

BELLINZONA

Momenti d'incontro per genitori in attesa

I corsi pre-parto spesso non bastano... Dal 2 maggio prenderà avvio un nuovo ciclo di sedute gratuite per mamme e papà con levatrici e consulenti

di Katuscia Cidali

Come affrontare il rientro a casa dopo la nascita di un figlio? Come preparare un bambino all'arrivo di un fratellino o una sorellina? Sono solo alcune delle molte domande che i genitori si pongono. Per approfondire alcuni importanti temi che riguardano un evento intenso e carico di incognite come la nascita di un figlio (non per forza solo il primo) il 2 maggio prenderà avvio un nuovo ciclo di incontri pre-parto gratuiti 'Dialogando con i genitori in attesa' organizzato dall'Associazione nascere bene Ticino in collaborazione con lo Studio levatrice di Bellinzona. «Alcune levatrici si sono rese conto che i corsi pre-parto tradizionali non riuscivano a rispondere a tutte le esigenze reali delle coppie confrontate con l'arrivo di un figlio», spiega **Stefania Mannini**, segretaria dell'Associazione nascere bene Ticino. L'iniziativa scaturisce da un desiderio espresso dai futuri genitori, che sentono la necessità di avere opportunità di scambio tra loro e con le levatrici su argomenti che non vengono trattati nei tradizionali corsi di preparazione al parto. «Nel 2020 a Bellinzona abbiamo iniziato gli incontri 'Da mamma a mamma'. In diverse occasioni i genitori ci hanno riferito che avrebbero particolarmente gradito aver avuto

la possibilità di frequentare simili spazi d'incontro e scambio già durante la gravidanza», rileva **Veronica Grandi**, levatrice dello Studio levatrice di Bellinzona. E così è nato 'Dialogando con i genitori in attesa'. «In generale c'è l'abitudine di frequentare il corso pre-parto nell'ultimo trimestre prima della nascita del bambino», rileva Grandi. «Per quanto riguarda la prima parte della gravidanza, alcuni genitori sono riusciti a trovare figure professionali o letture che li hanno aiutati a orientarsi, mentre altri hanno navigato un po' a vista. Con questi incontri non vogliamo sostituire i classici corsi pre-parto ma fornire indicazioni utili e complementari», aggiunge Grandi facendo presente che sono rivolti anche a coloro che hanno già avuto uno o più figli e che desiderano condividere la propria esperienza. Gli incontri saranno delle occasioni di scambio per i genitori, alla presenza di due levatrici - accompagnate da eventuali esperti a seconda del tema - che introdurranno il tema della serata e saranno a disposizione per rispondere alle domande o stimolare la discussione. Grazie a questi incontri sarà possibile esplorare il periodo perinatale e comprendere a quali figure ci si può appoggiare durante, ma anche dopo la gravidanza. Una di queste è la doula, figura ancora spesso sconosciuta, che svolge una funzione di sostegno psicologico e pratico, ma non medico né sanitario, a una puerpera durante la gravidanza e il parto e nei primi mesi di vita del bambino.

Le competenze di mamma e neonato, le sfide del rientro a casa...

I primi incontri verteranno su tre tematiche diverse. «Favorire le competenze della mamma e del neonato: conoscerli per vivere al meglio la gravidanza, il parto e l'accudimen-



