

CHI SIAMO

Dott.ssa Palmira Montrone

Psicologa Psicoterapeuta

Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva
ad indirizzo Costruttivista ed Evolutivo

Terapeuta EMDR

Libera Professionista

palmiramontrone.weebly.com

Dott.ssa Loredana Tallarico

Psicologa Psicoterapeuta

Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva
e Cognitivo-Comportamentale

Terapeuta EMDR

Libera Professionista

www.attivamentecorpo.it

Per informazioni chiamare:

Dott.ssa P. Montrone 347 9006687

Dott.ssa L. Tallarico 339 4239290



DOVE INTERVENIAMO

Studio Professionale
Via Santa Maria Valle 3/A
Milano

Centro Contro-Mossa
Via Resistenza 14
Opera (Mi)

VERSO LA NASCITA E
OLTRE..



**INCONTRI
POST PARTUM**

PERCHE' DEGLI INCONTRI POST PARTUM

Il processo di acquisizione delle competenze genitoriali è un percorso complesso che inizia prima della nascita del bambino, si stabilizza durante la gravidanza, continua dopo il parto e raggiunge un discreto equilibrio dopo i primi nove mesi di vita del bambino. Il periodo critico, per un adeguato sviluppo delle competenze genitoriali e per l'instaurarsi di una buona relazione di attaccamento, è però da considerarsi quello compreso tra il primo il primo trimestre e il nono mese di vita del bambino.

Per tale motivo riteniamo utile fornire un contesto di accompagnamento e sostegno della coppia genitoriale anche dopo il parto.

COME INTERVENIAMO

Proponiamo **10 incontri** a cadenza settimanale della durata di 2 ore ciascuno, aventi i seguenti obiettivi:

- rielaborare l'esperienza della nascita;
- rompere l'isolamento sociale e il senso di solitudine delle neo-mamme;
- affrontare i mesi dopo il parto, periodo di massima ambivalenza e stanchezza, anche attraverso il lavoro corporeo;
- facilitare la relazione madre-bambino;
- affrontare insieme dubbi e paure;
- creare un'occasione di scambio e condivisione;
- promuovere la salute psicofisica della madre e del bambino;
- prevenire eventuali scompensi psicopatologici.

Gli incontri si svolgeranno in piccoli gruppi composti da un massimo di 8 donne, condotte da due psicologhe psicoterapeute esperite, con la partecipazione di un'ostetrica.

Alcuni degli incontri sono aperti ai papà.

Ai partecipanti verrà consegnato materiale presentato durante gli incontri.

STRUTTURA DELL'INTERVENTO

Durante il corso verranno trattati i seguenti contenuti:

- **I cambiamenti in gravidanza:** aspettative e vissuti.
- **Il travaglio:** il dolore e la sua gestione.
- **Il parto:** aspettative, ansie e paure.
- **Il rientro a casa e il puerperio.**
- **Allattamento e la relazione madre-bambino.**
- **Diventare genitori:** il formarsi della genitorialità. Sostenere le competenze materne e paterne. Aspettative, vissuti e timori.
- **Relazione di coppia.**
- **Baby blues e depressione post partum.**

In ogni incontro, oltre ad essere affrontati i temi proposti, verranno proposte **tecniche di rilassamento e respirazione.**