

Benvenuta nel tuo Percorso Nascita

Un nuovo servizio per te, mamma.

Se stai leggendo queste righe, probabilmente sei in attesa del tuo bambino, oppure hai da poco vissuto l'esperienza della nascita. In entrambi i casi, vogliamo dirti una cosa importante: **non devi affrontare tutto da sola**. È nato un progetto dedicato proprio a te, pensato per accompagnarti con cura e continuità in questo momento unico della tua vita.

Per la prima volta in Sardegna, nel territorio della **Comunità Montana Gennargentu-Mandrolisai**, nei piccoli comuni delle aree interne, lontani dai grandi presidi ospedalieri, è attivo un servizio pubblico completamente **gratuito**, che ti offre:

- **visite ostetriche a domicilio o in ambulatorio,**
- **corsi dedicati alle donne e alle coppie,**
- **sostegno personalizzato, in presenza o telematico, prima e dopo il parto.**

Un modo nuovo di fare assistenza: più vicino, più umano.

L'ostetrica: una professionista al tuo fianco

In questo percorso, avrai accanto un'**ostetrica del territorio**, una professionista sanitaria specializzata proprio nella cura e nell'accompagnamento della gravidanza, del parto e del periodo dopo la nascita.

Forse hai già intorno a te persone affettuose, pronte ad aiutarti — la mamma, una sorella, un'amica, una vicina di casa. Il loro sostegno è prezioso. Ma l'ostetrica può offrirti qualcosa in più: **un supporto professionale, sicuro e basato su conoscenze scientifiche**, aggiornate e personalizzate su di te.

Con lei puoi parlare apertamente, senza giudizio. Ti ascolterà, risponderà ai tuoi dubbi, ti guiderà con competenza, passo dopo passo.

Perché la continuità assistenziale è importante

Le più recenti linee guida italiane — come quelle del Sistema Nazionale Linee Guida (SNLG) dell'Istituto Superiore di Sanità — sottolineano la centralità dell'assistenza ostetrica nelle gravidanze fisiologiche, e raccomandano un modello che assicuri continuità prima, durante e dopo il parto.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) anch'essa promuove modelli in cui l'ostetrica ha un ruolo principale nel percorso nascita, perché questo approccio si associa a migliori esiti per la salute della mamma e del bambino.

Non aspettare di avere un problema

Spesso si pensa che si debba contattare l'ostetrica solo se c'è qualcosa che non va. In realtà, è proprio nel percorso fisiologico che la sua presenza fa la differenza. Non serve attendere che ci sia un problema: programmare visite e controlli periodici è utile anche solo per verificare che tutto proceda in modo fisiologico e sentirsi più tranquille.

Cosa possiamo fare insieme

Durante la gravidanza:

- Visite domiciliari o ambulatoriali per monitoraggio materno-fetale
- Corsi di accompagnamento alla nascita, individuali o in piccoli gruppi
- Consigli su alimentazione, movimento, riposo, sessualità, emozioni
- Corsi sull'allattamento, individuali o in piccoli gruppi

Dopo il parto:

- Visite domiciliari o ambulatoriali nei primi giorni, settimane e mesi dopo il parto
- Monitoraggio del benessere fisico ma anche psicologico della mamma
- Supporto nella gestione e nel trattamento di eventuali suture di lacerazione da parto o ferite chirurgiche da taglio cesareo
- Supporto pratico e informativo sull'allattamento, la cura del neonato e i nuovi equilibri familiari
- Ascolto, sostegno emotivo, rassicurazione

E se non puoi ricevere una visita domiciliare immediatamente o raggiungere l'ambulatorio, puoi sempre contare su un supporto telefonico per chiarimenti e consigli.

Ricorda

Sei al centro di questo percorso.

Hai diritto a un'assistenza vicina, gratuita e competente.

L'ostetrica è qui per te: per accompagnarti, informarti, sostenerti.
Con delicatezza, con rispetto, con presenza.

Come e quando puoi contattarci

Telefono: 0784623341

Mail: ostetricadicomunita.snai@aslnuoro.it

Dal lunedì al venerdì, 8:00-14:00

Come e quando possiamo raggiungerci

- A domicilio nei comuni di: Aritzo, Atzara, Austis, Belvì, Desulo, Gadoni, Meana Sardo, Ortueri, Sorgono, Teti e Tonara;
- In ambulatorio presso Poliambulatorio Sorgono (3° piano), Corso IV Novembre;
- In strutture del territorio, in base a richieste ed esigenze locali (da definire);
- Tramite consulenze telefoniche.

Dal lunedì al venerdì, 8:00-14:00