

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**.

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

Talvolta una condizione di malessere può manifestarsi già durante la gravidanza

DIFFICOLTÀ E DISAGI? *Si possono superare*

Nella maggioranza dei casi queste difficoltà si superano in **tempi brevi**.

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 quali:

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

Il programma Prevenzione e cura dei disturbi psichici per il periodo perinatale è finanziato dalla Regione Lombardia e i servizi proposti sono gratuiti



A CHI RIVOLGERSI?

Ospedale di Legnano,
presso Poliambulatorio in
via Canazza, 2 - 20025 Legnano.
tel: 0331.1776815

Oppure contattare:
Centro Psicosociale di Legnano
Tel. 0331. 1776001
Centro Psicosociale di Abbiategrasso
Tel. 02. 9486290
Centro Psicosociale di Cuggiono
Tel. 02. 9733478
Centro Psicosociale di Magenta
Tel. 02. 97963611
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”*

*Dipartimento di Salute Mentale e
Dipendenze*

*Unità Operativa S.D. di Psicologia Clinica
Dott.ssa Lorena Vergani*

Brochure 05 Rev0 -28/05/2018
A cura di U.O.S.D. Psicologia Clinica
Dipartimento Salute Mentale e Dipendenze