

Calendario dei prossimi incontri:

lunedì 14 settembre 2020

lunedì 12 ottobre 2020

lunedì 9 novembre 2020

lunedì 14 dicembre 2020

dalle 13.30 alle 15.00

*Iscrizione obbligatoria all'indirizzo
segreteria@nascerebene.ch*

*Seguite tutti gli aggiornamenti sulla nostra pagina
Facebook!*

“RIPARTO DAL MIO PARTO”

Gruppo di auto-aiuto



nascereBene
www.nascerebene.ch

CHI

Il gruppo di auto-aiuto è rivolto alle donne che hanno un ricordo doloroso del proprio parto. Questo progetto è pensato in particolare per le mamme che non si sono sentite ascoltate o rispettate nei propri bisogni, ritengono di aver subito degli interventi non necessari o non hanno potuto mantenere il controllo sulla propria esperienza. Il parto infatti è un momento di vulnerabilità in cui l'assistenza alla donna incinta rischia di assumere la forma della tutela e avere ricadute negative sul suo benessere e sulla sua autostima.

PERCHÉ

Nella nostra società il dolore materno durante il parto può essere paragonato a un tabù. Alcune donne non osano manifestare il proprio disagio, perché provano imbarazzo o sensi di colpa. Di fronte alla nascita di un bambino sano, infatti, il dolore materno può apparire come ingiustificato o dettato da ingratitudine nei confronti degli operatori. Altre mamme invece hanno paura di toccare la propria ferita emotiva. Accade quindi che il dolore sia represso o vissuto in solitudine, con conseguenze sulla qualità di vita e sul rapporto con il neonato.

Il gruppo di auto-aiuto offre la possibilità di condividere tra pari la propria esperienza, in un ambiente sicuro e protetto in cui sono garantiti l'ascolto, la riservatezza e l'assenza di giudizio. Lo scopo del gruppo è offrire sostegno reciproco sia morale sia pratico, avviando un percorso

comune di consapevolezza che aiuti ad attivare le risorse personali e schiudere nuove prospettive.

DOVE

*Gli incontri avranno luogo presso la **Casa nascita Lediecilune, in via Canevascini 4 a Lugano-Besso.***

Il gruppo di auto-aiuto è inserito nelle attività proposte dall'Associazione Nascere bene Ticino (ANBT), che promuove la scelta informata e consapevole e il benessere di mamma e bambino nel percorso dalla gravidanza al post parto.

QUANDO

*Il primo appuntamento è previsto per **lunedì 14 settembre alle 13.30**. Gli incontri avranno la durata di un'ora e mezza e frequenza mensile. Eventuali modifiche nell'orario potranno essere concordate a seconda dei bisogni delle partecipanti.*

Il gruppo è riservato alle mamme, ma le donne che hanno difficoltà organizzative possono portare con sé il proprio neonato.

È gradito un piccolo contributo per coprire le spese di affitto della sala. Per disposizioni Covid-19, è necessario annunciarsi all'indirizzo segreteria@nascerebene.ch prima di presentarsi ai singoli incontri.

Per ulteriori informazioni rivolgersi al segretariato di ANBT: segreteria@nascerebene.ch oppure Tel. +41 77 4382958