

Condividiamo piccoli consigli per affrontare la quotidianità

### **Dedicato alle neo mamme e ai neo papà**

- ✓ **VICINANZA EMOTIVA ... A DISTANZA** Quando arriva un bambino si apre un periodo meraviglioso, ricco di scoperte ma anche molto complicato e stancante, soprattutto per le neo mamme che rischiano di sentirsi sole nel loro nuovo ruolo. Le restrizioni nei contatti sociali dovute all'emergenza sanitaria non permettono di soddisfare il normale bisogno di confronto tra genitori che stanno vivendo la stessa esperienza. Viene a mancare anche la condivisione ed il supporto della rete parentale, tanto preziosa in questa fase. Diventano allora importantissimi i contatti telematici (telefonate, videochiamate), per mantenere una relazione e uno scambio reciproci. Parenti ed amici possono far sentire la loro "vicinanza" soltanto a distanza ed eventualmente tramite un aiuto pratico, rispettando sempre le norme di distanziamento e quelle igieniche.
- ✓ **TENERE UN DIARIO** Molto probabilmente tutto è diverso da come ci si era immaginato: diventare genitore è una vera e propria rivoluzione ed ogni giorno si tratta di fare nuove scoperte. Scrivere ogni giorno, liberamente, sia le cose belle che si provano, sia le emozioni più difficili, può essere un modo per raccontarsi e riflettere. Scrivere e rileggersi può essere d'aiuto in un momento di grande cambiamento personale e di incertezza generale come questo. A questo tipo di diario si può associare quello più "tradizionale" di narrare le piccole conquiste che il neonato fa, documentando con foto, filmati, didascalie...
- ✓ **CONTENERE E GESTIRE LO STRESS** E' normale provare un po' di ansia in questo periodo: le preoccupazioni per la salute dei nostri cari, la sensazione di non poter accedere ai servizi sanitari con tranquillità e quelle riguardanti le ricadute economiche della pandemia. Ci si può sentire inadeguati a svolgere il nuovo ruolo di genitore. Parlarne con il proprio partner o con una persona di fiducia, può aiutare a ridimensionare quelle emozioni che, se tenute dentro di sé, possono sembrare insormontabili. Ci sono momenti in cui ci si può sentire sopraffatti dalla stanchezza, frustrati, in confusione nella gestione del proprio bambino, allora è il momento di chiedere che sia qualcun altro che si occupi del bimbo, in modo che sia concesso una sorta di "time out".
- ✓ **I BISOGNI DEI BAMBINI** Quando ci sono altri figli, stare a casa senza poter uscire può rappresentare un carico impegnativo. Alternare momenti di gioco a momenti di tranquillità (senza abusarne, anche i buoni vecchi cartoni animati o le fiabe sonore possono essere un valido aiuto), può forse permettere di conciliare le esigenze dei vari componenti della famiglia.
- ✓ **... E QUELLI DEI GRANDI** Accudire un neonato richiede molte energie, non soltanto fisiche: la mente è continuamente impegnata nel riconoscere i bisogni del bambino, nel decifrare il suo linguaggio. Non si "stacca" mai! E' quindi necessario ricaricare le proprie batterie e non trascurare di riposare. Il primo passo è riconoscere un bisogno e legittimarselo, infine si può tentare di ritagliare un po' di tempo per soddisfarlo. A piccoli passi imparare a delegare...
- ✓ **OSSERVARE PER CONOSCERE** Il maggiore tempo a disposizione in questo periodo può essere usato per iniziare a conoscere il piccolo, a esplorare le sue abitudini, il suo carattere, e a interagire con lui e ai fratellini, se ce ne sono già. Nel rapporto con il bambino mettiamo a riposo il cellulare ed i vari supporti telematici: la mente del neonato si nutre di relazione! Comunicate con lui il più possibile da subito e scoprirete di quante competenze è provvisto un neonato già dalle prime ore di vita.
- ✓ **LEGGERE AD ALTA VOCE** Fa bene al bambino ed anche agli adulti ascoltare letture. Nella primissima infanzia il cervello è capace di assorbire una quantità impressionante di informazioni e di modificarsi grazie alle esperienze. Mentre giocano, osservano, ascoltano e sperimentano la realtà, i sensi dei bambini si attivano, le connessioni cerebrali si fanno più fitte e il loro cervello si sviluppa.
- ✓ **CANTARE** Non preoccuparti se non sei intonata/o. Non è necessario essere cantanti per cantare. Abbandonati alla musica e alle buone parole. Sentire la tua voce aiuta il bambino a tranquillizzarsi e a rilassarsi, poiché la riconosce fin dai primi giorni di vita.

Le operatrici del centro per le famiglie sono disponibili per un momento di ascolto e confronto, per condividere suggerimenti e consigli su situazioni, anche pratiche, da gestire in famiglia.

Chi avesse bisogno può chiamare il Centro per le Famiglie telefonando al 3351734180 dal Lunedì al Sabato dalle 9 alle 14, o mandare una mail a [comeinfamiglia@pianurareggiana.it](mailto:comeinfamiglia@pianurareggiana.it)