

Come supportare la salute **mentale** perinatale

Creare uno spazio
sicuro per parlare



Fare domande per
raccogliere informazioni
sui sintomi



L'ascolto
aumenta la fiducia
della madre



Conoscere le opzioni
di trattamento



Preparare
emotivamente le donne



Sviluppare strategie
insieme



Creare uno spazio neutrale e sicuro per una discussione aperta



Sviluppare strategie utili per alleviare lo stress e l'ansia

(ad esempio, un partner/genitore/amico di riferimento per badare al bambino, così che le madri possano avere un po' di tempo per se stesse).



Essere informati sui trattamenti farmacologici e non farmacologici

Fornire uno spazio sicuro e accogliente per parlare della cura di sé - alimentazione, esercizio fisico, sonno e riposo, gruppi di sostegno, terapia e affrontare qualsiasi preoccupazione relativa ai farmaci.



Preparare le donne alla gamma di emozioni in gravidanza e nel periodo post-partum

Spiegare come i cambiamenti ormonali possono influenzare il modo in cui una madre può sentirsi e reagire alle situazioni, influenzando le sue emozioni.
Offrire uno "spazio sicuro" per dire: 'va bene non stare bene'.



Fare domande specifiche per capire le emozioni che le madri potrebbero provare

"Quali sensazioni stai provando?" "Come sono i tuoi livelli di appetito, sonno ed energia?"

"Sei in grado di trovare piacere nelle cose?" "Come stai affrontando il fatto di avere un bambino?"



L'ascolto incoraggia le madri a parlare, aumentando la fiducia materna

Le storie contano, essere ascoltati conta. Essere accessibili procura un sollievo emotivo alle madri.



Essere empatici è estremamente importante, poiché la madre può provare un grande senso di sollievo semplicemente avendo l'opportunità di discutere i suoi pensieri e sensazioni con un professionista attento.