bloom mama

Le prime 6 settimane
Un nuovo inizio dopo il parto

Una guida completa per guarire: corpo, mente e identità

Non devi «tornare in forma». Hai bisogno di sostegno.

- Cambiamenti del corpo
- Settimane 1–2
- Settimane 3–4
- Settimane 5–6
- Pavimento pelvico
- Cesareo
- Diastasi addominale
- Salute mentale
- Allattamento
- Alimentazione
- Sonno
- Ripartenza quotidiana

UN MESSAGGIO DELLA FONDATRICE

L'ho scritta perché ne avevo bisogno.

Ho creato Bloom Mama dal mio letto. Dopo il cesareo d'urgenza a dicembre 2025, sono tornata a casa con mio figlio e un foglio informativo, e quasi nient'altro. Nessuno mi ha spiegato cosa fosse normale. Nessuno mi ha detto quando preoccuparmi. Nessuno mi ha aiutata a sentirmi meno sola alle 3 di notte.

Così ho creato ciò che avrei voluto avere. Questa guida è la conversazione che avrei voluto qualcuno facesse con me: sincera, serena, basata sulle evidenze e dalla tua parte. Non hai bisogno di essere aggiustata. Hai bisogno di sostegno.

Sono davvero felice che tu sia qui.

— Imane
FONDATRICE, BLOOM MAMA

IN QUESTA GUIDA

Cosa troverai

01 **Cosa succede al tuo corpo**
Cambiamenti fisici, ormoni e segnali d'allarme

02 **Settimane 1–2: modalità sopravvivenza**
Riposo, protezione e ciò che conta davvero

03 **Settimane 3–4: riconnessione**
Movimento dolce e consapevolezza emotiva

04 **Settimane 5–6: forza gentile**
Ritrovare fiducia e addome

05 **Il tuo pavimento pelvico**
Perché è importante e come iniziare a guarire

06 **Recupero dopo il cesareo**
Indicazioni specifiche per il parto addominale

07 **Diastasi addominale**
Capire e affrontare la separazione dei muscoli addominali

08 **Recupero emotivo e salute mentale**
Baby blues, depressione post parto e chiedere aiuto

09 **Nutrire il bambino senza pressioni**
Allattamento al seno, biberon e supporto

10 **Nutrire il tuo corpo**
Cosa mangiare e perché ora conta

11 **La realtà del sonno**
Strategie e calma per il sistema nervoso

12 **La tua ripartenza quotidiana**
Una piccola cosa alla volta

UNA MAPPA GENTILE

Le prime sei settimane in sintesi

La guarigione non è lineare, ma ecco più o meno cosa aspettarti. Usala come bussola, non come scadenza.

Giorni 0–7

Riposo totale. Perdite, cambiamenti ormonali, imparare ad allattare.

Settimane 1–2

Modalità sopravvivenza. Guarire stando sdraiata. Accettare ogni aiuto.

Settimane 3–4

Riconnessione dolce. Brevi passeggiate, respiro, check-in.

Settimane 5–6

Ricostruzione gentile. Pavimento pelvico, addome dolce, il controllo delle 6 settimane.

Dopo

Recupero. Questo è solo l'inizio del tuo percorso.

La maggior parte della guarigione interna — strati del cesareo, pavimento pelvico, parete addominale — continua per 6–18 mesi. Il controllo delle 6 settimane è un punto di partenza, non un traguardo.

01

CAPITOLO UNO

Cosa succede al tuo corpo

Capire cosa succede rende più facile essere gentile con te stessa.

Le prime 24–72 ore

Subito dopo il parto, il tuo corpo inizia un enorme cambiamento ormonale. Estrogeni e progesterone — al massimo durante la gravidanza — crollano bruscamente. Questo calo avvia la produzione di latte, ma contribuisce anche alla fragilità emotiva dei primi giorni. L'utero inizia a contrarsi per tornare alle dimensioni di prima (involuzione), e puoi sentirlo come crampi, soprattutto durante l'allattamento.

- **Lochiazioni (perdite post parto)** — normali fino a 6 settimane. Prima rosse, poi rosate, poi bianche/giallastre.
- **Morsi uterini** — contrazioni dell'utero, più forti nelle gravidanze successive e durante l'allattamento.
- **Dolore al perineo o sensibilità del cesareo** — entrambi normali, dovrebbero migliorare ogni giorno.
- **Sudorazioni notturne** — il corpo elimina i liquidi in eccesso della gravidanza. Del tutto normale.
- **Ingorgo mammario** quando arriva la montata lattea, di solito tra il 2° e il 5° giorno. Foglie di cavolo e docce calde aiutano.

