

PERCORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA ONLINE*

*gli incontri si svolgeranno sulla piattaforma Zoom

da Mercoledì 24 Febbraio 2021 h.17:00

Un ciclo di incontri dedicati alle mamme e alle coppie in attesa, per condividere esperienze, emozioni e domande circa l'esperienza della maternità.

Gli incontri sono tenuti dalle Psicoterapeute **Dott.ssa Federica Brindisino** e **Dott.ssa Marta Clary**, Presidente e Segretario dell'Associazione Culturale **DESTINA ETS**, in seno al progetto "Genitori e Poi" dedicato a neo e futuri genitori.

In collaborazione con:

- **Emanuela Caricato**, Presidente Associazione Sportiva ARMONIA ASD
- **Valentina Liuzzi**, Psicologa e Vice Presidente MIPPE - Movimento Italiano Psicologia Perinatale
- **Mariagrazia Perrone**, Ostetrica Ospedale Vito Fazzi - Lecce

1. RESPIRARE CONSAPEVOLMENTE

Alleniamoci ad osservare in modo non giudicante le nostre esperienze fisiche, le sensazioni, le emozioni e i pensieri, grazie allo strumento del respiro consapevole, per rafforzare il nostro senso di benessere e di efficacia personale.

2. AFFRONTARE LA GRAVIDANZA E IL PARTO DURANTE LA PANDEMIA

Impariamo insieme come riconoscere e gestire le emozioni e i pensieri spiacevoli che stanno accompagnando il nostro percorso in questo periodo difficile.

3. LA VITA PRENATALE

L'importanza del contatto e della relazione tra genitori e figli inizia sin dalla vita prenatale. Incontro teorico-esperienziale.

4. I CAMBIAMENTI DEL CORPO IN GRAVIDANZA E COME TORNARE IN FORMA

Impariamo come funziona il pavimento pelvico e come allenarlo per favorire il parto attivo e preservare il suo funzionamento nei mesi successivi. Proposte di allenamento da neomamma.

5. IL TRAVAGLIO E IL PARTO

Scopriamo cosa succede nel corpo durante il travaglio, quali sono le fasi che portano al parto e le possibilità: parto naturale e parto cesareo.

6. ACCUDIMENTO E BISOGNI DEL BAMBINO

Il pianto del bambino e le risposte delle mamme: impariamo come si sviluppa il legame tra il neonato e chi si prende cura di lui, e come costruirlo nei primi mesi di vita.

7. PARLIAMO DI ALLATTAMENTO

Approfondiamo il tema dell'allattamento, scopriamo il suo ruolo e il suo funzionamento, le possibili difficoltà e come affrontarle.

8. LA COMUNICAZIONE EFFICACE NELLA COPPIA

Come trovare un giusto equilibrio nella relazione col partner: impariamo ad esprimere i nostri bisogni, ad ascoltare quelli dell'altro, a dire di no, ad affrontare i conflitti in modo costruttivo.

9. LE MIE ASPETTATIVE: CHE MAMMA SARÒ?

Come ti immagini i primi mesi da neomamma? Impariamo ad affrontare il rientro a casa dopo il parto e a gestire eventuali difficoltà nell'organizzazione della tua nuova vita.

Per info o iscrizioni
3279031401 - 3289677997
info@genitoriepoi.it
www.genitoriepoi.it

120 02011 010 110102



SIGO
SOCIETÀ ITALIANA
DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

Con il Patrocinio di:



Città di Lecce



Fondazione
onda
Osservatorio nazionale sulla salute
della donna e di genere