

- **Isolamento non significa essere soli.** Puoi condividere questo periodo così unico della tua vita con le persone care attraverso telefonate, videochiamate e qualsiasi modalità utile per sentirti in connessione con altri genitori o con altri familiari. E appena si potrà, gli abbracci vis a vis saranno ancora più pieni di amore.
- **Scegli 1 o 2 momenti al giorno per informarti:** Il tuo bambino/a è in grado di percepire le tue emozioni. Non sovraesporti a immagini e video continuativi legati al Coronavirus. Ricordati che l'angoscia che suscitano certe immagini e notizie hanno un impatto sul bambino/a. Scegli di informarti attraverso fonti ufficiali, senza cercare in continuazione nuove informazioni o leggere tutti i WhatsApp con allarmismi e allegati angoscianti.
- **Rafforza il tuo sistema immunitario** con le emozioni positive attraverso ciò che ora è possibile fare che ti piace e gratifica. Prendersi cura di sé stessa, leggere un buon libro, vedere un bel film, fare un bagno caldo, ascoltare musica rilassante, curare la propria alimentazione.....
- **Riposati adeguatamente:** quando il bambino dorme, riposati oppure fai attività rilassanti, non vedere notiziari sul Coronavirus prima di addormentarsi per non scivolare nel sonno con emozioni negative e con senso di allerta.



**SOSD
PSICOLOGIA CLINICA**

Nascita e Ritorno a casa ai tempi del Coronavirus

SOSD Psicologia Clinica

Cod. az. BR.DS.05

Il parto è un'esperienza di vita della donna emotivamente molto intenso. Un momento unico e irripetibile, che sia la prima esperienza oppure il decimo figlio, non importa: il momento del parto è sempre speciale. In questo periodo storico e sociale, dove l'emergenza per il coronavirus sta influenzando la nostra vita e le nostre abitudini, la complessità di questo evento e i cambiamenti che porta con sé sono ancora più importanti, e rendono ancor più necessaria l'attenzione agli aspetti emotivi del parto.



RICORDA CHE:

- Nei giorni precedenti al parto un notevole ruolo lo gioca il compagno. Un futuro papà cerca di assecondare e contenere i bisogni emotivi della propria compagna. Se non può essere presente in sala parto con te, ricordati che non è colpa sua, lui sta fuori per proteggere te e il suo bambino.
- Durante il travaglio è garantito alla donna uno spazio in cui il dolore sia adeguatamente legittimato, la paura e l'assetto emotivo riconosciuto. Ma con voi ci sono professioniste esperte, che ogni giorno lavorano al meglio per far sì che il parto sia un momento unico.
- E' normale avere paura. Sai che hai una piccola creatura da proteggere e stai già facendo del tuo meglio. Se sono scese lacrime non sentirti in colpa, è un po' di paura, rabbia o tristezza che defluisce via, fuori da te. A volte piangere fa bene, l'importante è poi ritornare a centrarci sulle attività che ci rassicurano e fanno bene.
- Se durante il parto provate un'intensa paura, è normale, tutte le donne che partoriscono hanno questa sensazione, ma la vostra forza e il vostro coraggio saranno più forti della paura.

- Subito dopo la nascita del bambino, alcune circostanze come il fisiologico calo ormonale, e il repentino cambiamento dello stile di vita, possono tradursi in una fase di tristezza. Questi stati d'animo, che normalmente si possono provare dopo il parto, possono essere accentuati dall'emergenza che stiamo provando. Se però persistono "Chiedi Aiuto".
- Le prime settimane di allattamento al seno sono faticose. Sii paziente, prenditi cura di te stessa e abbi fiducia, con il passare del tempo tutto diventerà molto più semplice. Se invece non riesci ad allattare al seno, non significa non essere una brava mamma, cerca insieme al tuo pediatra di trovare il latte più adatto al tuo bambino, anche con il biberon il bebè può essere protagonista attivo, tienilo in braccio per promuovere il bonding "legame affettivo", e guardalo negli occhi per fornirgli anche nutrimento che viene dal nostro sguardo, dall'odore, dall'espressione e dalla voce.
- Rientrati in casa trasforma il periodo di isolamento in un momento di cura e connessione profonda con te stessa e il tuo bambino/a. Non puoi cambiare l'andamento dell'epidemia, puoi però coccolarti e coccolare il tuo piccolo/a esempio attraverso massaggi infantili, oppure per voi rilassamento e yoga, quando il bambino dorme. Ci sono molti video online con tecniche di rilassamento respirazione e yoga. Emozioni positive che susciteranno queste attività, nutriranno il tuo benessere e quello del tuo bambino/a.