



Des conseils pour la mère enceinte:

- il suffit de choisir des moments de la journée pour vous informer (1 o 2), ne vous exposez pas trop aux images et aux vidéos qui apportent des nouvelles alarmantes et recherchez seulement des sources officielles: il est important que vous puissiez vivre ce moment le plus tranquillement possible, avec vous et votre bébé.

- transformez la période d'isolement en un moment de soins et de contact avec votre enfant. En ce moment, vous pouvez trouver des occasions pour prendre soin de vous et peut-être essayer des exercices de respiration et de relaxation. **Les émotions positives nourrissent votre bébé.**

-ne vous isolez pas, même si vous ne pouvez pas avoir de contacts directs, vous pouvez trouver d'autres manières de partager ce moment

LE CENTRE DEL PLANNING FAMILIAL DE LA ZONE OÙ VOUS VIVEZ EST À VOTRE DISPOSITION POUR VOUS INFORMER ET VOUS AIDER CHAQUE FOIS QUE VOUS AVEZ UN DOUTE: VOUS POUVEZ APPELER OU ENVOYER UN COURRIEL ET LES OPÉRATEURS VOUS RÉPONDRONT.

Quelques réflexions:

- **IL EST NORMAL D'AVOIR PEUR**, c'est un moment particulier qui active déjà beaucoup d'émotions et vous fait vous sentir plus vulnérable, n'ayez pas peur d'exprimer vos sentiments et s'il y a des moments de tristesse, l'important est alors de recommencer à faire des activités qui vous rassurent et vous font du bien;
- **LE CORONAVIRUS NE DOIT PAS ÉLIMINER MAIS DONNER DU TEMPS À LA GROSSESSE**. En restant plus longuement à la maison, vous pouvez préparer tout ce dont vous avez besoin dans un avenir proche.
- Chercher tout ce que vous pouvez faire qui vous plaît et qui fait vous sentir mieux **RENFORCE VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE**, donc: prenez soin de votre alimentation et essayez de faire des exercices physiques qui vous aident à rester en forme et à réduire les tensions.

CONTACTS:

Consultorio di Alessandria, 0131/307430, consultorioalessandria@aslal.it

Consultorio di Valenza, 0131/922801, consultorio.valenza@aslal.it

Consultorio di Acqui T./Ovada, 0144/777481, consultorio.acquiovada@aslal.it

Consultorio di Casale M.to, 0142/434956, consultorio.casale@aslal.it

Consultorio di Novi Ligure, 0143/332640, consultorio.novi@aslal.it

Consultorio di Tortona, 0131/865212, consultoriotortona@aslal.it