



Pronta a Rinascere?

I primi giorni a casa: la mia guida di serenità

Checklist di tutto quello di cui hai bisogno (emotivo e pratico) dopo la nascita del tuo bambino.

I primi giorni a casa: la mia guida di serenità

1. Ascoltati, prima di tutto

- Ogni giorno chiediti: “Come sto oggi, davvero?”
- Concediti lentezza: il tuo corpo sta ancora “nascondo” con te. Ricorda: stanchezza, emozione, lacrime... fanno tutte parte del processo.

2. Cura il tuo nido

- Tieni vicino tutto ciò che ti serve per l'allattamento (acqua, snack, cuscino, burro-cacao).
- Prepara una zona morbida e sicura per te e il tuo bambino.
- Lascia che la casa non sia perfetta: oggi conta solo che sia accogliente.

3. Nutri il tuo corpo e il tuo bambino

Mangia e bevi con regolarità, anche se non hai fame. L'allattamento non è solo nutrimento per il bambino — è un dialogo tra corpi. Se qualcosa non funziona, non colpevolizzarti: chiedere aiuto è un atto d'amore.

I primi giorni a casa: la mia guida di serenità

5. Crea piccoli rituali di benessere

- Respira profondamente almeno una volta ogni ora.
- Ascolta musica dolce o uno dei miei audio di rilassamento
- Scrivi ogni sera tre cose per cui sei grata: anche le più piccole.

6. Ricorda: non sei sola

Ogni mamma vive questo momento in modo diverso — non c'è un “modo giusto”.

.

Fidati di te: stai imparando a conoscere il tuo bambino, giorno dopo giorno.

Quando ti senti sola, ricorda: non sei l'unica!

A volte, nei primi giorni a casa, può capitare di sentirsi un po' isolate.

Non perché manchino persone intorno, ma perché nessuno può vivere il tuo cambiamento dall'interno come te.

Se succede, fermati un momento.

Non giudicarti e non pensare che “non dovresti sentirti così”. **Non devi essere perfetta.**

È normale, ed è umano.

👉 Il modo migliore per rompere questa solitudine è parlare, onestamente e senza filtri, con qualcuno che sa ascoltare senza giudicare: il tuo partner, un'amica fidata, o una professionista della salute perinatale come me, la tua ostetrica.

Condividere l'ombra della solitudine è il primo passo per tornare alla luce della connessione. Non isolarti in questa fase della vita. Meriti di essere vista e supportata, nella tua totalità.

Non sei sola: ogni emozione che provi è un segnale del tuo cuore che si sta adattando a una nuova forma d'amore.

La Checklist pratica dopo il Parto

COSA NON DEVE MANCARE

- **Numeri di telefono per le emergenze da tenere attaccati al frigo in un posto ben visibile**
- **Cibo già pronto:** da stivare nel surgelatore, oltre alla stiva piena di quello che ti serve per avere energia rapida: scorte di mandorle e creme di cocco o mandorla, bevande, biscotti ecc.
- Numeri di telefono per consegna del **cibo a domicilio**
- **Assorbenti** per te e **pannolini** per il bimbo di due taglie diverse
- **Moppine** soffici per il bimbo in quantità industriali, **lavette, bavette** ed **asciugamani** morbidi
- **Cuscino allattamento**, cuscini comodi per te
- Un **panchettino** basso per i piedi
- **Next to me** o **culletta** facilmente trasportabile
- **Caricabatterie** del telefono e **auricolari**
- **Body, calzine, cappellini** morbidi e **sacco nanna**
- **Fasciatoio** comodo con possibilità di contenere pannolini e salviettine (puoi fartelo prestare)
- **Fascia** per portare il bimbo (puoi fartela prestare)

La Checklist pratica dopo il Parto

COSA NON DEVE MANCARE

- **Garzine** per il cordone, **vaschetta bagnetto**
- **Tiralatte** noleggio (solo se serve)
- **Coperte** morbide
- **Slip** comodi in cotone per te (attenzione alle cuciture), **reggiseni** cotone morbidi
- **Termometri** per il bimbo e per temperatura dell'acqua
- **Paracapezzoli** taglia M (*non è detto che servano ma meglio non dover impazzire*)
- Qualche **siringa** da 20 ml e da 10 ml
- Un **ciuccio** che riprenda la forma del capezzolo (*lo sconsiglio, ma per le emergenze, meglio averlo in casa*)
- **Salviettine umidificate, amido di riso, crema arrossamenti** (tutto di buona qualità)
- **Detersivi e ammorbidenti ipoallergenici**
- Quello che ti serve per la tua **cura personale** e che il tuo compagno/marito non riuscirà mai a trovare
- **Detergente** intimo per te e detergente delicato per il bagnetto del bebè

La Checklist dopo il Parto

COSA NON DEVE MANCARE

- ***Coppette*** in argento, coppette assorbilatte cotone
- ***Lanolina*** per capezzoli (*puralan*), ***burro di karite***, ***tisana allattamento (opzionale)***
- ***Soluzione fisiologica in confezioni monodose***