

IL CORSO

Questo percorso si propone di sostenere le donne per affrontare in modo più consapevole e sereno questa nuova fase della vita. Ha l'obiettivo di aiutare le neo mamme a riacquistare il proprio equilibrio psicofisico dopo l'esperienza del parto e di rafforzare il legame mamma-bambino. Offre occasioni di confronto su aspetti della vita quotidiana del bambino.

Gli incontri saranno caratterizzati da una prima parte di confronto e libera espressione con approfondimento delle tematiche salienti, una parte di esercizio fisico dolce, con l'ausilio anche del proprio neonato ed una parte finale di rilassamento con visualizzazioni ed esercizi di respirazione.

Il percorso prevede 6 incontri della durata di un'ora e mezza, una volta a settimana. Il programma è indicativo e può subire variazioni in base alle esigenze delle partecipanti.

In questa delicata fase caratterizzata da isolamento sociale riteniamo ancor più importante dare alle neomamme la possibilità di confrontarsi con altre donne e poter recuperare una socialità, seppur mediata dai mezzi informatici.

Referenti del Percorso:

Ostetrica: Alessandra Venegoni

Psicologa: Silvia Balasso

PROGRAMMA DEGLI INCONTRI

PRIMO INCONTRO

Confronto sull'esperienza del parto, modificazioni del corpo durante il puerperio e l'allattamento.

SECONDO INCONTRO

Crescita del neonato durante le prime settimane. Alimentazione e stile di vita durante l'allattamento.

TERZO INCONTRO

Sessualità e contraccezione dopo il parto. Cambiamenti nella relazione con il partner.

QUARTO INCONTRO

Massaggio perineale, trattamento della cicatrice perineale e da taglio cesareo, postura corretta per salvaguardare schiena e perineo portando il bebè.

QUINTO INCONTRO

Portare il neonato in fascia, rafforzare la comunicazione nella famiglia, attraverso tecniche non verbali. Massaggio neonatale.

SESTO INCONTRO

Autosvezzamento. Gestione della ripresa lavorativa.



Per informazioni e iscrizioni:

Segreteria del Centro di Consulenza Familiare,

Viale Albertoni 4/C Mantova

Tel. 0376/323797

333-5499883

consultoriomn@hotmail.it

www.consultorioucipemmantova.it

Gli incontri si terranno in videoconferenza nel rispetto delle norme governative in vigore per fronteggiare l'emergenza COVID-19.

Il calendario delle date verrà comunicato all'atto dell'iscrizione.

Il percorso è a numero chiuso per un massimo di 8 mamme con i loro bambini.



CENTRO DI CONSULENZA
FAMILIARE DI MANTOVA

RITROVARSI DOPO LA NASCITA

Gruppo di confronto dedicato a neo mamme
con i loro bambini



Gli incontri sono gratuiti