Ormoni e umore

Il crollo ormonale dopo il parto è reale e significativo. Il progesterone scende di oltre 100 volte nelle 24 ore dopo il parto. Insieme alla mancanza di sonno, al recupero fisico e a un enorme adattamento psicologico, ecco perché sentirsi in lacrime, ansiose o sopraffatte nelle prime due settimane è così comune. **È biologia, non il segno che qualcosa non va in te.**

SEGNALI D'ALLARME — CHIEDI AIUTO OGGI

- Perdite abbondanti che inzuppano più di un assorbente all'ora per 2 ore o più
- Perdite maleodoranti, febbre sopra i 38 °C o dolore/gonfiore a una sola gamba
- Una ferita che sembra infetta (calda, arrossata, che secerne o si apre)
- Non riuscire a urinare o dolore fortissimo nel farlo
- Segni di psicosi post parto (confusione, allucinazioni, sbalzi d'umore rapidi) — **chiedi subito assistenza d'emergenza**

02

CAPITOLO DUE

Settimane 1–2: modalità sopravvivenza

Priorità: riposo, protezione e accettare aiuto.

La fase del «raccoglimento»

In molte culture, i primi 40 giorni dopo il parto sono considerati un periodo protetto e speciale. Non ci si aspetta che tu funzioni: ci si aspetta che tu guarisca. La società occidentale moderna ha in gran parte abbandonato questa idea, ma il tuo corpo no. Dal punto di vista biologico, è il periodo di riparazione più intenso della tua vita.

FAI

- ✓ Stare sdraiata il più possibile
- ✓ Accettare ogni offerta d'aiuto
- ✓ Mangiare cibi caldi e facili da digerire
- ✓ Bere 2–3 litri d'acqua al giorno
- ✓ Visite brevi: proteggi la tua energia

EVITA

- ✕ Fare le scale più di una o due volte al giorno
- ✕ Sollevare qualcosa di più pesante del tuo bambino
- ✕ Le faccende di casa: saltale del tutto se puoi
- ✕ Stare sedute a lungo sulle ferite
- ✕ Guidare per almeno 6 settimane (soprattutto dopo un cesareo)

Recupero fisico: cosa è normale

- Le perdite sono ancora abbondanti e rosse: cambia l'assorbente ogni 2–4 ore
- Stare sedute, camminare e stare in piedi può essere scomodo
- Potresti sentirti tremante, in lacrime o sopraffatta, soprattutto tra il 3° e il 5° giorno (baby blues)
- L'ingorgo mammario raggiunge il picco verso il 3°–5° giorno: allattare o tirare il latte spesso dà sollievo
- L'intestino può essere lento: fibre, liquidi e movimento dolce aiutano

✦

Il tuo unico compito adesso è guarire. Tutto il resto può aspettare.

03

CAPITOLO TRE

Settimane 3–4: riconnessione

Priorità: consapevolezza dolce, movimento leggero e check-in emotivi.

Cosa cambia nel tuo corpo

Dalla 3ª settimana le perdite dovrebbero schiarirsi, diventando rosate o marroncine. L'utero è più o meno tornato nella sua posizione. Dopo un parto vaginale, il dolore al perineo dovrebbe diminuire. Le ferite del cesareo dovrebbero essere chiuse all'esterno, anche se la guarigione interna continua per mesi. La stanchezza resta importante: è del tutto normale.

Movimento: da dove iniziare

- **Brevi passeggiate tranquille:** 5–10 minuti, su terreno piano, a ritmo comodo; aumenta piano
- **Respirazione diaframmatica:** sdraiata, respira profondamente nella pancia ed espira lentamente. 5 minuti al giorno
- **Allungamenti dolci:** rotazioni del collo, cerchi con le spalle, movimenti delle caviglie per la circolazione
- **Scale:** va bene, ma con calma e tenendoti al corrimano
- **Non ancora:** corsa, HIIT, pesi, addominali, crunch, plank

CHECK-IN EMOTIVO QUOTIDIANO

Ho mangiato qualcosa di nutriente oggi? Ho parlato con un'altra persona adulta? Mi sento giù o in ansia in modo persistente, non solo stanca? Mi sento in contatto con il mio bambino, anche in modo imperfetto? C'è qualcosa di cui ho bisogno e che non ho ancora chiesto?

