

Se stai aspettando che il tuo bimbo nasca
o
sei da poco diventato genitore
e vuoi avere qualche informazione sul Servizio o
desideri fissare un colloquio con una psicologa puoi
contattare il Consultorio Familiare di:

Calusco d'Adda

Via Antonio Locatelli, 265
Tel. 035/4389418

Dalmine

Viale Natale Betelli, 2
Tel. 035/378140

Ponte San Pietro

Via G. Battisti Caironi, 7
035/603347

Romano di Lombardia

Via M. Cavagnari, 5
Tel. 0363/919244

Treviglio

Piazzale L. Meneguzzo, 3 (BG)
Tel. 0363/590948

Zanica

Via Serio, 1/B
Tel. 035/4245538



Inquadra il QR Code e trova tutte le
informazioni sui nostri consultori

www.asst-bgove.it

Una mamma e un
papà sereni sono il
primo passo di ogni
bimbo verso una vita
felice.

Benessere psicologico in gravidanza & dopo il parto



**La rete dei consultori familiari
della ASST Bergamo Ovest**

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ASST Bergamo Ovest

www.asst-bgove.it



Diventare madre è un'esperienza di crescita e di **realizzazione personale** ma anche un **passaggio delicato** nella nostra vita, non sempre facile da affrontare.

Alcune donne riferiscono di provare:

- tristezza e rallentamento;
- ma anche ansia ed agitazione;
- sentimenti di inadeguatezza e pensieri negativi;
- distacco nei confronti del proprio bambino;
- fatica ad a calarsi nella nuova vita di mamma.

Si tratta di **Depressione perinatale**

Le donne che ne soffrono e i loro familiari **faticano a riconoscerla** come un problema a tutti gli effetti e spesso non ne parlano o vogliono «cavarsela da soli».

In realtà farsi aiutare da un professionista aiuta ad acquisire strumenti per superare le difficoltà in tempi più brevi.

**MIGLIORARE IL PROPRIO
UMORE È POSSIBILE!**

L'ASST Bergamo Ovest ha attivo da anni un progetto specificatamente dedicato alle fatiche che possono insorgere in gravidanza e nel post partum.

Il servizio prevede:

- Un **INCONTRO INFORMATIVO** ai corsi di accompagnamento alla nascita;
- La possibilità di effettuare un colloquio di **SCREENING** in Consultorio o in occasione della prima vaccinazione del bimbo;
- Un **TRATTAMENTO PSICOLOGICO**, di 10-15 sedute, individuali o di gruppo, basato sull'evidenza scientifica.

Il trattamento è costituito da:

- Informazioni corrette sulle emozioni che si stanno vivendo;
- Consigli pratici per migliorare l'organizzazione quotidiana;
- Esercizi di rilassamento per la gestione dell'ansia;
- Tecniche per migliorare la comunicazione;
- Messa in discussione delle false credenze sulla maternità;
- Lavoro sui pensieri per imparare a pensare in modo più utile e funzionale.

**LO SCREENING E IL
PERCORSO PSICOLOGICO
SONO GRATUITI!**

La Depressione non è un problema solo femminile

Anche i **padri** sono messi a dura prova dall'arrivo di un figlio.

Sicuramente la tipologia di famiglia è cambiata nel corso degli anni e oggi sono molto più coinvolti rispetto ai genitori del passato in tutto il percorso nascita.



Può essere faticoso per un papà in difficoltà condividere le sue emozioni con colleghi e amici, parlare del senso di responsabilità e della paura di non farcela: i modelli culturali tradizionali non aiutano.

È per questo che nel nostro Servizio:

**ANCHE I PAPÀ SONO
BENVENUTI!**