

# GRAVIDANZA AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

CONSULTA LE SLIDES E ACCEDI AI CORSI PREPARTO E  
COUNSELING ONLINE PER PROTEGGERE TE E IL TUO PICCOLO

#IORESTOACASA MA ... #NONSONOSOLO



01

FAMIGLIA  
E SALUTE  
AL CENTRO



# Notizie Positive e Cura di Sè



## Evita la sovraesposizione ad informazioni angoscianti

Il tuo bambino è in grado di percepire le tue emozioni. L'angoscia suscitata da certe immagini o notizie ha un impatto anche su di lui.

## Trasforma il periodo di isolamento in un momento di cura

Puoi coccolarti e coccolare il tuo bambino attraverso massaggi del partner, rilassamento e yoga. Le emozioni positive che susciteranno queste attività nutriranno il benessere di entrambi



# Isolamento e Paura

## Superarli è possibile



### Isolamento non significa essere soli

Puoi condividere questo momento così unico della tua vita con le persone a te care, attraverso telefonate, videochiamate e qualsiasi modalità utile per sentirsi in connessione con gli altri.

### E' normale avere paura

Hai una piccola creatura da proteggere e stai facendo del tuo meglio. A volte piangere fa bene. L'importante è tornare a concentrarsi su attività che ti rassicurano e che ti generano benessere.

# Tempo e Riposo

## Dona tempo alla tua gravidanza

Il Coronavirus non deve togliere, ma donare tempo alla tua gravidanza. Rimanere più tempo a casa ti permette di preparare con cura e con amore tutto ciò che ti servirà. Potrai leggere libri sulla gestazione e sull'allattamento, frequentare il corso parto online dei nostri Consultori o seguire i buoni consigli della tua ostetrica di fiducia.



## Riposati adeguatamente

Evita di guardare notiziari e speciali sul Coronavirus prima dell'addormentamento, per non scivolare nel sonno con emozioni negative e con un senso di allerta. Meglio un bagno caldo e una musica rilassante prima di andare a letto.





# Routine, Certezze e Distrazioni

## Non interrompere, per quanto possibile, la tua routine

In questo momento è necessario ancorarsi a ciò che è certo, noto e prevedibile. Prosegui le tue abitudini, laddove è possibile, rispettando sempre le norme di sicurezza vigenti. Coltiva i tuoi hobbies come prima: dipingi, canta, balla o fai qualsiasi altra cosa ti doni sorrisi e benessere.

## "Stacca la spina"

Ricordati di parlare anche di altro, di distrarti, di uscire dal loop dei discorsi catastrofici e angoscianti.

# Ti è servito quel che hai letto? Vuoi approfondire?



## PUOI FARLO!

Partecipa al Corso Preparto Online.  
Questi i temi che verranno affrontati

- I incontro** Conoscenza reciproca tra domande e dubbi sulla gravidanza
- II incontro** Funzione del dolore e risorse per affrontarlo
- III incontro** Fasi e tempi del travaglio e il ruolo del padre
- IV incontro** L'allattamento tra miti e realtà
- V incontro** Il rientro a casa: affrontare il cambiamento tra aspetti pratici ed emotivi



Contatti per partecipare al Corso Preparto  
o per usufruire di una consulenza online  
gratuita con uno dei nostri specialisti

Chiedi informazioni alla segreteria di Fondazione al seguente indirizzo mail

[preparto@fondazionemartini.org](mailto:preparto@fondazionemartini.org)

