

[Home](#) > Pronti per essere genitori

Condividi questa/o

X



## Pronti per essere genitori

Ho appena scoperto di essere incinta: un momento di grande felicità, ma anche di grandi dubbi. Sono pronta a diventare mamma?

<https://www.nestlebaby.it/gravidanza-diventare-genitori> [1]

[2] [3] [4]



## Pronti per essere genitori

Ho appena scoperto di essere incinta: un momento di grande felicità, ma anche di grandi dubbi. Sono pronta a diventare mamma?

Venerdì 12 Febbraio 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Stampa](#) <sup>[1]</sup>
- [Condividi](#)

**Aspettare un bambino** è un'avventura straordinaria. Anche **diventare genitori** lo è! Ma non lo si diventa dall'oggi al domani, il processo passa per varie tappe e i **dubbi sono frequenti e normali**.

## Essere mamma è una cosa che si impara!

La **gravidanza** è un momento di intensi mutamenti: il tuo corpo cambia, gli **ormoni** dettano legge e la tua sensibilità è a fior di pelle. A questo devi aggiungere i **piccoli disturbi fisici** e la **fatica**. È normale che tu sia preda dello stress, che ti porterà facilmente a vivere momenti d'eccitazione ed euforia seguiti da altri momenti in cui ti sentirai giù di morale. Anche se hai una **gravidanza facile**, passerai attraverso queste fasi. Durante questi nove mesi avrai tutto il tempo di porti un sacco di domande: questo fa parte di un percorso normale e indispensabile, infatti è proprio così che, poco a poco, diventerai una mamma. Per facilitare le cose non esitare a confidarti ad un'amica, a tua madre o, se ne senti la necessità, ad uno psicoterapeuta.

## E il papà, dove lo mettiamo?

Per quanto riguarda il **papà** la cosa è un po' diversa. Anche se **partecipa attivamente alla gravidanza**, lui la vive sempre dall'esterno. Non potrà basarsi sulle sue sensazioni fisiche per abituarsi all'idea di essere padre, ma dovrà far funzionare la sua immaginazione. In più potrebbe anche sentirsi a disagio vedendoti cambiare e sentirsi quindi incapace di aiutarti; perciò sta a te rassicurarlo e dimostrargli che durante questi nove mesi anche il suo ruolo è molto importante. Assistere ai **corsi di preparazione al parto** è spesso un modo eccellente di essere coinvolto in questa favolosa avventura. L'**istinto paterno** non segue nessuna regola: alcuni uomini si sentono padri sin dall'annuncio della gravidanza, altri scopriranno questo sentimento durante la prima ecografia, altri ancora quando sentiranno il loro bambino muoversi, e infine altri quando assisteranno al parto o gli faranno il primo bagnetto.

## Come prepararsi a diventare genitori?

Nel corso di questi nove mesi vi abituerete all'idea di **diventare genitori**. Genitori non si nasce, si diventa: sulla base di questo credo si è sviluppato un nuovo **approccio alla genitorialità**. Esso è illustrato dai **corsi di preparazione al parto**, che sono sempre più spesso concepiti come **corsi di preparazione alla nascita** e alla genitorialità. Non esiste un libretto d'istruzione per **diventare genitori**: sta ad ognuno seguire il proprio istinto. Abbi fiducia in te stessa e tutto diventerà naturale!

[Leggi tutto](#) <sup>[6]</sup>

**Source URL:** <https://www.nestlebaby.it/gravidanza-diventare-genitori>

### Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/gravidanza-diventare-genitori>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/gravidanza-diventare-genitori&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/pp->

024.jpg&description=Pronti per essere genitori

[3] <https://twitter.com/share?text=Pronti%20per%20essere%20genitori&url=https%3A//www.nestlebaby.it/gravidanza-diventare-genitori>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/gravidanza-diventare-genitori>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/6161>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>