



Aiuto e ricarica di energia in caso di problemi dopo il parto

- Non abbiate timore di riconoscere che ora avete bisogno di molto sostegno e affetto e tanta comprensione e di parlare liberamente con persone comprensive.
- Non fatevi condizionare da consigli di parenti e amici che potrebbero essere fonte di stress, per es. per quanto riguarda l'allattamento o come comportarsi con un neonato che piange.
- Permettete ad altri di assumersi parte delle faccende quotidiane (fare la spesa e le pulizie, cucinare, badare ai bambini). Lasciatevi aiutare, per es. dalla famiglia, dalle amiche, da un aiuto domestico o da Spitex.
- Programmate momenti da dedicare esclusivamente a voi stesse e al rapporto di coppia.
- Cercate di dormire e rilassarvi a sufficienza anche durante il giorno, per es. quando il bambino dorme. In questo modo potete rigenerarvi.
- Prendetevi delle pause dal vostro ruolo di mamma, anche se ciò dovesse risultarvi difficile. Lasciate che anche la famiglia o gli amici si prendano cura per qualche ora del neonato o dei fratellini e delle sorelline più grandi. È un arricchimento per tutti.
- Se possibile, dedicatevi ai vostri hobby, da sole o portando con voi il neonato.
- Continuate a mantenere i contatti sociali piacevoli e abbiate fiducia in voi stesse e nelle persone che vi sono vicine: riuscirete a far fronte anche a situazioni difficili con il bambino.
- Cercate di mangiare con regolarità e di fare passeggiate. Fare moto all'aperto ha un effetto positivo sull'umore. Questo non è il momento di mettersi a dieta.
- Trovate il vostro atteggiamento personale nei confronti dell'allattamento e, se necessario, fissate dei limiti. In questo modo eviterete di sentirvi stressate, una condizione negativa per voi e per il neonato..

Consultate il nostro sito internet www.vap-psychologie.ch

Le prime settimane dopo la nascita Opportunità e rischi



Il gruppo specializzato «Genitori e neonati» del Verband der Aargauer Psychologinnen und Psychologen (VAP) vi porge a nome dell'associazione le più sincere congratulazioni per la nascita del vostro bambino. La nascita di un figlio, che sia il primo oppure che ci siano già dei fratellini o delle sorelline, rappresenta un importante cambiamento nella vita di coppia. Non sempre le prime settimane dopo il parto sono facilissime per le neomamme. Oltre al noto «baby blues» si possono presentare anche altri disturbi.



I problemi più frequenti sono i seguenti:

- Disturbi del sonno e incapacità di rilassarsi
- Disturbi fisici, quali vertigini e cefalea
- Irritabilità e irrequietezza
- Spossatezza e stanchezza cronica
- Tristezza e apatia, indifferenza
- Stati d'animo depressivi e sensi di colpa
- Vuoto interiore, senso di distacco nei confronti del neonato
- Diverse paure legate al neonato, paura della grande responsabilità e della solitudine
- Pensieri spaventosi di nuocere al bambino, per es. di farlo cadere, e sentimenti di avversione, per es. se piange di notte
- Difficoltà a trovare un ritmo quotidiano e a far fronte ai problemi quotidiani

Non appena avete la sensazione che questi sintomi rappresentino per voi un peso eccessivo, è importante cercare un aiuto professionale. Proprio per questo sono a vostra disposizione psicoterapeute specializzate su queste tematiche. La tempestività nel cercare aiuto è importante per contrastare efficacemente la spirale negativa. E ciò va a vantaggio vostro e del bambino.

L'assicurazione complementare si fa carico di una parte delle spese della psicoterapia psicologica. In caso di una psicoterapia delegata le spese sono assunte dall'assicurazione base.

L'associazione Verband der Aargauer Psychologinnen und Psychologen (www.vappsychologie.ch) è lieta di fornirvi informazioni sul gruppo specialistico «Genitori e neonati» e una lista di psicoterapeute specializzate da contattare direttamente. In un primo colloquio personale, a cui potete portare anche il neonato, verrà chiarita la forma di supporto terapeutico più indicata.



Questa scheda informativa è disponibile in francese, tedesco, inglese, spagnolo, turco e croato..

Contatto:
info@vap-psychologie.ch