Momenti intensi per tutta la famiglia

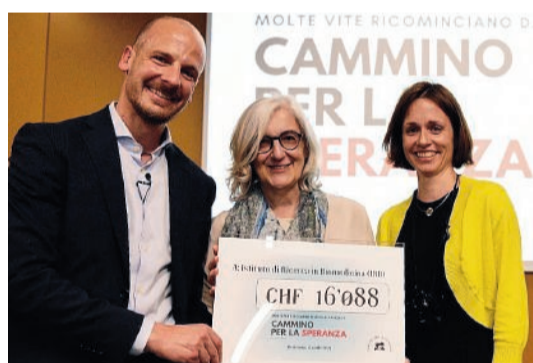
DEPOSITPHOTOS

to» (il 2 maggio e il 13 giugno). «Il benessere del corpo: movimento e salute del pavimento pelvico in gravidanza per favorire il parto» (il 16 maggio e il 6 giugno). «Le sfide del rientro a casa: riflessioni su vari temi, i bisogni del neonato, quelli della mamma, del papà e dei fratellini» (il 23 maggio e il 20 giugno). Dopo la pausa estiva il ciclo riprenderà il 5 settembre e verranno trattati altri temi, tra cui: la conciliabilità tra le esigenze della gravidanza e l'attività professionale e il rientro al lavoro dopo la nascita, ma anche i luoghi del parto, la nascita dal punto di vista della salute del bambino, le opzioni per la gestione del dolo-

re durante il parto, la libera scelta del ginecologo e della levatrice, il sostegno in caso di disagio materno, la nutrizione in gravidanza e tanti altri aspetti fondamentali per un vissuto più sereno e responsabile. Il progetto è supportato dall'Ufficio del sostegno a enti e attività per le famiglie e i giovani. Gli incontri si terranno il giovedì dalle 19.30 alle 21.30 nello Studio levatrice in via Pedotti 10 e saranno aperti a un massimo di quindici partecipanti per volta. L'iscrizione è obbligatoria inviando una mail a info@studiolevatrice.ch entro le 12 del giorno stesso. Per maggiori informazioni: www.nascerebene.ch.

BELLINZONA

Donati camminando 16'000 franchi all'Irb



Un'iniziativa partita da Andrea Nava

In occasione dell'incontro 'Il mio cammino di Santiago', tenutosi venerdì 12 aprile, Andrea Nava (promotore dell'iniziativa e già portavoce dell'Istituto di ricerca in biomedicina di Bellinzona) ha condiviso con i presenti (donatori e amici) l'esperienza del suo cammino da Saint-Jean-Pied-de-Port a Santiago de Compostela (781 km) affrontato l'anno scorso. L'occasione ha anche permesso di conoscere il progetto di ricerca sostenuto dai fondi raccolti ('Ri-educare il linfonodo sentinella per eliminare le metastasi di melanoma' del dottor Tommaso Virgilio) e di lanciare l'iniziativa del 2024 denominata '42,195 km a sostegno della ricerca sul cancro'. Ancora una volta una raccolta fondi diversa: passo dopo passo, chilometro dopo chilometro. L'obiettivo personale di Nava e di altri tre amici è di partecipare alla maratona di Zurigo il 21 aprile e, insieme a chi desidera contribuire, coprire i 42 chilometri e rotti. L'iniziativa 'Cammino per la speranza' l'anno scorso ha coinvolto 160 persone ed è un viaggio che intende unire

movimento e solidarietà con un duplice obiettivo: celebrare la vita e raccogliere fondi per far avanzare la ricerca sul cancro. Per sostenere l'iniziativa (5 franchi al km) questa la coordinata bancaria Iban CH41 0076 4222 3433 6200 1. L'intero ricavato sarà devoluto all'Irb e all'Istituto oncologico di ricerca (Ior), entrambi di Bellinzona.

