

I mercoledì delle mamme

... e dei papà

Incontri sulla gravidanza

Cosa sono?

Incontri di piccolo gruppo condotti da una psicologa esperta nelle tematiche materno-infantili per mettere in luce gli aspetti psicologici della gravidanza e del parto.

Un percorso da affiancare ai tradizionali corsi pre-parto condotti dalle ostetriche, in cui i partecipanti potranno confrontarsi con un'esperta su dubbi e timori che si vivono durante i nove mesi dell'attesa.

Perché il piccolo gruppo?

Per creare un ambiente rilassato dove possano trovare spazio le domande e i timori di tutti i partecipanti.

Un luogo per condividere dubbi e preoccupazioni cercando strategie comuni per affrontarli.

Chi conduce?

Alessia Castelletti, psicologa e psicoterapeuta, si occupa di tematiche legate alla maternità ed all'età evolutiva.

Da alcuni anni lavora presso due consultori della realtà milanese.

E' mamma di due bambini.

Tematiche

Primo incontro

La mia gravidanza

Prepararsi a diventare mamma: i cambiamenti psicologici durante i nove mesi. Io e il mio corpo, io e gli altri. Novità, dubbi e timori legati al cambiamento. Come sarà? Attese, speranze e fantasie sul bambino.

Secondo incontro

Il parto

Il parto. Timori e fantasie

Si può superare la paura?

Naturale o cesareo, chi decide?

Lo stato psico-fisico successivo al parto.

Terzo incontro

I primi giorni a casa

Dall'ospedale a casa. E adesso cosa faccio?

Le difficoltà dei primi giorni.

La depressione post partum, cos'è e come evitarla.

Il neonato "parla". Come riconoscere i primi segnali comunicativi del bambino.

