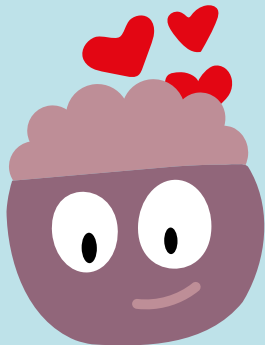


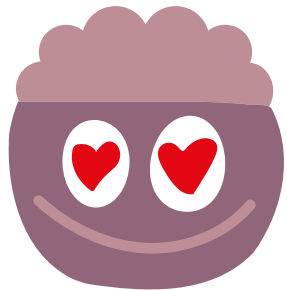
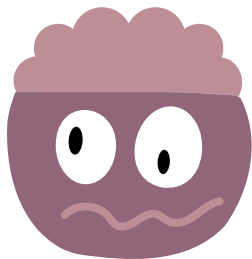
GENITORI DI BAMBINI PICCOLI FELICI E A VOLTE SOPRAFFATTI?



IL VOSTRO
TACCUINO DELLE RISORSE



UN'INIZIATIVA DEI CANTONI LATINI SU MANDATO DI PROMOZIONE SALUTE SVIZZERA



State per
diventare
genitori?

Avete appena
accolto il vostro
primo figlio?

La vostra famiglia
si allarga con
l'arrivo di un altro
bambino?

Congratulazioni!

Che la nascita del vostro bambino sia desiderata o imprevista, diventare madre e padre è una grande avventura che racchiude tante scoperte e momenti di felicità. Allo stesso tempo è anche uno stravolgimento, che implica un significativo processo di adattamento fisico, emotivo, relazionale, pratico e/o socio-economico.

La gravidanza, il parto e i primi tempi con il vostro bambino sono periodi di vita emotivamente intensi. Oltre alla gioia di scoprire una nuova vita, potrebbero sorgere preoccupazioni, dubbi, ansie e a volte cambiamenti più profondi, che andrebbero affrontati con il supporto di un professionista. Non siete i soli a sentirvi così.

In questo periodo così particolare, è importante parlare dei momenti felici, ma anche affrontare domande e timori. Parlatene con il vostro compagno o la vostra compagna, con un amico o un'amica, con un membro della vostra famiglia e/o con uno dei professionisti che vi accompagna. Parlarne e osare chiedere aiuto è importante se le preoccupazioni diventano insostenibili.

Salutepsi.ch vi propone questo taccuino delle risorse, nel quale troverete alcuni indirizzi utili, che potrete completare con le vostre risorse personali.

Le risorse professionali

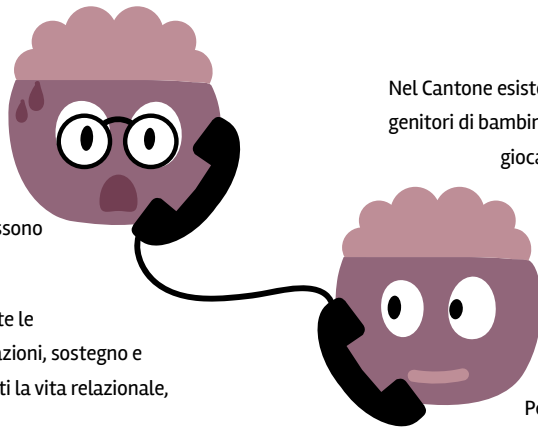
Il/La vostro/a **ginecologo/a**, la vostra **levatrice**, la vostra **infermiera materno-pediatria**, il/la **pediatra** e i vari **professionisti per la cura del vostro bambino** vi accompagneranno prima e/o dopo la nascita.

Questi professionisti potranno sostenervi nelle questioni relative alla gravidanza e allo sviluppo del vostro bambino, ma anche accogliere le vostre preoccupazioni, i vostri dubbi e le vostre emozioni. Se necessario, possono indirizzarvi verso un altro specialista.

I **consultori di salute sessuale** accolgono tutte le persone da sole o in coppia, offrendo informazioni, sostegno e accompagnamento nelle questioni riguardanti la vita relazionale, sessuale e riproduttiva.

I **corsi di preparazione alla nascita** sono un'occasione di incontro e di scambio con altri futuri genitori, dove è anche possibile condividere domande e preoccupazioni.

La **Croce Rossa** offre una serie di servizi alle famiglie, tra cui il baby-sitting e la custodia di bambini malati.



