

ATTIVITA' PER IL BENESSERE IN GRAVIDANZA E NEL POST PARTUM

Per "stare bene", fisicamente ed emotivamente, dalla gravidanza alla vita con il bambino, è importante praticare **attività fisica**, che può migliorare la condizione fisica e psicologica della futura mamma - prevenendo l'insorgere di spiacevoli disturbi- e **incontrarsi in gruppo**, per trovare sostegno e confrontarsi sulle tematiche più rilevanti del prezioso e delicato periodo che la donna e tutta la famiglia stanno vivendo.

1. PERCORSO PER LA GRAVIDANZA

Un percorso nel benessere per i futuri genitori, che non intende fornire una risposta esaustiva di accompagnamento al parto (il gruppo si pone come esperienza di completamento rispetto al corso pre parto ospedaliero e/o privato), in cui la coppia in attesa può trovare :

- ⇒ **Accompagnamento al benessere del corpo con il Movimento in acqua e a terra**
- ⇒ **Scambio e sostegno nel gruppo guidato dalla psicologa**

La ginnastica, specifica per i mesi dell'attesa e praticata con regolarità, aiuta la futura mamma a raggiungere una condizione di salute e di equilibrio, che le consente di sentirsi in forma, vitale, energica e pronta per affrontare il parto.

Inoltre, il gruppo vuole favorire il confronto fra le future mamme e sostenere il loro viaggio verso la maternità, sostenendole nell'affrontare le principali criticità connesse ad esempio al cambiamento del corpo, della coppia, della famiglia d'origine, alla preparazione ai compiti genitoriali, le paure connesse al momento del parto, riducendo così ansie e senso di inadeguatezza che possono insidiare la serenità durante la gravidanza e la relazione che si sta instaurando con il figlio.

DESTINATARI :

- Donne gravide, a partire dal 4° mese, divise 2 in gruppi in base al periodo gestazionale
- Gli incontri psicologici sono aperti alle coppie o alle donne accompagnate da una figura di sostegno

2. PERCORSO PER IL POST PARTUM

Il percorso si articola in due parti:

- ⇒ **Percorso di movimento -in acqua e in palestra- per mamma e bambino (o solo per mamme)**
- ⇒ **Gruppo di scambio e sostegno condotto dalla psicologa**

Anche dopo il parto lo sport può contribuire a far sentire la donna più energica e in salute.

Il movimento ha molteplici effetti positivi sul recupero funzionale nel dopo parto: aumenta la consapevolezza corporea della donna, può facilitare il mantenimento del peso forma e ha effetti positivi sul decorso del parto, ha benefici effetti psicologici sulla fiducia in se stesse.

Inoltre il sostegno dato dal gruppo rende possibile il confronto tra persone che nello stesso momento stanno affrontando lo stesso percorso, con la possibilità di scambio tra vissuti simili: questo aiuta ad affrontare le sfide quotidiane dell'essere genitore, a trovare uno spazio dove poter esprimere le proprie ansie e preoccupazioni e allo stesso tempo scoprire le potenzialità e le risorse che ogni genitore ha in sé.

DESTINATARI :

Il corso è rivolto a donne nel post partum, sole o accompagnate dal proprio figlio da 0 a 9 mesi
Saranno previsti 3 gruppi:

- mamme con neonati 0/5 mesi
- mamme con neonati 5/9 mesi
- solo mamme per il recupero dopo la gravidanza