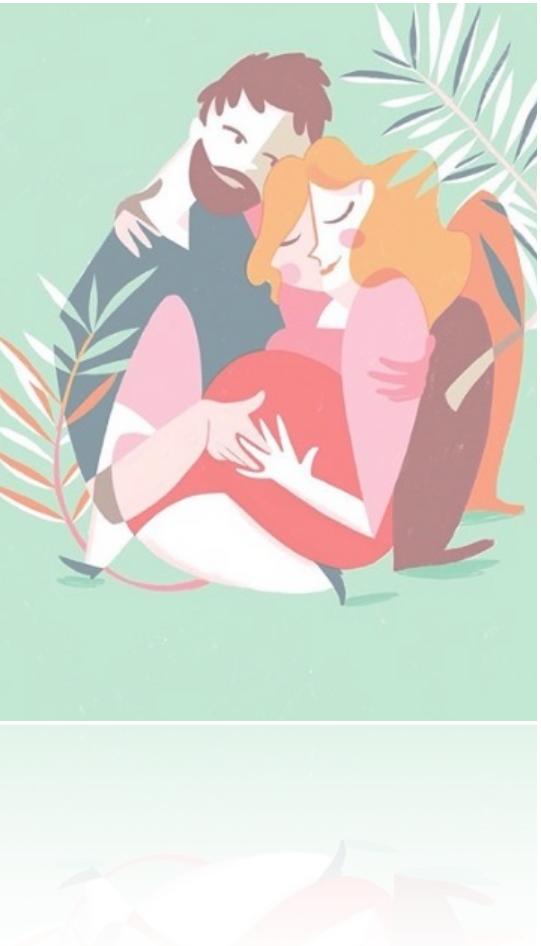


# PERCORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA PER COPPIE

**“DALLA PANCIA ALLE BRACCIA”**



Uno spazio di accoglienza e sostegno a favore  
delle “coppie in attesa”



Il percorso di accompagnamento alla nascita "Dalla pancia alle braccia" è dedicato alle mamme e ai papà che stanno per affrontare il viaggio che li porterà dall'essere coppia al diventare famiglia. Attività pratiche, esercizi creativi, e la condivisione di idee, dubbi, speranze, paure e aneddoti fanno di questo corso non una "formazione", ma un per-corso personale attivo di crescita.

## STRUTTURA DEL PERCORSO

Il percorso si articola in 9 INCONTRI:

7 pre parto e 2 post parto, per le coppie in attesa dalla 30<sup>a</sup> settimana di gravidanza, in giorni e orari da concordare in base alla disponibilità del gruppo.

Gli incontri sono facilitati da un'Ostetrica esperta e da due Psicologhe e Psicoterapeute, esperte in Psicologia Perinatale e relazioni familiari.

Per le coppie partecipanti, e che lo desiderano, sono previste due consulenze con le Psicologhe (una in gravidanza e una dopo il parto).



Alcuni dei contenuti degli incontri potranno essere concordati con il gruppo stesso, al fine di identificare e soddisfare i bisogni, e creare un ambiente tale da permettere alle persone di parlare liberamente e di far emergere ciò che sta realmente loro a cuore.

## OBIETTIVI DEL PERCORSO

- Acquisire consapevolezza dei cambiamenti fisici ed emotivi della mamma, dei vissuti del papà e della coppia;
- permettere ai futuri genitori di fare una scelta informata e consapevole rispetto al travaglio, al parto e al puerperio;
- acquisire informazioni riguardo al movimento in gravidanza, grazie alla collaborazione con dottori in Scienze Motorie esperti nella ginnastica pre e post parto;
- creare un'occasione intima di condivisione e di scambio con altre coppie in attesa;
- rimanere informati ed aggiornati riguardo ai prodotti utili da utilizzare in gravidanza e per il neonato, grazie alla collaborazione con una Farmacia specializzata della città.



