

presentano

Progetto Nuovavita

Incontri di guida e sostegno alla gravidanza e alla neogenitorialità

Cosa succede durante la gravidanza?



Durante la dolce attesa capita che la nostra attenzione sia totalmente rivolta verso la creatura in arrivo. Ciò può portarci a non considerare lo sviluppo di altre tre nuove vite: quelle che sentiamo nascere **dentro di noi**, come padre, madre e coppia genitoriale. L'intensità emotiva che accompagna questo cambiamento non può essere trascurata e se non viene riconosciuta può portare a delle preoccupazioni.

Durante lo **sviluppo dell'identità di genitore** possono riaffiorare ricordi, sensazioni e retaggi legati ai nostri genitori, all'idea che abbiamo sempre avuto di noi come padri o madri e dalle nostre aspettative verso il futuro.

Il progetto Nuovavita si propone di preparare i futuri genitori "alle diverse nascite" in modo olistico grazie ad un corso parto in cui le ostetriche collaborano strettamente con uno psicoterapeuta esperto in tecniche psicocorporee. Ciò dà la possibilità di affrontare i diversi dubbi di carattere strettamente fisiologico che s'incontrano in questo periodo; di fare esercizi pratici per prepararsi al parto e di vivere in pienezza il "momento più bello della vita", condividendo, approfondendo ed **allontanando le diverse paure**.



Un'idea nata dall'esperienza



Negli anni, durante i corsi parto, abbiamo notato come buona parte delle insicurezze, delle paure e dei dubbi sulla gravidanza e sulla genitorialità, apparentemente di tipo fisiologico, contengano un **valore emotivo** che necessita di essere approfondito con l'aiuto di un professionista. Lo psicoterapeuta può infatti cogliere certi segnali che una volta

riconosciuti ed affrontati possono aiutare i partecipanti a vivere più serenamente la propria vita da genitore. Il gruppo, come elemento di condivisione e confronto, si rivela in questi casi di grandissimo aiuto per avere nuovi spunti davanti cui le preoccupazioni rimpiccioliscono.

Obbiettivi degli incontri:

- Obbiettivi con le ostetriche:



- Obbiettivi dell'integrazione psicologica:

- 1) Accogliere le intense **esperienze emotive** di questo periodo condividendole.
- 2) Preparazione psicologica al parto: come accogliere **il dolore** riconoscendone le funzioni utili; come affrontare il distacco del neonato dal proprio corpo.
- 3) Fornire un sostegno per le diverse **paure** che possono emergere riguardo: la salute propria e del figlio; il rapporto di coppia; la gestione della propria ansia e di quella di chi ci sta vicino; l'andare verso qualcosa che non si conosce.
- 4) Sostenere la futura mamma durante la **trasformazione** del proprio corpo.
- 5) Accogliere al meglio la **nuova vita** che nasce **nel** genitore.
- 6) Prevenire e sconfiggere la **depressione post partum** nella donna e nell'uomo
- 7) Gestione emotiva del **cambiamento ormonale**.
- 8) Accettazione del **non poter avere tutto sotto controllo**.
- 9) Imparare a gestire le **oscillazioni** dei sentimenti e dei pensieri.
- 10) Affrontare i **cambiamenti dello stile di vita** alla nascita del bambino.

Pratiche psicocorporee utilizzate:

- 1) Esercizi di **respirazione** e d'espressione vocale, ideali per facilitare il parto.
- 2) **Rilassamento** e Training autogeno
- 3) **Massaggio** bioenergetico e neonatale

Struttura del corso:

Il Corso comprende:

- 1) 10 incontri di gruppo condotti da due ostetriche e uno psicoterapeuta
- 2) 2 incontri individuali o di coppia con lo psicoterapeuta
- 3) Un incontro “spazio mamma”
- 4) Baby party

A chi è rivolto?

Al corso possono partecipare futuri e neogenitori d'entrambi i sessi, in coppia o singolarmente. Dei 10 incontri in programma, 2 sono rivolti esclusivamente alle mamme e 1 ai papà. 10 incontri di gruppo condotti da due ostetriche e uno psicoterapeuta

Luogo e giorno:

Il Lunedì dalle 19:30 alle 21:30 presso studio “Psicocreatività”, via Bellombra 2, Bologna.

Costi:

250 euro. Numero massimo d'iscrizioni: 10 (5 coppie). Il costo comprende la possibilità di partecipare singolarmente o in coppia.

Informazioni, iscrizioni e contatti:

dal Lunedì al venerdì dalle 9 alle 20

Ostetriche:

3453159055

info@studiostetrichebologna.it

www.studiostetrichebologna.it

Skype: StudioOstBo

Psicoterapeuta, psicologo:

Dott. Francesco Bacci: 3409186657

www.francescobacci.it

www.ceimpa.it

bacfra@yahoo.it

