

# Autoterapia (Self-Care)

## Perché è importante l'autoterapia (Why Self-Care is Important)

I primi giorni e le prime settimane dopo la nascita del tuo bambino sono spesso pieni di tante emozioni e sensazioni diverse. La cura del bambino e le alterazioni del sonno e delle emozioni possono influire sulle tue sensazioni e sulla tua capacità di affrontarle.

### **Potesti notare di:** (You may find that you:)

- avere sensazioni contrastanti circa il fatto di non essere più incinta, sull'esperienza del parto, sul tuo bambino o sul tuo ruolo di genitore
- avere tantissime energie o di sentirti molto stanca
- avere emozioni che vanno dall'allegria alla tristezza e viceversa
- avere sensazioni contrastanti sul tuo aspetto e sui cambiamenti che ha dovuto affrontare il tuo corpo

Prenderti cura di te, sia mentalmente che fisicamente, è una delle cose più importanti che tu possa fare per te stessa. Può aiutare la tua salute mentale riducendo lo stress e dandoti le energie di cui hai bisogno per affrontare i cambiamenti, risolvere i problemi e gestire sensazioni ed emozioni.

### **Prova a mettere in pratica questi consigli di autoterapia:** (Try practicing these self-care tips:)

- Bevi molti liquidi, mangia regolarmente e segui la guida nutrizionale canadese.
- Sii attiva. Perfino qualche breve passeggiata può aiutarti a ricaricare le energie e a migliorare l'umore.
- Chiedi e accetta l'aiuto degli altri.
- Parla di come ti senti con qualcuno che ti ascolti senza giudicare e sappia offrirti il suo supporto.
- Dedica del tempo a te stessa, anche solo per brevi periodi di tempo, per sentirti rinascere.
- Riposati o schiaccia un pisolino quando il tuo bambino dorme.

### **Sii gentile con te stessa - prendersi cura di un neonato è impegnativo.** (Be kind to yourself—caring for a new baby is a lot of work.)

### **Se ti trovi in difficoltà, ricorda che non sei mai sola.** (If you are struggling, you are not alone.)

## *Hai domande o hai bisogno di aiuto?* (Questions or Need Help?)

1. Parla con il tuo medico
2. Chiama la Linea di consulenza sanitaria al numero **811** o la Linea per la salute mentale al numero **1.877.303.2642** per assistenza e informazioni

Per informazioni sulla depressione post-partum, consulta il sito [www.ahs.ca/ppd](http://www.ahs.ca/ppd)

Per informazioni sulla salute mentale post-partum e l'autoterapia, consulta il sito Healthy Parents, Healthy Children [www.healthyparentshealthychildren.ca](http://www.healthyparentshealthychildren.ca)