✦

In questa fase i progressi si misurano in ore, non in settimane.

04

CAPITOLO QUATTRO

Settimane 5–6: forza gentile

Priorità: ricostruire con dolcezza, corpo e fiducia insieme.

Il controllo delle 6 settimane: cosa aspettarti

Il controllo delle 6 settimane non è il via libera per «tornare alla normalità». È un controllo minimo di sicurezza. Il pavimento pelvico, gli addominali e l'equilibrio ormonale potrebbero non essere pronti per l'attività ad alto impatto prima di 3–6 mesi, o anche più, soprattutto se allatti (la relaxina resta elevata). **Durante questo controllo chiedi un invio a una fisioterapista del pavimento pelvico.**

PUOI INIZIARE

- ✓ Passeggiate più lunghe: fino a 20–30 minuti a ritmo comodo
- ✓ Esercizi per il pavimento pelvico (Kegel): 3 serie da 10, tenendo 5 secondi
- ✓ Addome dolce: scivolamenti dei talloni, sollevamenti delle gambe, dead bug (senza dolore pelvico)
- ✓ Yoga o pilates post parto: corsi specifici per dopo il parto
- ✓ Nuoto: quando le perdite sono finite e le ferite sono guarite

NON ANCORA

- ✕ Corsa, salti o attività ad alto impatto
- ✕ Sollevare pesi (oltre 10 kg)
- ✕ Addominali classici, crunch o plank completi
- ✕ Tornare ai volumi di allenamento di prima della gravidanza
- ✕ Tutto ciò che provoca dolore, pesantezza o perdite

✦

Ricostruire piano significa costruire qualcosa che dura.

05

CAPITOLO CINQUE

Il tuo pavimento pelvico

Una delle parti più importanti, e più trascurate, del recupero.

Cos'è il pavimento pelvico?

Il pavimento pelvico è un'amaca di muscoli alla base del bacino. In gravidanza sostiene il peso del bambino che cresce. Durante un parto vaginale si allunga in modo straordinario. Anche con un cesareo, la sola gravidanza lo affatica molto. Una sua debolezza incide sul controllo della vescica, sulla funzione intestinale, sul benessere sessuale e sulla stabilità del tronco, spesso per anni se non viene trattata.

Segnali che il pavimento pelvico ha bisogno di attenzione

- Perdite di urina quando tossisci, starnutisci, ridi o salti
- Stimolo improvviso e forte a urinare, difficile da rimandare
- Sensazione di pesantezza o di «rigonfiamento» in vagina (può indicare un prolasso)
- Dolore o fastidio durante i rapporti (quando li riprendi)
- Difficoltà a svuotare completamente vescica o intestino

Come fare un esercizio di Kegel

1. **Trova i muscoli**
   Immagina di interrompere il flusso dell'urina: sono quei muscoli.
2. **Solleva e tieni**
   Solleva delicatamente verso l'interno e verso l'alto. Tieni 5 secondi. Non trattenere il respiro.
3. **Rilascia completamente**
   Lascia andare del tutto: il rilascio è importante quanto la contrazione.
4. **Ripeti**
   10 ripetizioni, 3 volte al giorno. Arriva a tenere 10 secondi nel corso delle settimane.
5. **Aggiungi contrazioni rapide**
   Contrazioni brevi di 1 secondo × 10: allenano la forza riflessa.

IMPORTANTE: RIVOLGITI A UNA FISIOTERAPISTA DEL PAVIMENTO PELVICO

- I Kegel da soli non bastano a tutte: alcune hanno un pavimento pelvico ipertonico (troppo contratto)
- Una fisioterapista valuterà la tua situazione e ti darà esercizi su misura
- Chiedi un invio al tuo medico: è una specialità sanitaria, non un lusso
- App ed esercizi generici non possono sostituire una valutazione professionale

06

CAPITOLO SEI

Recupero dopo il cesareo

Programmato o d'urgenza, il parto addominale è un intervento chirurgico importante.

Cosa succede dentro il tuo corpo

Un cesareo attraversa sette strati di tessuto: pelle, grasso, fascia, la guaina dei retti, i muscoli addominali (separati, non tagliati), il peritoneo e l'utero. Ogni strato guarisce con i suoi tempi. La cicatrice esterna può sembrare guarita in 6 settimane, ma la guarigione interna continua fino a 12–18 mesi. I nervi intorno alla cicatrice possono restare insensibili, ipersensibili o prudere per mesi mentre si rigenerano. È del tutto normale.

