

Consapevolezza della genitorialità

le aspettative

Diventare genitori è un'esperienza che cambia profondamente. Ogni giorno porta domande, scelte, emozioni nuove. La genitorialità consapevole nasce dal fermarsi un momento e chiedersi: **che tipo di genitore voglio essere?**

Significa ascoltare i propri figli, ma anche ascoltare sé stessi. Riconoscere i bisogni dei bambini, rispettare i loro tempi, accompagnarli con presenza e attenzione. Essere **presenti** non vuol dire essere perfetti. Vuol dire provare a comprendere ciò che accade, nelle relazioni e dentro di noi. Il nostro **benessere fisico ed emotivo** influisce sul modo in cui rispondiamo ai loro segnali, li sosteniamo, li rassicuriamo.

Crescere un figlio è un percorso intenso. E spesso non si fa da soli: avere accanto una **rete**, poter chiedere aiuto e confronto, è parte della cura.



Attraverso la genitorialità consapevole, non diventiamo solo i genitori dei nostri figli, ma impariamo anche chi siamo come genitori.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

essere genitori adottivi

State pensando all'adozione?

Accogliere un bambino significa aprirsi a un **viaggio** che ha già un inizio. È un incontro tra percorsi diversi che, con il tempo, possono diventare una storia familiare condivisa. Per questo l'adozione richiede preparazione, disponibilità emotiva e un investimento consapevole di energie. È un cammino che si sviluppa per tappe, fatto di attese, riflessioni e passaggi importanti.

servizi

Il **Centro Adozioni** offre informazioni chiare e supporto personalizzato per l'adozione nazionale e internazionale. Un'équipe di psicologi e assistenti sociali accompagna ogni fase del percorso con **ascolto**, **orientamento** e **sostegno** alla genitorialità adottiva.



[Per la Provincia di Monza e Brianza](#)



[Per Monza, Brughiero, Villasanta](#)

[Per la Provincia di Lecco](#)

Via Tubi 43, Lecco | Tel. 0341 253859 - 856
mail: adozioni@asst-lecco.it

Le **Associazioni** di genitori adottivi informano e sostengono famiglie, coppie e single interessati all'adozione. Una rete solidale dove condividere esperienze e difficoltà, valorizzando incontro e confronto per accompagnare i figli nella crescita.



[Per la Provincia di Monza e Brianza](#)



[Per la Provincia di Lecco](#)



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

parto in anonimato

Se stai vivendo una gravidanza in una situazione complessa e senti di non poter riconoscere il bambino, è importante sapere che puoi trovare **ascolto e sostegno, senza giudizio**.

In Italia è possibile partorire in anonimato presso le strutture pubbliche, tra cui ASST Brianza, ASST Lecco e IRCCS San Gerardo, come in ogni ospedale pubblico italiano.



Per avviare il percorso è necessario rivolgersi a un **consultorio**. Qui potrai incontrare professionisti pronti ad accoglierti con rispetto, offrendo supporto medico, psicologico e sociale nel pieno rispetto della tua riservatezza.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

Come muoversi?

Rivolgersi al consultorio

Contatta il consultorio più vicino per iniziare un percorso di assistenza riservata, in un contesto protetto e attento alla tua situazione.

Assistenza medica e psicologica

Sarai accompagnata da un'équipe multidisciplinare che ti offrirà ascolto, sostegno nelle decisioni e cure adeguate prima, durante e dopo il parto.

Anonimato e riservatezza

Il tuo nome non verrà reso pubblico. Tutti i dati saranno trattati con la massima tutela della privacy.

Affido del neonato

Se scegli di non riconoscere il bambino, l'ospedale provvederà ad affidarlo alle autorità competenti, nel rispetto della normativa vigente.

[Consulta qui la pagina
del Ministero della Salute](#)



Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Brianza

prima di tutto

Salute preconcezionale

Il periodo che precede il concepimento è un momento importante per la salute della donna, del partner e del futuro bambino.

Occuparsi della salute preconcezionale significa prendersi il tempo per prepararsi, ridurre i rischi evitabili e fare scelte consapevoli prima della gravidanza.

Non si tratta di “fare tutto perfettamente”, ma di creare le condizioni migliori possibili, con il supporto dei professionisti sanitari.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

prima di tutto

Salute preconcezionale: cosa fare?

