

CHE COSA SIGNIFICA DIVENTARE MAMMA?

... è un evento importante nella vita di una donna che comporta **cambiamenti** significativi a livello fisico, psicologico, relazionale e sociale.

La gravidanza, la nascita e i primi tempi della maternità rappresentano per la donna un'**esperienza** significativa della propria vita.

E' un periodo di transizione sicuramente tanto **felice** quanto **impegnativo** e, per questo, potrebbe risultare difficile adattarvisi.

Di fronte alle nuove responsabilità e ai nuovi impegni, può accadere che la neo mamma si senta **triste, sola o inadeguata**.

In un periodo di emergenza dovuta dal Covid-19, può essere utile nel diventare mamma chiedere un aiuto e/o supporto psicologico

DIFFICOLTÀ E DISAGI?

Si possono superare

Questo **naturale** stato d'animo spesso è una **reazione fisiologica** alla stanchezza del parto e al **riassetto ormonale** che ne consegue.

Se così non accade è necessario affrontare **insieme** tale disagio per evitare che si trasformi in un disturbo in gravidanza e dopo il parto e dia luogo a vissuti quali:

- senso di colpa
- inadeguatezza
- ansie sul bambino
- sentirsi prive di valore
- mancanza di energia
- dimenticanze
- tristezza
- pianto incontrollato
- senso di vuoto
- difficoltà ad affrontare il cambiamento

A CHI CHIEDERE AIUTO?

Operatori specializzati possono aiutare ad affrontare il disagio attraverso interventi differenti anche on-line quali:

- Consulenza psicologica, individuale, di coppia
- Incontri di informazione e formazione sulla relazione genitori-bambino e sull'essere genitori
- Psicoterapia individuale e terapia di gruppo
- Consulenza psichiatrica
- Incontri di gruppo

Il programma "Prevenzione e cura dei disturbi psichici per il periodo perinatale" è finanziato dalla Regione Lombardia.

I servizi proposti sono gratuiti.

Gli ambulatori "**Mamma si diventa, genitori pure**" collaborano con il Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze ed i servizi territoriali della ASST Ovest Milanese



A CHI RIVOLGERSI?

Ambulatorio presso l' Ospedale
"vecchio" di Legnano
via Canazza, 2 - 20025 Legnano.
Tel. 0331. 1776815

Ambulatorio presso UOSD Psicologia
Clinica - Ospedale di Cuggiono
Via Badi,4 - 20012 Cuggiono
Tel. 02. 9733141

Centro Psicosociale di Magenta
Tel. 02. 97963611

Centro Psicosociale di Abbiategrasso
Tel. 02. 9486290

Centro Psicosociale di Legnano
Tel. 0331. 1776001

Centro Psicosociale di Cuggiono
Tel. 02. 9733478

Centro Psicosociale di Parabiago
Tel. 0331. 1776241

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Ovest Milanese

AZIENDA SOCIO SANITARIA TERRITORIALE
OVEST MILANESE

*"Mamma si diventa, genitori
pure"*

UOSD Psicologia Clinica

Responsabile dott.ssa Lorena Vergani

Mail: serviziopsicologiaclinica@asst-ovestmi.it