FAI

- ✓ Tenere la ferita pulita e asciutta nelle prime 2 settimane
- ✓ Indossare slip a vita alta in cotone morbido
- ✓ Sostenere la cicatrice quando tossisci o ridi
- ✓ Massaggio della cicatrice dalla 6ª settimana (quando è del tutto guarita)
- ✓ Controllare ogni giorno i segni di infezione

EVITA

- ✕ Guidare: almeno 6 settimane
- ✕ Sollevare più del peso del tuo bambino
- ✕ All'inizio fare più scale del necessario
- ✕ Nuotare prima che la ferita sia del tutto chiusa
- ✕ Attività ad alto impatto per 3–6 mesi

Massaggio della cicatrice: dalle 6–8 settimane

Quando la ferita è completamente chiusa (niente crosticine né zone aperte), un massaggio delicato della cicatrice aiuta a prevenire le aderenze: tessuto cicatriziale interno che può causare dolore, limitare i movimenti o dare problemi alla vescica. Con un po' d'olio (vitamina E, cocco o rosa mosqueta), muovi delicatamente il tessuto della cicatrice in tutte le direzioni: su, giù, da un lato all'altro e in cerchio. Inizia con molta delicatezza, 2–3 minuti al giorno.

CONTATTA L'OSTETRICA O IL MEDICO SE LA FERITA MOSTRA

- ! Arrossamento che si estende oltre i bordi, calore o gonfiore
- ! Secrezioni gialle o verdi, o cattivo odore
- ! Apertura della ferita, anche parziale
- ! Febbre sopra i 38 °C insieme a cambiamenti della ferita

07

CAPITOLO SETTE

Diastasi addominale

A fine gravidanza la separazione degli addominali riguarda fino al 100% delle donne.

Cos'è la diastasi addominale?

La diastasi dei retti è la separazione delle due fasce del retto dell'addome (gli «addominali a tartaruga») lungo la linea alba. In gravidanza l'utero spinge questi muscoli di lato per fare spazio al bambino. Nel terzo trimestre praticamente tutte le donne incinte hanno un certo grado di separazione. Per la maggior parte si riduce molto nelle prime 8 settimane, ma per molte persiste e richiede una riabilitazione mirata.

Come controllarti da sola (dalle 6 settimane)

1. **Sdraiati sulla schiena**
   Ginocchia piegate, piedi appoggiati. Rilassa l'addome.
2. **Metti le dita in orizzontale**
   Sulla linea mediana, all'altezza dell'ombelico.
3. **Solleva solo la testa**
   Come un piccolo crunch, senza sforzare.
4. **Cerca uno spazio**
   Conta quante dita entrano tra i muscoli.
5. **Controlla anche la tensione**
   Uno spazio con buona tensione preoccupa meno di uno largo e morbido.

COSA È NORMALE E COSA NO

Uno spazio di 1–2 dita con buona tensione di solito va bene. Uno spazio di 3 dita o più, o qualsiasi spazio con poca tensione (morbido e spugnoso al tatto), merita la valutazione di una fisioterapista esperta in salute della donna.

Cosa evitare con la diastasi

- Addominali, crunch o qualsiasi movimento che faccia «gonfiare» la linea mediana
- Sollevare pesi prima che lo spazio si sia ridotto
- Cardio intenso o HIIT prima che la funzione dell'addome sia recuperata

✦

Il tuo addome tornerà. Ha bisogno di tempo e del sostegno giusto.

CAPITOLO OTTO

08 Recupero emotivo e salute mentale

La parte a cui nessuno ti prepara, e in cui tutte meritano sostegno.

Baby blues o depressione post parto

Conoscere la differenza è importante. Il baby blues passa. La depressione post parto no, ma si cura molto bene, e chiedere aiuto non è debolezza.

Baby blues

- Inizia 2–5 giorni dopo il parto
- Pianto, irritabilità, sensazione di essere sopraffatta
- Passa da sola entro 2 settimane
- Legato al calo ormonale
- Molto comune: fino all'80% delle mamme

Depressione post parto

- Può iniziare in qualsiasi momento del primo anno
- Umore basso persistente, vuoto, ansia
- Non passa senza sostegno
- Incide sul legame e sulla vita quotidiana
- Riguarda 1 mamma su 5, e si cura

Parla con un professionista se provi

- Tristezza, vuoto o disperazione persistenti per più di 2 settimane
- Ansia che sembra travolgente o fuori controllo
- Pensieri intrusivi di fare del male a te o al tuo bambino: frequenti con depressione e ansia post parto, **non è colpa tua**
- Sentirti completamente distaccata dal tuo bambino
- Non riuscire a dormire anche quando il bambino dorme, oppure dormire troppo
- Sentire che la tua famiglia starebbe meglio senza di te

✦

La depressione post parto non è debolezza né fallimento. È una malattia, e si cura.

