

ACCANTO A TE

Allevare i figli è un'impresa creativa, un'arte più che una scienza. (B. Bettelheim)

Diventare madre, genitore è un'esperienza totalizzante, unica, accompagnata da grandi momenti di gioia ed emozioni, dove i numerosi cambiamenti conducono alla ricerca di un nuovo equilibrio.

Sei professioniste per dieci incontri di un'ora e mezza, dal 26 aprile tutti i martedì alle 10.30

1) Allatti-Amo (26 aprile)

Esploriamo insieme l'universo dell'allattamento al seno. Posizioni per allattare, allattamento a richiesta e allattamento esclusivo. La crescita fisiologica di un neonato. Prevenzione e gestione di ragadi, ingorghi e mastiti. Supporto all'allattamento materno in caso di separazione mamma-bambino. Uso del tiralatte e dei dispositivi di allattamento supplementare. Sostegno all'allattamento artificiale.

Federica Grassi o Valentina Merlini – Ostetriche

2) E' nata una mamma: ma sarò abbastanza brava? Una favola ci aiuterà! (3 maggio)

Le favole sono amate dai bambini ma possono aiutare anche gli adulti. Uno spazio per esprimere e condividere le proprie preoccupazioni, prima fra tutte il timore di non essere in grado di fare la mamma. La lettura di una favola e la discussione successiva, insieme alla psicologa, ci permetteranno di ridimensionare tali paure e scoprire quante risorse si attivano nel cuore di una donna.

Paola Cipriano – Psicologa e Psicoterapeuta

3) Incontro con l'osteopata (10 maggio)

Breve spiegazione di cosa sia l'osteopatia e di come, in collaborazione con le altre figure professionali presenti nei vari incontri, questa terapia manuale possa aiutare la neo-mamma a rimettersi in forma e alleviare piccoli problemi e dolori legati al post parto.

Martina Madella – Osteopata

4) Luci e ombre nel post parto: chi l'ha detto che una mamma è sempre felice?" 17 maggio

In questa società dove tutto è idealizzato, è fondamentale tentare di abbattere pregiudizi e tabù, primo fra tutti le emozioni delle neomamme. La maternità non porta solo gioia ma a volte anche tristezza. Un incontro per dare le giuste informazioni, comprendere la differenza tra la semplice malinconia, baby blues e la depressione post parto. E sapere cosa fare.

Paola Cipriano – Psicologa e Psicoterapeuta

5) Il mondo del bebè (24 maggio)

Impariamo a conoscere il nostro bambino. Il pianto del neonato, il suo ritmo sonno veglia, le coliche: esperienze a confronto. L'importanza del contatto corporeo (introduzione all'arte del portare).

Federica Grassi o Valentina Merlini – Ostetrica

6) “Un terzo tra noi: come cambia la relazione di coppia” (Incontro Psicologa, 31 maggio)

Diventare genitori porta con sé piccole e grandi rivoluzioni ..ma è vero che la crisi di coppia è inevitabile dopo l'arrivo di un bambino? Un incontro per condividere pensieri ed emozioni e trovare, insieme anche ai papà, un modo per costruire un nuovo equilibrio. (è prevista la presenza dei papà)

Paola Cipriano – Psicoterapeuta

7) L'Arte del curare: l'omeopatia per mamma e bambino (7 giugno)

Il segreto della salute è l'armonia tra mamma e bambino. Introduzione all'omeopatia classica, consigli per prenderci cura di noi stesse, del bambino e dell'equilibrio familiare. Come prevenire e curare i disturbi più frequenti nel post-parto e sostenere la crescita sana del bambino.

Bianca Guarino – Omeopata

8) Verso nuovi equilibri (14 giugno)

La crescita di una mamma, prendersi cura di sé e della coppia. La ripresa dell'attività sessuale. Illustrazione delle scelte di contraccezione naturale e farmacologica nel puerperio. Informazioni sul pavimento pelvico dopo il parto. Ri-conoscerlo, riabilitarlo e rieducarlo per la prevenzione e la gestione delle disfunzioni urinarie e sessuali.

Federica Grassi o Valentina Merlini – Ostetriche

9) W la pappa (21 giugno)

Illustrazione delle diverse modalità di svezzamento: tradizionale e alimentazione complementare a richiesta o autosvezzamento. Come, quando e perché iniziare ad introdurre nuovi alimenti.

Federica Grassi o Valentina Merlini – Ostetrica

10) Riprendere le forze e il proprio peso forma dopo il parto/allattamento ed imparare a conoscere gli errori alimentari più comuni che si fanno con i bambini (28 giugno)

Consigli utili per una rapida ripresa delle forze e del proprio peso forma attraverso il cibo, in modo sano e senza sacrifici. Come contrastare i disturbi della pelle o la perdita di capelli. Come evitare gli errori più comuni che si fanno con i bambini in caso di muco e raffreddori ed altri momenti di debolezza.

Barbara Secchi – Terapista alimentare