Un primo check di salute

- Visita dal **ginecologo** o medico di famiglia
- **Esami di base** e valutazione della salute di entrambi
- Confronto su eventuali patologie già presenti

Mangiare sano...fin da subito

- Alimentazione **varia ed equilibrata**
- Iniziare ad assumere **acido folico** almeno 1 mese prima del concepimento
- Attenzione a **ferro e iodio**
- **Meno caffè, dolci e cibi grassi**

Adottare abitudini sane

- Dire **stop** a fumo, alcol e sostanze
- Fare **movimento**, anche una camminata!
- Mantenere un **peso** adatto al proprio corpo

Terapie e prevenzione

- Revisione delle terapie in caso di **malattie croniche**
- Controllo dei **vaccini**
- Verifica di **eventuali infezioni** rilevanti

Prendersi cura di corpo e mente

- **Ridurre stress e ansia** quando possibile
- Parlare in coppia di **aspettative, paure e desideri**
- Chiedere aiuto a un **professionista** se ci si sente sopraffatti



Sistema Socio Sanitario

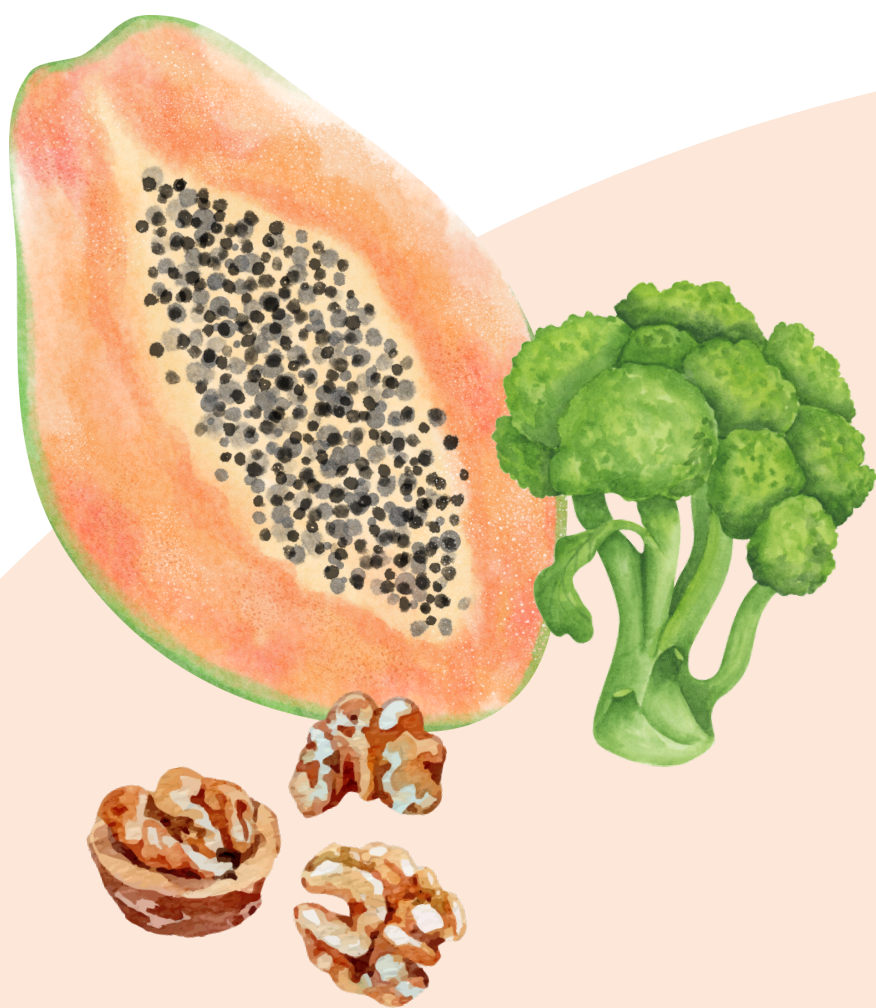


Regione
Lombardia
ATS Brianza

acido folico

L'assunzione quotidiana di **0,4 mg di acido folico** è raccomandata a tutte le donne in età fertile che programmano una gravidanza o che non la escludono attivamente.

L'assunzione è considerata adeguata se inizia **almeno un mese prima del concepimento** e prosegue fino alla dodicesima settimana di gestazione.



L'integrazione di Acido Folico può essere potenziata dall'assunzione di alimenti che lo contengono naturalmente, per esempio: verdure a foglia verde, legumi, frutta arancione, uova.

[i 10 alimenti smart](#)



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

stili di vita sani

Alcuni punti-chiave!

Smettere di fumare

Smettere di fumare è importante per **entrambi i partner**. Il fumo riduce la fertilità e può avere effetti negativi sulla salute del bambino, anche se solo uno dei due fuma.

Ridurre l'alcol

Prima del concepimento è consigliabile **ridurre il più possibile** il consumo di alcol. Una volta iniziata la gravidanza, è necessaria l'**astensione** completa.

Mangiare sano, mettersi in movimento

Un'alimentazione ispirata alla **Dieta Mediterranea** e uno **stile di vita attivo** favoriscono la fertilità e il corretto sviluppo del feto. Queste scelte coinvolgono tutta la **coppia**, non solo la madre.

