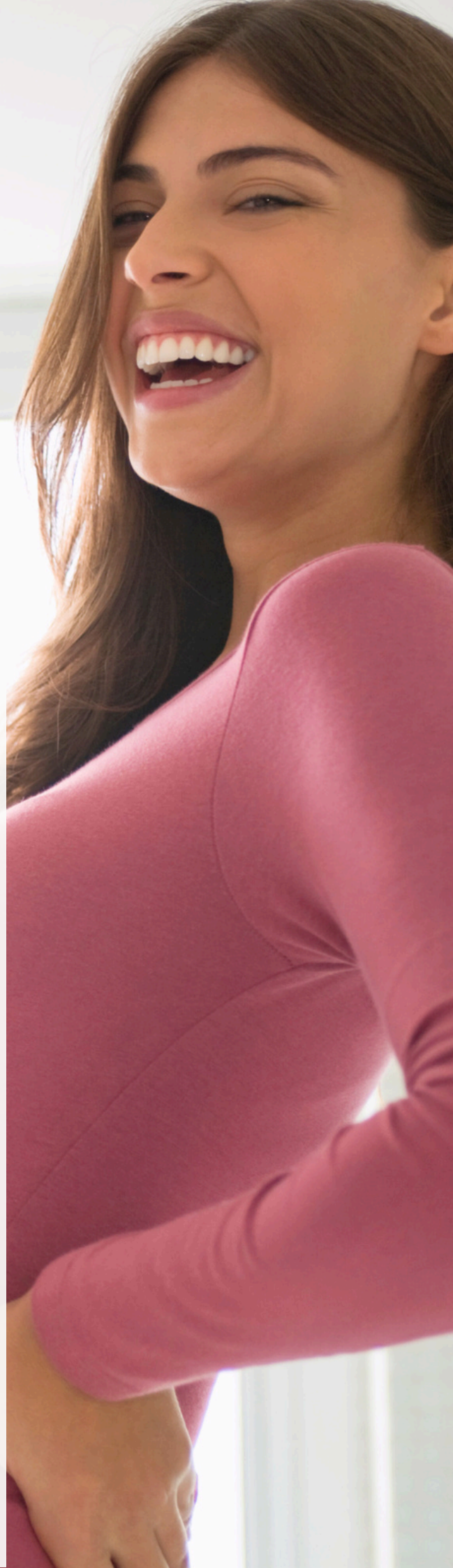


*Pronta a Rinascere?*

**ALCUNI  
CONSIGLI  
PER TE**

*Per la tua  
gravidanza e  
il post parto*



# Qualche piccolo consiglio per tutte le fasi della maternità!

## Fase pre-concezionale

Inserisci il movimento regolare nella tua giornata, anche solo 5 min al giorno!

Questo non solo per i benefici fisici, ma perché rappresenterà la tua ancora a te stessa durante tutto il periodo della gravidanza ma anche dopo a nascita di tuo figlio/a

## In gravidanza

Hai mai provato a cercare di capire come è posizionato il vostro bambino in utero?

Ti dico come fare:

- Semiseduta con le ginocchia flesse ed i piedi appoggiati
- Metti le mani sulla pancia e percepite
- Dove sentirai scosse leggere e veloci è probabile ci siano le manine
- Dove invece percepisci onde lunghe e curve ci saranno le gambine
- Il culetto è una curva solida ma piena
- La testina una curva rigida e meno piena
- Domani in diretta ditemi se siete riuscite

**Dopo la nascita** (ma comincia a farlo in gravidanza) prepara gli assorbenti post-partum:

- Prendi assorbenti con l'involucro in plastica
- Aprili e metti all'interno aloe e olio di ricino
- Potresti aggiungere anche calendula in gocce ma preferisco suggerire cosa aggiungere a seconda dei casi
- Richiudi e mettili in freezer
- Aprili e usali all'occorrenza (attenzione da non usare direttamente sulla zona delicata se è ancora troppo ghiacciato)



## Qualche piccolo suggerimento su alimentazione e integrazione

**Una delle integrazioni più importanti che è quella dell'acido folico**, soprattutto nel periodo pre-concezionale e nei primi tre mesi.

L'acido folico può essere ovviamente integrato in sintesi, quindi puoi assumerlo in compresse, ma ricordati che anche la verdura, i legumi, la frutta, i cereali e le uova contengono questa sostanza.

