

deseear un hijo

Bienvenida, bienvenido.

**Aquí encontrarás información y
consejos prácticos sobre la etapa
"queremos tener un hijo".**

**Puedes consultar, descargar e imprimir
estos materiales para ti o para el
servicio en el que trabajas.**



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

ser padres adoptivos

¿Están pensando en la adopción?

Acoger un niño significa abrirse a un **camino** que ya ha comenzado.

Es un encuentro entre trayectorias diferentes que, con el tiempo, pueden convertirse en una historia familiar compartida. Por eso, la adopción requiere preparación, disponibilidad emocional y una inversión consciente de energías.

Es un recorrido que se desarrolla por etapas, hecho de esperas, reflexiones y pasos importantes.

servicios

El **Centro Adozioni** ofrece información clara y apoyo personalizado para la adopción nacional e internacional. Un equipo de psicólogos y trabajadores sociales acompaña cada fase del proceso con **escucha, orientación y apoyo** a la parentalidad adoptiva.



[Para la Provincia de Monza y Brianza](#)



[Para Monza, Brugherio, Villasanta](#)

[Para la Provincia de Lecco;](#)

Via Tubi 43, Lecco | Tel. 0341 253859 - 856
correo electrónico: adozioni@asst-lecco.it

Las **asociaciones** de padres adoptivos informan y apoyan a familias, parejas y personas solteras interesadas en la adopción. Una red solidaria donde compartir experiencias y dificultades, valorando el encuentro y el intercambio para acompañar a los hijos en su crecimiento.



[Para la Provincia de Monza y Brianza](#)



[Para la Provincia de Lecco](#)



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

parto anonimo

Si el embarazo es difícil y no puedes reconocer al bebé, existe un camino seguro y sin juicios.

Cómo funciona

- Es posible dar a la luz de forma anónima en cualquier hospital público italiano, incluidos ASST Brianza, ASST Lecco, IRCCS San Gerardo.
- Todos los datos se tratan con la máxima confidencialidad.
- Puedes recibir asistencia médica, psicológica y social por parte de un equipo multidisciplinar.

Primer paso

- Dirígete a un consultorio (centro de orientación familiar) cercano: aquí comienza un recorrido protegido y respetuoso con tu situación.

During and after birth

- El equipo ofrece apoyo, escucha y atención médica.
- Tu nombre no será divulgado.
- Si decides no reconocer al bebé, el hospital gestionará la acogida según la ley.



Recuerda: No estás sola.
Pedir ayuda es un derecho y una forma
de protegerte a ti y al bebé.



antes que nada

Salud preconcepcional: ¿qué hacer?

Un primer control de salud

- Visita al **ginecóloga** o médico de familia
- **Pruebas básicas** y evaluación de la salud de ambos
- Consulta sobre posibles enfermedades preexistentes

Adoptar hábitos saludables

- **Parar** de fumar y hacer uso de alcohol y otras sustancias
- Hacer **actividad física**, ¡incluso caminar!
- Mantener un **peso** adecuado para el propio cuerpo

Tratamientos y prevención

- Revisión de tratamientos en caso de **enfermedades crónicas**
- Control del estado de **vacunación**
- Detección de **posibles infecciones** relevantes

Alimentación saludable... desde el principio

- Dieta **variada y equilibrada**
- Empezar a tomar **ácido fólico** al menos 1 mes antes de la concepción
- Atención al **hierro y al yodo**
- **Reducir** **café, dulces y alimentos grasos**

Cuidar el cuerpo y la mente

- **Reducir el estrés y la ansiedad** cuando sea posible
- Hablar en pareja sobre **expectativas, miedos y deseos**
- Pedir ayuda a un **profesional** si se siente sobrecarga emocional



estilos de vida saludables

Antes, durante y después del nacimiento, pequeñas decisiones diarias pueden marcar la diferencia. Antes de la concepción, durante el embarazo y después del nacimiento, reducir el tabaco y el alcohol ayuda a proteger la salud de la pareja, del bebé y de la relación.

ANTES DEL EMBARAZO: *preparar el terreno*

Tabaco

Dejar de fumar es importante para ambos miembros de la pareja.

El tabaco puede reducir la fertilidad y afectar a la salud del futuro bebé, incluso si solo fuma uno de los dos.

Alcohol

Antes de la concepción, es recomendable reducir al máximo el consumo de alcohol.

Estilo de vida

Una alimentación inspirada en la dieta mediterránea y un estilo de vida activo pueden favorecer la fertilidad y el bienestar.

Son decisiones que implican a toda la pareja.

DURANTE EL EMBARAZO: *Proteger el entorno donde crece el bebé*

Tabaco

El tabaco atraviesa la placenta y puede afectar al crecimiento y a la oxigenación del bebé.

Alcohol

El alcohol atraviesa la placenta y puede interferir en el desarrollo del cerebro y de los órganos.

La opción más segura

Durante el embarazo: nada de tabaco ni alcohol.

Incluso pequeñas exposiciones pueden interferir en una fase muy delicada del desarrollo.

DESPUÉS DEL NACIMIENTO: Un hogar que favorece la lactancia

Libre de humo

La nicotina pasa a la leche materna y el humo ambiental aumenta los riesgos respiratorios. Un entorno sin humo protege al recién nacido.

Alcohol con precaución

El alcohol pasa a la leche materna y puede afectar a la producción y al comportamiento del bebé. Evitarlo es la opción más segura.

Si ocurre ocasionalmente

En caso de consumo ocasional (1-2 unidades), puede ser útil esperar 2-3 horas antes de amamantar.

Si dejarlo es difícil

Dejarlo o reducirlo puede llevar tiempo.
Existen servicios de asesoramiento y apoyo
para afrontar este proceso con ayuda y sin juicios.



Mayo de 2026

© 2026 **ATS Brianza**. Material elaborado en el marco de un proyecto de carácter divulgativo, gratuito y sin fines de lucro, encargado a **Spazio Giovani Impresa Sociale**, que se ocupó de la adaptación, revisión y traducción de los contenidos. Documento distribuido bajo la licencia Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0: se permite la consulta, descarga y compartición para uso personal y no comercial, con atribución obligatoria y sin modificaciones.