## INFORMAZIONI

Il percorso si terrà nella città di Fondi, in via Gioberti 118, in una sala privata della palestra ASD JUDO FONDI, appositamente attrezzata per gli incontri di preparazione alla nascita.

Il gruppo sarà formato da un massimo di 6 coppie. All'interno del percorso sono previsti momenti di attivazione corporea: è consigliabile, quindi, un abbigliamento comodo sia per le mamme che per i papà.

Nelle pagine seguenti troverai il programma degli incontri in dettaglio.

Non dimenticare di seguire il blog  
[psicologiafondi.com](http://psicologiafondi.com)

Nella categoria “**dalla pancia alle braccia**”  
troverai articoli e informazioni sulla gravidanza

# PROGRAMMA



## 1° INCONTRO

### **SAPER ACCOGLIERE**

La prima parte dell'incontro è dedicata all'accoglienza del gruppo e alla conoscenza reciproca. Nella seconda parte vedremo come la Ginnastica dolce, pre e post parto, possa essere utile a raggiungere la consapevolezza del corpo e a prepararsi ad accogliere la nuova vita.

## 2° INCONTRO

### **ATTESE E ASPETTATIVE**

Affronteremo insieme le emozioni delle mamme e dei papà in attesa, le aspettative riguardo la nascita del bambino e le preziose risorse della coppia in gravidanza.

## 3° INCONTRO

### **LA DANZA DEL TRAVAGLIO E L'ONDA DEL DOLORE**

Inizieremo ad entrare nel pieno dell'argomento "parto": vedremo quali sono le risorse e gli strumenti che abbiamo per affrontare al meglio, e con consapevolezza, questo momento. Parleremo, inoltre, della insostituibile presenza dei papà grazie ad esercizi di coppia.

## 4° INCONTRO

### **DAL TRAVAGLIO AL PARTO**

E' il momento di conoscere qual è il "percorso" che il bambino fa per venire al mondo. Scopriremo le diverse posizioni in cui le donne possono travagliare e partorire, insieme ad esercizi di coppia.

## 5° INCONTRO

### **DALLA PANCIA ALLE BRACCIA**

Il primo sguardo tra le braccia: è un momento unico e irripetibile nella vita delle persone, la primissima esperienza di contatto e relazione. Conosceremo "il potere relazionale della triade", parleremo dei cambiamenti del puerperio, delle prime cure del neonato e del momento "bagnetto".

## 6° INCONTRO

### **LA RELAZIONE DI ALLATTAMENTO E IL NUTRIMENTO AFFETTIVO**

Allattare è prima di tutto relazione, è un sistema di sostegno biologico di tutte le funzioni vitali del neonato, ed è una forma di accudimento a 360 gradi. Grazie agli esercizi di gruppo, entreremo nei dettagli della scelta dell'allattamento per arrivare più preparati quando sarà il momento.



## 7° INCONTRO

### UN NUOVO INIZIO

Saper accogliere: la creazione di una famiglia porta cambiamenti, necessità di riorganizzare il tempo e le proprie abitudini. Affronteremo insieme il rientro a casa. Sono invitati anche i nonni!!!

## 8° e 9° INCONTRI DOPO IL PARTO

### STORIE DI INCONTRI

Gli ultimi due incontri avverranno all'incirca due mesi dopo il parto, condivideremo l'esperienza della nascita e le emozioni del rientro a casa. Affronteremo situazioni tipiche della nuova quotidianità: le prime coliche, sonno e relazione di attaccamento. Praticheremo esercizi con l'ausilio di fasce, marsupi e passeggini, per migliorare la sintonia tra mamme, papà e bambino.

## CONTATTI

Per iscriversi e per chiedere ulteriori chiarimenti puoi metterti in contatto telefonico con:

### L' OSTETRICA

**Alessia Viola tel. 339 4230282**

### LE PSICOLOGHE PSICOTERAPEUTE

**Valeria Gonzalez tel. 328 8941359**

**Alessandra di Fazio tel. 320 9423098**

O puoi mandare una mail a **percorsonascitafondi@gmail.com**