estones amb mi.



Gaudeixo del bany,
del passeig i de les cançons.



Control de

kg

cm

Pes i alçada

el sisè mes **novembre** de 2019

com sōc, què faig

Jugo a escoltar-me la veu,
i quan em parles et responc
a la meua manera.
Puc esclafir a rialles.



Agafo les joguines
que em dōnes i me les
passo d'una mà a l'altra.

Tinc molt interès en tot
el que passa al meu voltant.



Ara ja m'aguanto molt bé
amb els braços
quan estic de bocaterrosa.



dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	divendres 1	dissabte 2	diumenge 3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1



el setè mes de 2019 **desembre**

dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29	dissabte 30	diumenge 1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

com s'oc, què faig

Això de la cullera és un bon invent!
Començo a tastar nous aliments
i protesto si no m'agraden.



Jugo a repetir
els nous sons que
estic aprenent
amb tu:
ga, ta, pa, ma, da...



M'estic convertint en un explorador...,
m'agrada voltar per terra
i intento arrossegar-me, reptar, gatejar...



M'encanten els jocs de falda
i sentir com em cantes
cançonetes.



Puc romandre una estoneta assegut,
les mans m'ajuden a aguantar-me.



Control de

kg

cm

Pes i alçada

el vuitè mes gener de 2020

com sōc, què faig

M'adono que marxés,
i et trobo a faltar.
Puc plorar si persones
que no conec
em diuen cosetes
o em volen agafar.



M'encanta repetir el joc
de tirar objectes
i que tu me'ls tornis.

També m'agrada
agafar cosetes de
mida petita amb els ditets,
però vigila'm que sovint
me les poso
a la boca.



30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2



el novè mes febrer de 2020

dilluns 27 dimarts 28 dimecres 29 dijous 30 divendres 31 dissabte 1 diumenge 2

3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	1

com s'oc, què faig

Estiro els braços perquè m'agafis
i m'agunto bé assegut,
no em cal repenjar-me.



Jugo amb els objectes,
m'agrada escoltar
com sonen.



Control de

kg

cm

Pes i alçada

el desè mes **març** de 2020

com sōc, quē faig

Començo a posar-me dret.

Et respondré,
si em crides pel nom.

M'agrada jugar
al "tat"/ "cu-cut".



Vaig gatejant a tot arreu!,
sóc un gran explorador!
No pòdeu deixar-me
gaire sol.

Estic content quan em feliciten
pels meus avenços.



dilluns 24	dimarts 25	dimecres 26	dijous 27	divendres 28	dissabte 29	diumenge 1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5



l'onzè mes **abril** de 2020

Tercera vacuna:
Hexavalent:
DTP, VPI, HiB, Hepatitis B
ACC
(antipneumocòccica
conjugada)



dilluns dimarts dimecres dijous divendres dissabte diumenge

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

com s'oc, què faig



Reconec els noms de les persones amb qui tinc tracte sovint i les busco amb la mirada.

Agafaré el menjar amb els dits. Quan sigui més gran ja faré servir la cullera.



Puc donar-te una joguina.

Mostro sorpresa quan em dius **NO**.



Control de

kg

cm

Pes i alçada

**Quarta
vacuna:**
MCC (meningococo C)
Triple Vírica



el dotzè mes **maig** de 2020

com s'oc, què faig

Puc dir **papa** i **mama**
i entendre moltes coses.
M'agrada escoltar-te.



M'agrada jugar a posar
i treure objectes.

Puc recórrer tots
els espais gatejant,
agafant-me als mobles
o caminant.



Puc marxar
del teu costat
per investigar
què hi ha
més enllà.



dilluns 27	dimarts 28	dimecres 29	dijous 30	divendres 1	dissabte 2	diumenge 3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



el primer any juny de 2020



dilluns dimarts dimecres dijous divendres dissabte diumenge

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5



Control de

kg

cm

pes i alçada

Servei HOSPITAL DE SANT JOAN DE DÉU

Avinguda de les Mancomunitats Comarcals, 1-3
Telèfon: 93 774 20 20
Correu electrònic: santjoandedeu@hmartorell.esv

Programa	escrualallevadora@hmartorell.es	CONSULTA DE LACTÀNCIA MATERNA	PART A L'HOSPITAL DE MARTORELL, POSTPART A CASA.
Per a qui?	Per a mares i pares amb nadons acabats de néixer que volen alletar i tenen dubtes.	Per a dones que acaben de ser mares i decideixen donar el pit i en tenen dubtes.	Per a mares i pares que han tingut el seu fill a l'Hospital de Martorell.
Què hi trobo?	Atenció de l'equip de llevadores de l'Hospital de Martorell.	Suport i acompanyament en el procés d'alletament.	Atenció de l'equip maternoinfantil de l'Hospital i l'ASSIR*
Quan?	Els missatges de correu electrònic es revisaran en horari laboral.	De dilluns a divendres d'11 h a 13 h (requereix cita prèvia).	A partir de les 24 hores del part.
Com puc accedir-hi?	Enviant un correu electrònic a escrualallevadora@hmartorell.es	Cal trucar a l'Hospital i demanar hora.	Cal sol·licitar-ho a la llevadora.
Quant val?	Gratuït	Gratuït	Gratuït

