

ARTURA

REGNO PANCHAMAMA • MATERNITÀ & CONCEPIMENTO

LEAD MAGNET #1

Il Kit di Benvenuto per la Mamma Naturale

Guida essenziale per preparare il corpo al concepimento, sostenere la gravidanza e vivere il post-partum con serenità.

Giada Domeniconi

Infermiera & Naturopata Familiare

Cara futura / neo mamma, la maternità è uno dei viaggi biologici ed emotivi più intensi. Questo kit ti offre indicazioni pratiche per nutrirti con consapevolezza, gestire i piccoli disturbi fisiologici in modo dolce e preparare il terreno biologico per accogliere la vita.

1. Preparazione al Concepimento & Primi Mesi

NUTRIZIONE & TERRENO

I Nutrienti Chiave per il Terreno Materno

- **Folati Naturali:** Scegli verdure a foglia verde scuro (spinaci, bieta, broccoli) e legumi per affiancare l'integrazione consigliata.
- **Acidi Grassi Omega-3 (DHA):** Fondamentali per lo sviluppo cerebrale e visivo del bambino; fonti da olio di lino di spremitura a freddo e pesce azzurro di piccola taglia.
- **Idratazione Profonda:** Bevi acqua a basso residuo fisso e tisane dolci (es. Malva per proteggere le mucose).

RIMEDI DOLCI

Gestione Naturale delle Nausee Gravidiche

- **Zenzero (Zingiber officinale):** Decotto leggero o micro-sorsi di tisana allo zenzero prima dei pasti.
- **Masticazione e Piccoli Pasti:** Evita lo stomaco vuoto; preferisci spuntini secchi ed integrali (es. mandorle spellate, gallette di grano saraceno).
- **Olio Essenziale di Limone:** Diffuso nell'ambiente per un immediato effetto rinfrescante e anti-nausea.

2. Checklist per il Post-Partum e l'Allattamento

Il quarto trimestre (i primi 3 mesi dopo il parto) richiede grande cura, riposo e supporto emotivo per la mamma:

Area d'Intervento	Consiglio Pratico Naturopatico	Note di Sicurezza
Recupero delle Forze	Brodi rigeneranti di verdure e ossa, cereali integrali stufati e spezie riscaldanti (cannella, finocchio).	Evitare cibi troppo freddi o crudi subito dopo il parto.
Sostegno Allattamento	Tisane galattogoghe a base di Finocchio, Anice verde e Galega. Idratazione costante.	Consultare l'infermiera/ostetrica per l'attacco corretto.
Pelle e Cicatrici	Olio di Rosa Mosqueta purissimo o oleolito di Iperico per massaggi delicati sulla pancia e cicatrici.	Applicare solo a ferita completamente chiusa.
Equilibrio Emotivo	Floriterapia personalizzata (Fiori di Bach come Walnut per l'adattamento e Olive per la stanchezza).	Integrazione innocua sia in gravidanza che allattamento.

Vuoi un percorso personalizzato per la tua maternità?

Scopri il percorso **Panchamama**: valutazioni sanitarie e naturopatiche dedicate a te e al tuo bambino.

Scopri il Regno Panchamama