

## Azioni e consigli diretti alla neo mamma

- Prova a parlare di come ti senti con il tuo compagno o con un'altra persona di cui ti fidi
- Chiedi a chi ti è vicino o alla tua famiglia di aiutarti nella cura del bambino e nei lavori di casa
- Cerca di essere realista su ciò che puoi fare avendo un bimbo piccolo, non sovraccaricarti e non essere troppo esigente con te stessa
- Trova del tempo per te (una passeggiata, un bagno rilassante o qualcos'altro che ti piaccia); a volte bastano solo 15 minuti al giorno per sentirsi meglio
- Cerca di ritagliarti del tempo da trascorrere con il tuo partner
- Evita di stare sola troppo a lungo
- Prenditi cura della tua salute e sfrutta i momenti in cui il bambino dorme per riposarti anche tu
- Ricorda che è normale provare anche sentimenti negativi perché essere genitori è difficile
- Partecipa ai gruppi per futuri e neo-genitori
- Parla con altre neo-madri dei tuoi sentimenti per poter condividere le tue esperienze e confrontarti con chi vive la tua stessa situazione

## Azioni e consigli per il papà e la famiglia

- Cercate di esserle di sostegno durante la gravidanza (per es. accompagnandola alle visite di controllo)
- Interessatevi di come si sente e di come sta vivendo i cambiamenti; non banalizzate e non sottovalutate il suo disagio
- Aiutatela nell'accudimento del bambino e nella gestione della casa, concedendo a lei momenti di riposo o di svago
- Siate rassicuranti e incoraggiatela, valorizzando ciò che fa
- Non sostituitevi a lei, ma sostenetela nelle sue capacità e condividete la sua fatica
- Consigliatela e sostenetela, se necessario, nel richiedere un aiuto professionale e rendetevi disponibili ad accompagnarla

## La nascita è un importante evento personale e sociale ancor prima che sanitario

### Organizzazione Mondiale della Sanità

Essere sostenuta è un diritto della donna e un dovere del partner, della famiglia e della società. Prevenire eventuali difficoltà o aiutare i futuri o neo-genitori a superarle è un obiettivo importante per la Comunità e per i Servizi che si occupano del Percorso Nascita e del sostegno alla Genitorialità. Nel Percorso Nascita personale specializzato (ostetriche, ginecologi, psicologi, pediatri, educatori, assistenti sociali e sanitari, pedagogisti) assiste i futuri e neo-genitori nel rispetto delle loro esigenze e preferenze. Tante e diverse opportunità aiutano ad affrontare gioie, dubbi e responsabilità per garantire il benessere familiare.

### A chi rivolgersi

(per un confronto ed un eventuale accompagnamento ad una consulenza specialistica)

- **Ginecologo, Ostetrica** del Consultorio Salute Donna, Via Colombo 11, N° Verde 800 533116
- **Ginecologo privato**
- Medico di Medicina Generale
- Ostetrica, Ginecologo dell'U.O. di Ostetricia dell'Ospedale Morgagni - Pierantoni, via Forlanini 34, tel 0543 731772 (dalle 16.00 alle 17.00)
- Pediatra di libera scelta
- Pediatra dell'U.O. di Pediatria dell'Ospedale Morgagni - Pierantoni, tel. 0543 731786 (dalle 11.00 alle 13.00)
- Psicologa del Percorso Nascita c/o Ospedale Morgagni - Pierantoni, tel. 0543 731786 (dalle 11.00 alle 13.00)
- Operatori équipe Perc. Nascita del Centro Famiglie Comune di Forlì, V.le Bolognesi, 23 - tel. 0543 21013
- Pediatra della Pediatria di Comunità, Via Colombo 11, tel. 0543 733122

Dipartimenti Materno Infantile, Cure Primarie, Salute Mentale Ausl Forlì


### Il Percorso Nascita nel distretto di Forlì.

Comuni di: Forlì • Forlimpopoli • Bertinoro • Meldola • Civitella di R. • Galeata • S. Sofia • Predappio • Premilcuore • Castrocaro T. e Terra del Sole • Dovadola • Rocca S. Casciano • Portico e San Benedetto • Modigliana • Tredozio • Associazioni che operano nel sociale.