Servei ÀREA Bàsica de Salut de Martorell

CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA BUENOS AIRES
Avinguda de les Mancomunitats Comarcals, 7
Telèfon: 93 775 51 03 / 93 775 19 65

CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA TORRENT DE LLOPS. ASSIR*
Carrer de Puig del Ravell, 10
Telèfon: 93 775 02 69

Correu electrònic:
admarto.blncp.ics@gencat.cat

Programa	PROGRAMA DEL NEN SA	TALLER DE MASSATGE	PROGRAMA POSTPART	CONSULTA DE LACTÀNCIA
Per a qui?	Per a tots els infants de 0 fins a 14 anys.	Per a nadons a partir d'un mes de vida amb els seus pares o cuidadors.	Per a mares que acaben de tenir un nadó.	Per a mares que acaben de tenir un nadó o que estan embarassades i voldran alletar al seu fill quan neixi.
Què hi trobo?	Activitats de prevenció i promoció de la salut en l'edat pediàtrica.	Suport al benestar del nadó amb l'aplicació de tècniques de massatge.	Atenció al puerperi i el postpart. Educació maternal.	Assessorament de l'infermera pediàtrica i la pediatra. Intercanvi d'experiències amb d'altres mares/pares.
Quan?	De dilluns a divendres de 9 a 20 h	Els divendres de 9.30 a 10.30 h	Consulteu els diferents horaris al CAP.	Els divendres a les 12.30 h
Com puc accedir-hi?	A la Unitat d'Atenció a l'Usuari, al mateix CAP.	Contactant amb el Servei d'Infermeria Pediàtrica.	A la Unitat d'Atenció a l'Usuari, al mateix CAP a: · Infermeria Pediàtrica · Llevadores	3ª planta del Centre d'Atenció Primària de Buenos Aires
Quant val?	Gratuït	Gratuït	Gratuït	Gratuït

*ASSIR: Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva

Servei ÀREA D'ENSENYAMENT Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones

COMPLEX EDUCATIU

Carrer de Josep Tarradellas, 11, baixos. Telèfon: 93 775 25 38

Correu electrònic: ensenyament@martorell.cat

De dilluns a dijous de 9.30 a 13 h i de 16.30 a 19.15 h i els divendres de 9.30 a 13 h

Programa	ESPAI NADÓ	LLARS D'INFANTS	MÚSICA PER A NADONS
Per a qui?	Per a famílies amb nadons entre 0 i 12 mesos d'edat.	Per a famílies amb infants a partir de 16 setmanes d'edat.	Per a famílies amb infants a partir de 9 mesos d'edat.
Què hi trobo?	Cercle de famílies amb els seus nadons, i professionals per a donar suport a la criança.	Estada del nadó en horari escolar en un espai educatiu.	Activitat per a aprendre a gaudir de la música amb els pares i les mares.
Quan?	Una trobada setmanal. Dimarts de 10.00 a 11.30 h Dimarts de 16.45 a 18.00 h Dijous de 10.00 a 11.30 h	Curs escolar de setembre a juliol. Horari de 8 a 17 h	Horari de 16 a 16.45 h Dilluns per a nadons de 9 a 18 mesos. Dimarts per a més de 18 mesos. 14 sessions.
Com puc accedir-hi?	Adreçant-vos a l'Oficina d'Atenció del Complex Educatiu, trucant per telèfon o enviant un correu electrònic.	Llars d'infants municipals, acudint a l'Oficina Municipal d'Escolarització (OME), en el Complex Educatiu. Llar d'infants privada El Patufet, a la mateixa llar*	A Cal Nicolau: Escola Mpal. de Música Plaça de la Vila, 7 Telèfon: 93 775 19 48 Correu electrònic: escolademusica@martorell.cat
Quant val?	Gratuït	Escolarització: entre 138 € i 204 € mensuals Menjador: des de 7,69 € al dia.	28,69 €, totes les sessions

*Llar d'infants El Patufet · C. de Sant Antoni M. Claret, 12.
Tel. 93 775 09 34. C/e: a8056870@xtec.cat

Servei

ÀREA D'ESPORTS

Patronat Municipal de
Serveis d'Atenció a les Persones

Correu electrònic: esports@martorell.cat

Programa ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS

Per a qui? Per a famílies amb nadons entre 6 i 36 mesos d'edat.

Què hi trobo? Una activitat conjunta pare-mare-acompanyant/nadó per a reforçar la relació afectiva, familiaritzar-se amb el medi aquàtic de forma lúdica i obtenir els beneficis corporals i psicomotrius propis que se'n deriven.

Quan? Dues sessions setmanals de 45-50 minuts
Els dimarts i dijous a les 17.45 h
Els dissabtes al matí a les 10.00 h,
a les 11.00 h i les 12.00 h

Com puc accedir-hi? Adreçant-se a qualsevol oficina d'atenció a l'usuari del Patronat Municipal d'Atenció a les Persones (Pavelló d'Esports, Complex Esportiu La Vila, CIES, Centre Cultural...)

Quant val? Quotes mensuals de :
Dues sessions setmanals: 36€, per a abonats del PMSAPM / 57€, per a no abonats
Una sessió setmanal: 18€, per a abonats del PMSAPM / 28,5€, per a no abonats