BELLINZONA

Comunicare bene per stare meglio, ciclo di incontri

'Comunicare bene per stare meglio' è il titolo degli incontri promossi dall'associazione Creiamoci e dal gruppo Reset per l'auto-aiuto per neo genitori. L'obiettivo è fornire ai partecipanti strumenti e competenze comunicative essenziali per migliorare la propria salute mentale. Ogni incontro è progettato come un modulo indipendente, permettendo ai partecipanti di approfondire specifiche aree della comunicazione, dalla gestione dei conflitti al parlare in pubblico, con un focus sul benessere psicologico. Gli incontri saranno guidati da specialisti in comunicazione provenienti dall'Università di Lucerna (dottor Nicola Diviani) e dall'Università della Svizzera italiana (dottorssa Maddalena Fiordehli). Tutti gli incontri si tengono nell'Auditorium BancaStato a Bellinzona dalle 20 alle 21.30. Corso gratuito, con offerta libera. La prima serata, in programma giovedì 18 aprile, sarà incentrata sull'introduzione a una comunicazione efficace. Incontri successivi il 2 maggio (comunicazione assertiva e gestione dei conflitti), il 22 maggio (parlare di fronte agli altri) e il 6 giugno (comunicazione non verbale e ascolto attivo). Iscrizioni all'indirizzo info@creiamoci.org. Tutte le informazioni sul sito www.creiamoci.org.

BELLINZONA

PerBacco! comincia con i vini bianchi



Il 3, 4 e 5 maggio nel centro storico

TI-PRESS

L'associazione PerBacco! oltre alla Festa della vendemmia di Bellinzona, che si svolgerà nel centro cittadino dal 5 all'8 settembre, annuncia altri due eventi rivolti alla popolazione per "conoscere il vino ticinese e le sue peculiarità in un ambiente festoso fra tradizione, gastronomia e musica". Il primo appuntamento è previsto il 3, 4 e 5 maggio con 'PerBacco che bianchi!' dove saranno presentati al pubblico i vini bianchi ticinesi appena imbottigliati. Da venerdì sera in Piazza Nosetto sarà in funzione un wine bar, per poi passare il sabato mattina al cuore della manifestazione con la presentazione e degustazione da parte di 17 cantine locali di vini bianchi 2023 nella corte del Municipio. L'evento continuerà fino alla sera con accompagnamento musicale e specialità nostrane. L'evento si concluderà domenica 5 maggio con un aperitivo dalle 10 alle 13. Chi volesse aggiudicarsi il biglietto per la degustazione del sabato può farlo da subito al link <https://bit.ly/3xsfZjP>. Quest'anno PerBacco! sarà anche ospite, in collaborazione con l'Organizzazione turistica regionale, a Gusta

Ticino, la passeggiata enogastronomica che avrà luogo l'8 giugno a Zurigo su iniziativa di Gusta Sagl, Ticino Turismo e Rapelli Sa col supporto del Centro di competenze agroalimentari Ticino. Info www.perbaccobellinzona.ch e sui canali social Instagram e Facebook @perbaccobelli.

BIASCA

Il 14 aprile giornata svizzera del 144

Anche quest'anno la Federazione cantonale ticinese servizi ambulanza ha voluto sensibilizzare la popolazione in occasione della "Giornata svizzera d'azione 144" che cade il 14 aprile (14.4) ed è organizzata dall'Interassociazione di Salvataggio per promuovere a livello nazionale il numero 1-4-4. Tre Valli Soccorso ha dunque aderito alla giornata di sensibilizzazione sul numero per le emergenze sanitarie 144. Infatti molte persone non sanno ancora quale sia il numero da comporre in caso di necessità. Durante la giornata di sabato l'ente era presente all'esterno della Migros di Biasca a disposizione della popolazione per rispondere a eventuali domande e per farsi conoscere.



Al servizio della popolazione

RESCUE MEDIA



OFFERTA DELLA NUOVA TERMOPOMPA ELCO THERM SX e su tutti i prodotti del marchio Elco

20% DI SCONTO

GRATUITO PER VOI INCLUSO NELL'OFFERTA

- 01** Ci occupiamo del modulo di sistema per accedere agli **incentivi Cantionali**, all'accredito bancario **fino a Fr. 9'000.-**
- 02** Lavaggio delle **serpentine**
- 03** Cura di tutti gli **aspetti burocratici** per il rilascio delle autorizzazioni

EMI Sagl
MINOTTI IMPIANTI

Via Caratti 11 - 6500 Bellinzona
Cell. 076 473 60 78 - 079 686 31 92
www.impiantiminotti.ch