Nel Cantone esistono diverse possibilità di incontro e di scambio per genitori e bambini. I **preasili** sono spazi dove genitori di bambini da 0 a 3 anni possono incontrarsi e confrontarsi sui temi dell'educazione mentre i bambini giocano insieme in uno spazio protetto. I **Centri di socializzazione** invece, si rivolgono a bambini da 0 a 12 anni e ai loro genitori e vogliono essere un luogo di incontro e gioco per favorire la socializzazione. Sul sito www.ticinoperbambini.ch è possibile trovare una lista dei luoghi di incontro.

Per i padri e i futuri padri, il sito www.maenner.ch propone approfondimenti su diverse tematiche e una lista di servizi sul territorio.

Per le famiglie che parlano **lingue diverse** da quelle nazionali, è disponibile il portale della Croce Rossa Svizzera per le pari opportunità in materia di salute www.migesplus.ch.

Il servizio "**Consulenza per i genitori**" di Pro Juventute, raggiungibile **giorno e notte** al numero **058 261 61 61** oppure via chat, e-mail e online (www.projuventute.ch), è a vostra disposizione gratuitamente in caso di piccole e grandi preoccupazioni.

Anche il Telefono Amico Ticino e Grigioni Italiano vi risponde 24 ore su 24, 7 giorni su 7, al numero **143**.

Gli indirizzi utili nel vostro Cantone sono tutti consultabili sul sito internet: www.salutepsi.ch/genitorialita-risorse



Ginecologo/a:

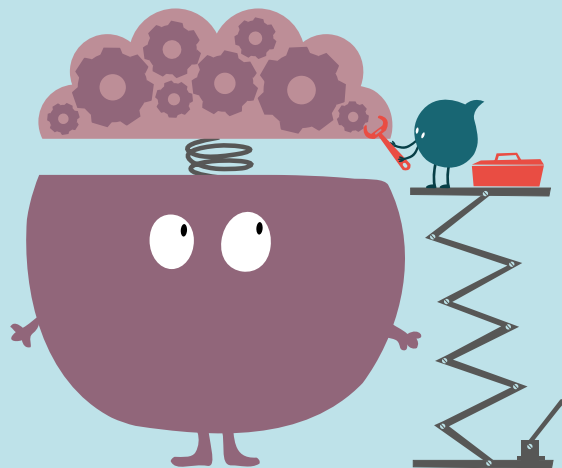
Tel.:

Levatrice o infermiera
materno-pediatrica:

Tel.:

Pediatra:

Tel.:



Le vostre risorse personali

Vi invitiamo a scrivere qui i nomi e i dati di contatto di persone a voi vicine, persone di cui vi fidate e che sono pronte a darvi sostegno. Si tratta di persone con le quali vi sentite a vostro agio e con le quali potete confiarvi, condividendo con loro ciò che state vivendo, che sia prima o dopo la nascita del vostro bambino. Può darsi che esse possano anche prendersi cura di vostro/a figlio/a mentre vi concedete un momento per voi, da soli/e o con il/la vostro/a partner. Potrebbe trattarsi di un amico/a, un membro della famiglia, un/a vicino/a.

Le vostre persone di fiducia:

•

Tel.:

•

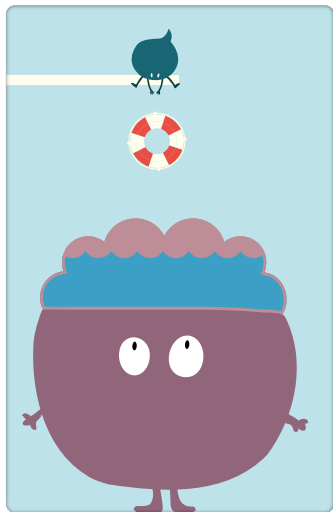
Tel.:

•

Tel.:

•

Tel.:



Nell'ambito della campagna latina per la promozione della salute mentale, che per un anno sarà dedicata alla genitorialità, Salutepsi.ch vi propone delle riflessioni per prendervi cura del vostro benessere psichico durante questo periodo della vostra vita, attraverso delle testimonianze di genitori e di professionisti. Vi invitiamo a visitare il sito internet: www.salutepsi.ch/genitorialita.

Salutepsi.ch è una piattaforma internet dedicata alla promozione della salute mentale, gestita dai Cantoni latini e dalla Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique). Attorno a questa piattaforma si sviluppa, in Ticino e in Svizzera romanda, un'ampia campagna di promozione della salute mentale, avviata nell'ottobre 2018 e sostenuta da Promozione Salute Svizzera.