

INCONTRI DA MAMMA... A MAMMA

Momenti liberi di scambio, condivisione,
auto-aiuto tra mamme insieme ai loro bebè

Da chi è organizzato

Associazione Nascere Bene Ticino

Via Guglielmo Canevascini 4
6900 LUGANO-Besso
077 438 29 58
segreteria@nascerebene.ch
www.nascerebene.ch

In collaborazione con



Casa Maternità e Nascita lediecilune

Via Guglielmo Canevascini 4
6900 LUGANO-Besso
casamaternita@lediecilune.ch
www.lediecilune.ch



Studio Levatrice

Via Pedotti 10
6500 BELLINZONA
091 825 88 01
info@studiolevatrice.ch
www.studiolevatrice.ch/Benvenuti

Per informazioni e contatti telefonici: 077 438 29 58

Con il sostegno di



Ufficio del Sostegno a Enti e Attività per le Famiglie
e i Giovani UFAG/DSS



Hai partorito da poco o sarai presto mamma e hai voglia di...



uscire un momento di casa ed incontrare altre mamme?



scambiare pensieri, dubbi, domande, consigli?
o semplicemente di ascoltare?



incontrare una levatrice e altre mamme che non sono
alla prima esperienza?

Puoi partecipare ai nostri incontri!

Domande frequenti a cui una mamma alla sua prima esperienza può cercare una risposta:

- Meglio allattare a orari o a richiesta? Come fare se non si può allattare esclusivamente al seno? Solo latte artificiale?
- Come fare quando il bambino ha le coliche?
- Perché il mio bambino si sveglia frequentemente? Scambia il giorno per la notte?
- E' meglio abituarlo a dormire da solo o farlo dormire vicino a noi?
- Lo devo tenere sempre in braccio o abituarlo a stare un po' staccato da me?
- Quando il mio bambino avrà dei ritmi regolari?
- Cosa mi suscita il suo pianto? Perché mi preoccupa così tanto e vado in ansia? Perché il mio bambino piange senza ragione? Devo lasciarlo piangere? Come posso comprendere ciò che lui mi comunica con i suoi atteggiamenti e il suo pianto?
- Perché sono felice per la nascita di mio figlio, ma a volte non riesco ad esserlo completamente?
- Perché a volte sento un senso di estraneità nei confronti del mio bambino?
- Perché mi viene facilmente da piangere?
- Come posso recuperare le forze dopo il parto se non riesco a dormire di notte?
- Non riesco a dimenticare che il mio parto non è andato come desideravo... e mi rattrista...
- Avrei voluto essere protagonista del mio parto, perché non sono riuscita?...
- Desideravo un parto naturale ma è finita con un cesareo... mi sento in colpa...
- Cosa posso fare per rinforzare il perineo?
- Vorrei portare il mio bambino in fascia, come fare, quale supporto scegliere, a chi rivolgersi?
- Quando potrò recuperare uno spazio per me stessa?



Di cosa si tratta

Vogliamo offrire uno spazio libero e un luogo protetto e intimo, dove le mamme possono ritrovarsi dopo l'esperienza del parto per parlarne, confrontarsi, creare amicizie, approfondire gli argomenti in assoluta libertà, e se lo desiderano condividere i propri vissuti concreti ed emotivi trovando accoglienza, rispetto e non-giudizio.

Il gruppo rappresenta anche un valido e concreto supporto in situazioni di solitudine o disagio che una madre può vivere soprattutto al primo figlio e nei primi mesi di maternità.

Come funziona

Gli incontri sono liberi, gratuiti e non occorre annunciarsi.



È garantita la presenza di una levatrice con l'aiuto di altre figure professionali specializzate.

Consulente del portare per conoscere i vantaggi del portare e facilitare la scelta della modalità più adeguata ai propri bisogni.

Terapista pre- e perinatale per comprendere il significato del pianto e delle emozioni che suscita in noi.

Consulente dell'allattamento per ricevere consigli e essere rassicurate su come possiamo assecondare i bisogni del neonato e i nostri.

Incontri a tema libero per raccontare la propria esperienza, fare domande, o semplicemente ascoltare e fare amicizie.

Il calendario aggiornato per le diverse sedi è disponibile sulle nostre pagine  e  e sul sito www.lediecilune.ch.

Quando

Ogni martedì pomeriggio, dalle 14:00 alle 16:00.

Dove

Nella **Casa Maternità e Nascita lediecilune**

Via Guglielmo Canevascini 4, 6900 LUGANO-Besso

(di fronte allo studio radio della RSI)

NB: non si può accedere all'appartamento con i passeggini

Nello **Studio Levatrice**

Via Pedotti 10, 6500 BELLINZONA

(zona Villa dei Cedri)