



## EL CENTRO DE ESCUCHA PARA LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN DURANTE EL EMBARAZO Y EL POSTPARTO

**Convertirse en padres** es un viaje que ofrece grandes emociones y estados de ánimo positivos, pero también miedos y temores que quizás se deban **compartir para superar las dificultades y la ansiedad** que los acompañan. Especialmente durante el embarazo y el primer año de vida del niño, puede suceder que se sienta ansiedad y preocupación, que se tengan pensamientos tristes que, en la mayoría de los casos, duran días enteros o que tenga problemas para dormir, falta de apetito o sienta un cansancio profundo.

Pueden ser **señales de advertencia** de un malestar que **es conveniente comentar inmediatamente con alguien**.

### A quién contactar

En Toscana existe un **centro de escucha telefónica** totalmente dedicado a las madres y a aquellos que, parejas, familiares, profesionales y agentes sanitarios, sociales o escolares, pueden ayudarlas a **afrentar con mayor tranquilidad el nacimiento de un hijo** y los primeros meses de vida del niño.

### Qué ofrece el servicio

El objetivo principal es **promover el bienestar psicofísico de las mujeres durante el embarazo y el primer año de vida del niño**, gracias a una conversación inmediata con psicólogos psicoterapeutas que pueden ayudar a descifrar la desazón o el estado de malestar que se siente en este período de cambio de vida.

Es posible obtener **informaciones para acceder más fácilmente a la red de servicios de las autoridades sanitarias toscanas** dedicadas a la salud de la mujer y de la pareja, a la promoción del bienestar psicofísico durante el embarazo y el puerperio, a la prevención y el tratamiento precoz del malestar perinatal, de los estados de ansiedad o depresión durante el embarazo y el puerperio.

#### El servicio

- proporciona informaciones precisas, actualizadas y personalizadas sobre las líneas de asistencia relacionadas con el embarazo y el parto;
- ofrece un espacio de escucha y apoyo en los momentos de crisis;
- facilita la identificación del problema real y propone posibles soluciones;
- ayuda a tomar decisiones o implementar cambios de comportamiento para superar el malestar experimentado.
- favorece la comunicación entre los profesionales y operadores del SSR, tanto a nivel empresarial como interempresarial.

### Cómo se accede al servicio

Llamando al número ....., de lunes a viernes, desde las 9.00 hasta las 18.00 horas