09

CAPITOLO NOVE

Nutrire il bambino senza pressioni

Un bambino nutrito e una mamma sostenuta: contano allo stesso modo.

L'allattamento: quello che nessuno ti dice

L'allattamento è naturale, ma non sempre facile. Problemi di attacco, dolore ai capezzoli, ingorghi, troppo o poco latte e poppate a grappolo possono rendere difficili le prime settimane. Non significa che stai sbagliando. Significa che tu e il tuo bambino state imparando insieme qualcosa di nuovo, spesso sfinite. La maggior parte dei problemi si risolve con il giusto supporto.

- Contatta una consulente per l'allattamento certificata (IBCLC) per i problemi di attacco: un aiuto precoce fa una grande differenza
- Le poppate a grappolo (ogni 30–60 minuti) sono normali durante gli scatti di crescita, non un segno di poco latte
- Lanolina o latte materno sui capezzoli dopo la poppata aiutano la guarigione
- Allatta a richiesta (8–12 volte nelle 24 ore nelle prime settimane) per avviare la produzione
- Il frenulo linguale corto è frequente e può incidere sull'allattamento: chiedi all'ostetrica o al pediatra di controllarlo

SE SCEGLI O HAI BISOGNO DEL LATTE ARTIFICIALE

Nutrire con il latte artificiale è una scelta del tutto valida. Il tuo bambino crescerà bene, e meriti di nutrirlo nel modo che funziona per la tua famiglia, senza sensi di colpa. Se smetti di allattare: riduci gradualmente se possibile per prevenire la mastite, indossa un reggiseno contenitivo e metti in conto qualche giorno di fastidio.

Nutrire te stessa mentre allatti

- Allattare richiede circa 500 calorie in più al giorno: mangia, non restringere
- Idratati: un grande bicchiere d'acqua a ogni poppata
- I cibi ricchi di ferro aiutano contro la stanchezza post parto (carne rossa, lenticchie, verdure a foglia scura)
- Gli omega-3 (pesce azzurro, semi di lino) sostengono il tuo umore e lo sviluppo del cervello del bambino

✦

In qualunque modo nutri il tuo bambino, lo fai con amore.

10

CAPITOLO DIECI

Nutrire il tuo corpo

Ora il cibo è medicina. Mangiare bene non è un lusso: è recupero.

Perché l'alimentazione conta dopo il parto

Il tuo corpo sta riparando tessuti, producendo ormoni, magari allattando, e funziona con un sonno interrotto, tutto insieme. L'alimentazione incide direttamente su cicatrizzazione, energia, umore, produzione di latte e velocità del recupero. Non è assolutamente il momento di limitare il cibo o di «rimettersi in forma».

Nutrienti chiave

- **Ferro:** reintegra il sangue perso al parto — carne rossa, lenticchie, spinaci, cereali arricchiti
- **Proteine:** essenziali per riparare i tessuti — uova, pesce, pollo, legumi, yogurt greco
- **Calcio:** soprattutto se allatti — latticini, mandorle, broccoli
- **Omega-3:** sostengono l'umore e riducono il rischio di depressione post parto — salmone, sgombro, noci
- **Vitamina D:** la carenza è molto comune dopo il parto — spesso si consiglia un integratore quotidiano di 400–800 UI
- **Folati e vitamine B:** riparazione cellulare ed energia — verdure a foglia, uova, cereali integrali
- **Zinco:** difese immunitarie e cicatrizzazione — semi di zucca, carne, ceci

QUANDO CUCINARE SEMBRA IMPOSSIBILE

Cucina in anticipo durante la gravidanza o chiedi ad amici e parenti di portarti dei pasti nelle prime settimane. Overnight oats, frullati e zuppe in un'unica pentola non richiedono quasi nessuno sforzo. Tieni a portata di mano degli snack: frutta secca, frutta, formaggio, uova sode vicino al posto dove allatti. I pasti caldi sono meglio di quelli freddi: aiutano la digestione e il calore durante il recupero.

