



## Consigli per la mamma in gravidanza

- Scegli solo alcuni momenti della giornata per informarti, non sovraesporti a immagini e video che portano notizie allarmanti e cerca possibilmente solo fonti ufficiali: è importante che tu possa vivere comunque il più possibile serenamente questo momento e con te il tuo bambino.
- Trasforma il periodo di isolamento in un momento di cura e contatto con il tuo bambino/a. In questo momento puoi trovare occasioni per aver cura di te e magari provare esercizi di respirazione e rilassamento. Le emozioni positive nutrono il tuo bambino.
- Non isolarti, anche se non puoi avere contatti diretti puoi trovare altre modalità per condividere questo momento.

**HAI UN DUBBIO? I CONSULTORI FAMILIARI  
SONO A DISPOSIZIONE: CHIAMA O SCRIVICI UNA EMAIL  
AI CONTATTI CHE TROVI SUL RETRO**

# Alcune riflessioni:

- **E' NORMALE AVERE PAURA**, questo è un momento particolare che attiva già di per sé tante emozioni e fa sentire più vulnerabili, non aver timore di esprimere i tuoi sentimenti e se ci sono momenti di tristezza, l'importante è poi ritornare alle attività che ci rassicurano e ci fanno stare bene.
- **IL CORONAVIRUS NON DEVE TOGLIERE MA DONARE TEMPO ALLA GRAVIDANZA.** Rimanere più tempo a casa ti può permettere di preparare tutto ciò che ti servirà nel prossimo futuro.
- Cercare tutto quello che e' possibile fare che ti piace e ti fa stare meglio **RAFFORZA IL TUO SISTEMA IMMUNITARIO**, quindi: cura la tua alimentazione e cerca di fare degli esercizi fisici che ti aiutano a rimanere in forma e a scaricare la tensione

## ***I CONTATTI DEI CONSULTORI:***

***Consultorio di Alessandria***, 0131/307430, [consultorioalessandria@aslal.it](mailto:consultorioalessandria@aslal.it)

***Consultorio di Valenza***, 0131/922801, [consultorio.valenza@aslal.it](mailto:consultorio.valenza@aslal.it)

***Consultorio di Acqui T./Ovada***, 0144/777481, [consultorio.acquiovada@aslal.it](mailto:consultorio.acquiovada@aslal.it)

***Consultorio di Casale M.to***, 0142/434956, [consultorio.casale@aslal.it](mailto:consultorio.casale@aslal.it)

***Consultorio di Novi Ligure***, 0143/332640, [consultorio.novi@aslal.it](mailto:consultorio.novi@aslal.it)

***Consultorio di Tortona***, 0131/865212, [consultoriotortona@aslal.it](mailto:consultoriotortona@aslal.it)