## COME RICONOSCERE E GESTIRE IL DISAGIO EMOZIONALE IN GRAVIDANZA E DOPO IL PARTO.


azioni e suggerimenti





La gravidanza segna l'inizio di una nuova fase nella vita di una donna e, insieme al puerperio, rappresenta un periodo di profondi cambiamenti non solo fisici, ma anche psicologici: cambiamento di identità e di ruolo, dell'immagine di sé e delle relazioni sociali, comporta cambiamenti nella relazione di coppia e adattamenti professionali, confronto con la propria famiglia di origine e acquisizione delle funzioni materne.

Questi cambiamenti, sebbene positivi, possono talvolta causare ansia, preoccupazioni o tristezza; quando questi stati creano un disagio pesante e persistente, è opportuno cercare un sostegno sia all'interno della famiglia, sia richiedendo un intervento di sostegno specialistico.




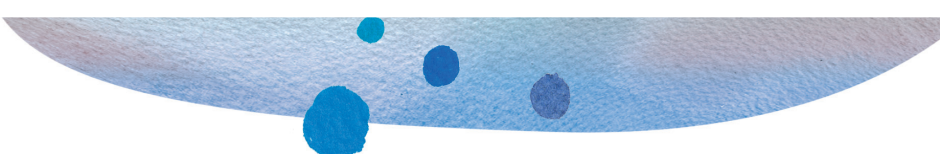
Alcune sensazioni quali malinconia, tristezza, paura di non essere adeguata, eccessive preoccupazioni sono molto comuni nelle prime settimane dopo il parto e sono conosciute come Maternity-Blues; più del 70% delle mamme si riconosce in alcuni di questi stati d'animo, che possono essere influenzati dai cambiamenti ormonali, dal recupero dello stress psico-fisico della gravidanza e del parto e da eventuali emozioni negative legate al momento della nascita.

Per il 10-15% delle mamme, però, queste sensazioni perdurano nel tempo e possono essere i primi segni di una Depressione Post-partum. Questo disturbo emozionale può avere ricadute sull'instaurarsi di una buona relazione con il bambino e sulla capacità della mamma di prendersi cura di lui e di se stessa e creare difficoltà nella relazione con il partner.



## I primi segni di un disturbo emozionale in gravidanza

- Ti senti spesso triste con pianti incontrollati e apparentemente ingiustificati?
- Ti senti stanca, spossata o priva di energia più del solito e hai la sensazione di fare più fatica a concentrarti?
- Hai perso interesse rispetto a situazioni piacevoli?
- Avverti improvvisi cambiamenti d'umore, noti di avere pensieri negativi o preoccupazioni eccessive?
- Hai paura di essere inadeguata o di non poter essere in futuro una buona madre?
- Ultimamente, ti senti spesso in colpa o confusa?
- Avverti sensazioni di pericolo o di profonda incertezza?
- Noti cambiamenti significativi nel sonno o nell'alimentazione?
- Avverti stati di agitazione e di irrequietezza o di maggiore irritabilità anche accompagnati da sensazioni fisiche come senso di oppressione, tachicardia, brividi o sudorazione, sensazione di soffocamento?
- Senti spesso questi stati d'animo o sensazioni?



Anche dopo il parto possono manifestarsi sensazioni negative, a volte sono transitorie e si risolvono spontaneamente, oppure possono perdurare oltre le prime settimane dopo il parto e causare uno stato di sofferenza significativo.

## I primi segni di un disturbo emozionale dopo il parto

- Ti senti spesso malinconica o triste con crisi di pianto senza apparente motivo?
- Ti senti sola, ma fai anche fatica a stare in mezzo agli altri?
- Ti capita di sentirti molto appesantita dal prenderti cura del tuo bambino?
- Ti senti spesso impotente o inadeguata come mamma, o ti senti eccessivamente preoccupata o in ansia rispetto alla salute, al sonno o all'alimentazione del tuo bambino?
- Ti capita di non provare piacere nello stare con il tuo bambino?
- Hai paura di restare sola con il tuo bambino o di fargli del male?
- Ti capita di pensare di farti del male?