Ad esempio tra la frutta e legumi trovi gli agretti, gli asparagi, la bietola, i broccoli, i carciofi, i cavolini di Bruxelles e il cavolfiore, l'indivia, la lattuga, i pomodori ciliegini, la rucola, gli spinaci, tutti con un grande contenuto di folati. Così come i fagioli, ceci, lenticchie e piselli, ma anche gli agrumi qualunque tipo (arance, clementine, mandarini), i kiwi, la frutta secca (noci, mandorle, nocciole) - ricordati di bere tanto se mangi frutta secca - e tutti i cereali integrali. Anche le uova hanno un buon contenuto di folati.

**Attenzione però alla cottura che distrugge circa il 90% delle vitamine contenute negli alimenti.**

Così anche se la nostra alimentazione mediterranea è naturalmente ricca di folati, purtroppo **spesso è necessario ricorrere agli integratori e soprattutto magari agli elementi fortificati durante la gravidanza.** .



## Qualche piccolo suggerimento sui numeri utili

Per quello che riguarda, invece il periodo post gravidanza il mio suggerimento è **di dedicare una giornata** (vale anche se sei in gravidanza) **a preparare un bel fogliettino a un bell'elenco da attaccare sul frigo in cui scrivere i numeri di telefono utili** come quello del tuo partner, dei tuoi genitori, i numeri di emergenza e il numero dell'ostetrica, il numero di chi ti viene ad aiutare con i lavori di casa.

Insomma tutte le persone che potrebbero esserti utili in un momento di panico qualsiasi durante il post partum, il periodo dopo la nascita del tuo bambino.

Sappi che ci saranno momenti nei quali magari anche semplicemente un piccolo ritardo nell'espiazione potrebbe per te essere un momento di panico e quindi avere i numeri a disposizione sicuramente ti aiuterà a vincere la paura di non sapere chi chiamare



# Come vivere al meglio le ricorrenze e gli eventi famigliari

## In gravidanza:

- In previsione di ricorrenze famigliari, pranzi o cene abbondanti coi parenti, fai due passi in più.
- Approfitta se il clima lo consente (a Vienna dicono che non esiste il clima sbagliato, solo l'abbigliamento non adatto) per avvicinarti alla natura e allontanarti dalle caotiche città. Basta anche mezz'oretta in più.
- Tieni a bada i parenti: non organizzare nulla a casa tua anche se ne hai voglia. Se sei n casa d'altri e sei stanca tutti capiranno se andrai via prima.
- Se il pranzo diventa infinito alzatati a fare due passi attorno al tavolo spesso con la scusa del bagno o di aiutare in cucina (non metterti di servizio però 😊)
- Indossa indumenti comodi e se possibile le calze a compressione, evita il sintetico!
- Questo aiuterà il corpo a respirare e le calze eviteranno i piedi a prosciutto dopo esser state tanto sedute.
- Il reggiseno deve essere largo o non metterlo (se il seno non ti dà così fastidio da dover essere contenuto).
- I reggiseni stretti stando tanto sedute e mangiando tanto comprimeranno il diaframma già sotto pressione.
- Non preoccuparti di aver mangiato qualcosina in più. Usa i tempi in cui non sei a tavola per fare un pochino di movimento in più.



## Se hai appena avuto un bimbo:

- Non organizzare a casa tua 😊
- Se qualcuno mostra sintomi di raffreddore ecc. non esitare a fornire una mascherina o a metterli alla porta
- Scrivi le regole per chi viene a trovarti: sei tu a decidere quando, per quanto e chi
- Chi entra in casa tua per prima cosa dovrebbe togliere le scarpe e lavare le mani!
- I neonati non si toccano o sbacucchiano (lo fanno solo i genitori)
- Evita stimoli eccessivi per i neonati (oppure sappi che se hanno visto centinaia di persone, resteranno più nervosi per uno o due giorni, dagli delle pause)

*Per tutte!*

*Le Festività come il Natale ma anche le altre dovrebbero darti la possibilità di rivolgere più attenzione al tuo intimo, dedica almeno 5 minuti al giorno a fare qualcosa che ti piace (magari anche solo stare in silenzio sulla tua poltrona preferita, meditando o ascoltando musica!)*