✦

Ogni cosa nutriente che mangi è un gesto di cura verso te stessa.

11 CAPITOLO UNDICI

La realtà del sonno

La privazione di sonno è davvero dura. Capirla aiuta.

Cosa fa davvero la mancanza di sonno

Perdere 2–3 ore di sonno a notte influisce sulla mente in modo simile all'alcol. Peggiora memoria, regolazione delle emozioni, tolleranza al dolore, capacità di decidere e difese immunitarie. Non te lo diciamo per allarmarti, ma per spiegare perché ti senti così. Non sei rotta. Sei molto stanca e stai facendo il lavoro più difficile della tua vita.

Strategie basate sulle evidenze

- Meglio un blocco di sonno più lungo ogni 24 ore (3–4 ore) che tanti pisolini spezzati
- Dividete le notti: anche se allatti, il partner può calmare il bambino tra una poppata e l'altra
- Niente schermi nei 30 minuti prima di dormire: la luce blu frena la melatonina
- Tieni la stanza buia e fresca (16–18 °C è l'ideale)
- Evita la caffeina dopo le 14: impiega circa 6 ore a dimezzarsi
- «Dormi quando dorme il bambino» funziona solo se ci riesci; altrimenti anche riposare è prezioso

TECNICHE PER CALMARE IL SISTEMA NERVOSO

Respirazione 4-7-8: inspira contando 4, trattieni 7, espira 8; attiva il sistema parasimpatico. Body scan: rilassa mentalmente ogni parte del corpo dai piedi alla testa. Acqua fredda su polsi e viso può calmarti in fretta. Stare sdraiata immobile a occhi chiusi per 20 minuti è ristoratore, anche senza dormire.

✦

Questa fase è temporanea. Il sonno tornerà.

12

CAPITOLO DODICI

La tua ripartenza quotidiana

Uno schema per i giorni più difficili, quando tutto sembra troppo.

La giornata minima: solo cinque cose

1. **Idratati**
   Bevi un bicchiere d'acqua pieno entro 30 minuti dal risveglio.
2. **Nutriti**
   Mangia almeno un pasto caldo e vero, non solo spuntini.
3. **Muoviti**
   Esci anche solo 5 minuti: l'aria fresca cambia il tuo sistema nervoso.
4. **Connettiti**
   Parla con almeno un'altra persona adulta: di persona, al telefono, come vuoi.
5. **Un pensiero gentile**
   Dì a te stessa qualcosa che diresti a un'amica.

UN'INTENZIONE SETTIMANALE GENTILE (NON UNA LISTA DI COSE DA FARE)

Lunedì: osserva — di cosa ha bisogno il mio corpo questa settimana? Mercoledì: riposa attivamente — 20 minuti di quiete intenzionale. Venerdì: connettiti — scrivi a una persona che ti fa sentire vista. Domenica: rifletti — nomina una cosa che hai fatto bene questa settimana, per quanto piccola.

QUANDO OGGI È DAVVERO DIFFICILE

- Non devi fare tutte e cinque le cose. Fanne una.
- Superare una giornata difficile è già il traguardo. Non serve altro.
- Chiedere aiuto conta come fare qualcosa: non è arrendersi.
- Chiama l'ostetrica o il medico se stai soffrendo. È proprio a questo che servono.

✦

Stai facendo qualcosa di straordinario. Nei giorni più duri, vai avanti.

bloom mama

Continua il tuo percorso di recupero

Bloom Mama è la tua compagna quotidiana nel post parto: supporto personalizzato e basato sulle evidenze in ogni fase del recupero.

- **Check-in quotidiani sul recupero**
  Indicazioni settimana per settimana in base al tipo di parto
- **Programma di recupero completo**
  Esercizi progressivi e sicuri dalla settimana 1 alla 12
- **Riabilitazione pelvica e della diastasi**
  Programma basato sulle evidenze, senza palestra
- **Supporto specifico dopo il cesareo**
  Indicazioni su misura per il recupero dal parto addominale
- **Assistente Bloom AI**
  Chiedi qualsiasi cosa, quando vuoi: il tuo supporto 24/7
- **Salute mentale e umore**
  Check-in e risorse se stai attraversando un momento difficile
- **Alimentazione e sonno**
  Consigli pratici e realistici per genitori sfiniti

bloommama.app

Meriti sostegno ogni singolo giorno.