

# “RIPARTO DAL MIO PARTO”

*Gruppo di auto-aiuto*

*Calendario dei primi incontri:*

*martedì 10 marzo 2020*

*martedì 7 aprile 2020*

*martedì 12 maggio 2020*

*martedì 9 giugno 2020*

*dalle 10.00 alle 11.30*



nascere  bene  
[www.nascerebene.ch](http://www.nascerebene.ch)

## CHI

*Il gruppo di auto-aiuto è rivolto alle donne che hanno un ricordo doloroso del proprio parto. Questo progetto è pensato in particolare per le mamme che non si sono sentite ascoltate o rispettate nei propri bisogni, ritengono di aver subito degli interventi non necessari o non hanno potuto mantenere il controllo sulla propria esperienza. Il parto infatti è un momento di vulnerabilità in cui l'assistenza alla donna incinta rischia di assumere la forma della tutela e avere ricadute negative sul suo benessere e sulla sua autostima.*

## PERCHÉ

*Nella nostra società il dolore materno durante il parto può essere paragonato a un tabù. Alcune donne non osano manifestare il proprio disagio, perché provano imbarazzo o sensi di colpa. Di fronte alla nascita di un bambino sano, infatti, il dolore materno può apparire come ingiustificato o dettato da ingratitudine nei confronti degli operatori. Altre mamme invece hanno paura di toccare la propria ferita emotiva. Accade quindi che il dolore sia represso o vissuto in solitudine, con conseguenze sulla qualità di vita e sul rapporto con il neonato.*

*Il gruppo di auto-aiuto offre la possibilità di condividere tra pari la propria esperienza, in un ambiente sicuro e protetto in cui sono garantiti l'ascolto, la riservatezza e l'assenza di giudizio. Lo scopo del gruppo è offrire sostegno reciproco sia morale sia pratico, avviando un percorso*

*comune di consapevolezza che aiuti ad attivare le risorse personali e schiudere nuove prospettive.*

## DOVE

*Gli incontri avranno luogo presso la **Casa nascita Lediecilune, in via Canevascini 4 a Lugano-Besso.***

*Il gruppo di auto-aiuto è inserito nelle attività proposte dall'Associazione Nascere bene Ticino (ANBT), che promuove la scelta informata e consapevole e il benessere di mamma e bambino nel percorso dalla gravidanza al post parto.*

## QUANDO

*Il primo appuntamento è previsto per **martedì 10 marzo 2020 alle 10.00.** Gli incontri avranno la durata di un'ora e mezza e frequenza mensile. Eventuali modifiche nell'orario potranno essere concordate a seconda dei bisogni delle partecipanti.*

*Il gruppo è riservato alle mamme, ma le donne che hanno difficoltà organizzative possono portare con sé il proprio neonato.*

*La frequenza è libera. È gradito un piccolo contributo per coprire le spese di affitto della sala.*

*Per ulteriori informazioni rivolgersi al segretariato di ANBT:*

*segreteria@nascerebene.ch*

*Tel. +41 77 4382958*