

ORGANIZZATORI E CONDUTTORI

Marta Serradimigni, *puericultrice*
Elisa Brandinelli, *psicoterapeuta*
Elisa Canepa, *psicoterapeuta*

FISIOTERAPISTE - OSTEOPATE

Elisabetta Coatti (presso *Studio Medicea*)
Ottavia Melluso (presso *Studio Medicea*)

COSTI

- L'attività è riservata ai soci del Consultorio.
- Il costo associativo è di **10€**.
- Per ogni partecipante si richiede un rimborso spese di **40 €** al mese.
- Verranno organizzati incontri di presentazione del corso presso la sede del Consultorio. Le date saranno visibili sul sito internet www.cstcs.it.
- Durante l'anno si terranno seminari gratuiti di approfondimento a tema.

PER INFORMAZIONI

Marta Serradimigni, cell. **3482102010**
Elisa Brandinelli, cell. **3403374806**
Elisa Canepa, cell. **3395304975**

info.mamme@cstcs.it
www.cstcs.it



CSTCS: lo spazio per il gruppo

16121 Genova - Via Ippolito D'Aste, 7
Tel. 010592941 / 010532606 - Fax. 0108997368
www.cstcs.it - info@cstcs.it

GRUPPO DI PREPARAZIONE ALLA NASCITA per mammE e bambiniI



Due bimbi durante il gruppo

«Per nascere bisogna tollerare, da entrambe le parti, di essere Altro: cioè di perdere la tranquilla beatitudine, il Paradiso terrestre della relazione amorosa di rispecchiamento tra madre e figlio.

L'essere <Persona> si fonda quindi su una doppia competenza e volontà: di crescere, da parte del bambino, di lasciar crescere, da parte della madre»

(Carla Maria Xella, *Introduzione a Il genio delle origini* di Paul-Claude Racamier)

16121 Genova - Via Ippolito D'Aste, 7
Tel. 010592941 / 010532606 - Fax. 0108997368
www.cstcs.it - info@cstcs.it

Se è vero che non c'è un bambino senza una mamma è vero anche che non c'è mamma senza un bambino.

Winnicott, pediatra e psicoanalista, dice che ogni mamma, se si trova in condizioni favorevoli, ha una capacità innata di occuparsi del suo bambino, e sa o scopre ben presto, per intuito, come tenerlo in braccio e manipolarlo, così che entrambi possano sentirsi a proprio agio e sicuri.

PERCHE' PARTECIPARE AD UN GRUPPO?

Le mamme in gravidanza e dopo il parto hanno bisogno di esprimere i loro stati d'animo e le loro difficoltà. Il gruppo in questo senso può essere di grande supporto: funzionando come un contenitore accoglie le emozioni di questo momento così delicato e complesso, le rielabora restituendo a ciascuna qualcosa di nuovo e arricchente infatti amare è una faccenda complicata e non un semplice istinto.

COSA FACCIAMO NEL GRUPPO?

Nei primi mesi del gruppo

- favoriamo il dialogo e il confronto tra le mamme circa le ansie, le aspettative e le paure suscitate dalla gravidanza e dal parto
- promuoviamo maggior consapevolezza del proprio corpo attraverso movimenti di ginnastica dolce, di respirazione e di rilassamento
- dedichiamo uno spazio alle domande e alle curiosità sulla fisiologia della gravidanza, del parto e del puerperio

Nel secondo momento, cioè dopo la nascita dei bambini e per tutto il primo anno di vita dei piccoli, concentriamo il dialogo e il confronto su altri temi:

- allattamento
- modificazione dei ritmi di vita
- sonno
- svezzamento
- equilibri nella coppia
- rapporti con le famiglie d'origine
- ripresa del lavoro

Mentre l'aspetto esperienziale di contatto corporeo si focalizza sull'insegnare alle mamme tecniche di massaggio del bambino.

OBIETTIVI

Lavorare insieme in un gruppo

- costruisce nel tempo una conoscenza e una solidarietà reciproca
- porta le mamme a non sentirsi sole di fronte alla propria esperienza
- favorisce la capacità di ascolto di se stessi e dell'altro
- sostiene la fiducia nelle proprie risorse
- aumenta le capacità riflessive, affettive, comunicative

STRUTTURA DEL CORSO

- Gli incontri si svolgono una volta a settimana, hanno una durata di 2 ore e sono aperti alle mamme dopo il primo trimestre di gravidanza
- Il corso, della durata di dodici mesi, è condotto dalla puericultrice e da una psicoterapeuta.

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

- Per partecipare al gruppo è necessario un colloquio preliminare conoscitivo e motivazionale con una delle conduttrici.

E INOLTRE IL CORSO OFFRE

- **tre colloqui individuali** oppure **di coppia** - per le mamme che lo richiedono - con una delle conduttrici.
- una **consulenza osteopatica** sia teorica che pratica per mamme e neonati. La consulenza è effettuata da due fisioterapiste osteopate e si struttura in **3 incontri**:

1 incontro collettivo, presso il centro CSTCS, in cui verranno illustrati gli aspetti osteopatici della gravidanza e del parto

1 incontro individuale di valutazione per ogni mamma intorno al 6/7 mese di gravidanza, presso lo studio Medicea

1 incontro individuale di valutazione per ogni bimbo, entro il primo mese di vita, presso lo studio Medicea



Giovedì 18 novembre 2010 - Presentazione del Gruppo di preparazione alla nascita