

BEN-ESSERE NEL POST PARTUM:

10 consigli per la neomamma

1

Ora mamma... ma pensa anche a te

È assolutamente normale proiettare le proprie attenzioni ed energie sul neonato, ma non dimenticare che anche **tu sei importante** e che il benessere del tuo piccolo passa anzitutto attraverso il tuo. Quindi ascolta te stessa, il tuo corpo, le tue necessità e non dimenticare di prenderti cura anche di te.

2

Concediti il tempo necessario per trovare un nuovo equilibrio

Il post partum è una fase delicata e complessa in cui devi affrontare grandi cambiamenti fisici post gravidanza e parto e una tempesta di emozioni contrastanti, dovendo al tempo stesso riorganizzare la routine quotidiana. Ci vuole **pazienza** e anche un po' di indulgenza verso te stessa per identificarti nel nuovo ruolo ed entrare in sintonia con il tuo bimbo e i vostri nuovi ritmi.

3

Chiedi aiuto, senza vergogna e sensi di colpa

Farsi carico di tutto non è proprio possibile. Devi darti delle **priorità** e accettare il fatto che puoi – e dovresti – chiedere aiuto soprattutto per gestire tutte quelle attività che sono facilmente delegabili, permettendoti di avere un tempo di maggior qualità con il tuo bimbo e anche qualche spazio tutto per te.



4

Ritaglia degli spazi per te

Scegli **ogni giorno** una piccola coccola da dedicarti; uno spazio che deve essere tutto tuo in modo da ricordarti quanto sei importante e speciale.

Limita il numero delle visite di parenti e amici, nel caso fai presente che le visite a sorpresa non sono gradite ma vanno concordate.

5

Non avere timore a condividere le emozioni

È normale provare emozioni negative, sentirsi tristi, sopraffatte dal ruolo di madre, non all'altezza: la brusca caduta dei livelli ormonali gioca un ruolo importante in questo senso.

Parlane con chi ti sta accanto, liberamente e senza sensi di colpa.

6

Fai rete con altre neomamme

La condivisione di esperienze, emozioni, vissuti tra pari è di grande supporto: aiuta a farti sentire meno sola, a sviluppare competenze, ad acquisire maggiore **sicurezza** e **fiducia** in te stessa.

7

Segui una dieta bilanciata con una corretta integrazione alimentare

Un'alimentazione equilibrata deve prevedere frutta e verdura, apporto di proteine sia di tipo animale sia di tipo vegetale, di carboidrati complessi come pane e pasta preferibilmente integrali. Come durante la gravidanza, anche nel post partum, soprattutto se si allatta, un adeguato apporto supplementare di **vitamine** e **sali minerali** contribuisce a garantire i fabbisogni nutrizionali della neomamma, anche tramite l'utilizzo di integratori specifici e completi pensati appositamente per questo periodo.

8

Ricordati di bere

L'idratazione è molto importante, in modo particolare per le neomamme che allattano. Quindi è indicato bere **almeno un litro e mezzo di acqua** al giorno, utilizzando anche come alternativa all'acqua succhi di frutta o centrifugati di frutta e di verdura, evitando quelli industriali che hanno un elevato contenuto di zuccheri.

9

Mantieni uno stile di vita attivo

Una **passeggiata quotidiana** a passo veloce, di almeno una trentina di minuti, è un ottimo esercizio che puoi fare anche spingendo la carrozzina, ancor meglio se in compagnia. Una moderata attività fisica fa bene anche all'umore!

10

Riposa durante la giornata quando possibile

Approfitta **quando il tuo bimbo dorme** per riposare anche tu. Se fai fatica ad addormentarti, prova a dedicarti a qualche attività a tuo piacere rilassante, come un bagno caldo, la lettura di un libro o l'ascolto della musica. Soprattutto alla sera, sarebbe meglio evitare l'utilizzo di cellulari e dispositivi che con la luce blu interferiscono con l'addormentamento.

Progetto di:



Con il contributo incondizionato di:

HALLEON