



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

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