



Gravidanza e Nascite ai tempi del Coronavirus

A cura di Giada Maslovaric per Associazione EMDR Italia

Consigli per mamme e papà “nascenti”: proteggendo voi proteggerete il vostro piccolo/a

- 1) Scegli 1 o 2 momenti al giorno per informarti: Il tuo bambino/a è in grado di percepire le tue emozioni. Non sovraesporti a immagini e video continuativi legati al Coronavirus. Ricordati che l'angoscia che suscitano certe immagini e notizie hanno un impatto sul nascituro/a. Scegli di informarti attraverso fonti ufficiali, senza cercare in continuazione nuove informazioni o leggere tutti i WA con allarmismi e allegati angoscianti
- 2) Trasforma il periodo di isolamento in un momento di cura e connessione profonda con il tuo bambino/a. Non puoi cambiare l'andamento dell'epidemia, puoi però coccolarti e coccolare il tuo piccolo/a attraverso massaggi dal partner, rilassamento o yoga. Ci sono molti video on line con tecniche di rilassamento, respirazione e yoga. Emozioni positive che susciteranno queste attività, nutriranno il benessere del tuo bambino/a
- 3) Isolamento non significa essere soli. Puoi condividere questo periodo così unico della tua vita con le persone care attraverso telefonate, videochiamate e qualsiasi modalità utile per sentirti in connessione con altri genitori o con altri famigliari. E appena si potrà, gli abbracci vis a vis saranno ancora più pieni d'amore
- 4) E' normale avere paura. Sai che hai una piccola creatura da proteggere e stai già facendo del tuo meglio. Se sono scese lacrime non sentirti in colpa, è un po' di paura, rabbia o tristezza che defluisce via, fuori da te. A volte piangere fa bene, l'importante è poi ritornare a centrarci sulle attività che ci rassicurano e fanno bene
- 5) Il Coronavirus non deve togliere ma donare tempo alla gravidanza. Rimanere più tempo a casa ti permette di preparare con cura e amore tutto ciò che servirà, leggere libri sulla gestazione e l'allattamento e trovare un corso pre-parto on line o dei buoni consigli da parte della tua ostetrica di fiducia
- 6) Rafforza il tuo sistema immunitario con le emozioni positive attraverso ciò che ora è possibile fare che ti piace e gratifica. Cura la tua alimentazione al meglio e fai degli esercizi fisici che ti aiutano a rimanere in forma e a scaricare le tensioni
- 7) E' normale essere preoccupati per il lavoro, ora che la famiglia si sta per allargare possono subentrare ansie importanti legate alla perdita o alla diminuzione dell'attività lavorativa. Ragioniamo su ciò che si può fare giorno per giorno, buttare lo sguardo troppo oltre può farci cadere in un vortice di pensieri negativi. Un giorno alla volta, un passo alla volta, insieme
- 8) Riposarsi adeguatamente: attività rilassanti serali, meglio non vedere notiziari o speciali sul Coronavirus prima di addormentarsi per non scivolare nel sonno con emozioni negative e con senso di allerta. Una tisana e un bagno caldo, una musica rilassante prima di addormentarci e luci soffuse ci aiuteranno a scivolare più dolcemente nel sonno

- 9) Non interrompere per quanto possibile la propria routine: in questo momento bisogna ancorarsi a ciò che è certo, noto e prevedibile. Continuare il lavoro e le proprie abitudini laddove possibile. Rispettando sempre le indicazioni di sicurezza vigenti. Coltiva i tuo hobby come prima e perché no, più di prima: dipingi, canta, balla, cura le tue piante o qualsiasi altra cosa ti donano sorriso e relax.
- 10) Stacca la spina! Ricordati di parlare di altro, distrarsi e uscire dal loop di discorsi angoscianti e catastrofisti serve a rafforzarci attraverso le emozioni positive che nutriranno il nascituro/a