

Domande frequenti a cui una mamma alla sua prima esperienza può cercare una risposta:

- Meglio allattare a orari o a richiesta? Come fare se non si può allattare esclusivamente al seno? Solo latte artificiale?
- Come fare quando il bambino ha le coliche?
- Perché il mio bambino si sveglia frequentemente? Scambia il giorno per la notte?
- E' meglio abituarlo a dormire da solo o farlo dormire vicino a noi?
- Lo devo tenere sempre in braccio o abituarlo a stare un po' staccato da me?
- Quando il mio bambino avrà dei ritmi regolari?
- Cosa mi suscita il suo pianto? Perché mi preoccupa così tanto e vado in ansia? Perché il mio bambino piange senza ragione? Devo lasciarlo piangere? Come posso comprendere ciò che lui mi comunica con i suoi atteggiamenti e il suo pianto?
- Perché sono felice per la nascita di mio figlio, ma a volte non riesco ad esserlo completamente?
- Perché a volte sento un senso di estraneità nei confronti del mio bambino?
- Perché mi viene facilmente da piangere?
- Come posso recuperare le forze dopo il parto se non riesco a dormire di notte?
- Non riesco a dimenticare che il mio parto non è andato come desideravo...e mi rattrista...
- Avrei voluto essere protagonista del mio parto, perché non sono riuscita?...
- Desideravo un parto naturale ma è finita con un cesareo... mi sento in colpa...
- E' sempre necessaria l'episiotomia?
- Cosa posso fare per rinforzare il perineo?
- Vorrei portare il mio bambino in fascia, come fare, quale supporto scegliere, a chi rivolgersi?
- Quando potrò recuperare uno spazio per me stessa?

nascereBene
www.nascerebene.ch

Associazione Nascere Bene Ticino

Via Guglielmo Canevascini 4
6900 Lugano
segreteria@nascerebene.ch

INCONTRI DA MAMMA... A MAMMA

Per informazioni e contatti

Nina Ferrera, Elisa Goldreich
079 430 98 83
casamaternita@lediecilune.ch

(sia per gli incontri del martedì che del mercoledì)

In collaborazione con
la Casa Maternità e Nascita *lediecilune*



Con il sostegno di

- Ufficio del Sostegno a Enti e Attività per le Famiglie e i Giovani UFAG/DSS
- Cooperativa Migros Ticino, Commissione culturale



MIGROS TICINO

INCONTRI DA MAMMA... A MAMMA

Momenti liberi di scambio, condivisione,
auto-aiuto tra mamme insieme ai loro bebè



Hai partorito da poco e hai voglia di uscire un momento di casa ed incontrare altre mamme?



Di scambiare pensieri, dubbi, domande, consigli?
O semplicemente di ascoltare?



Di vedere una levatrice e altre donne che non sono alla prima esperienza?

Puoi partecipare ai nostri incontri!

Di cosa si tratta

Vogliamo offrire uno spazio libero e un luogo protetto e intimo, dove le mamme possono ritrovarsi dopo l'esperienza del parto per parlarne, confrontarsi, creare amicizie, approfondire gli argomenti in assoluta libertà, e se lo desiderano condividere i propri vissuti concreti ed emotivi trovando accoglienza, rispetto e non-giudizio.

Il gruppo rappresenta anche un valido e concreto supporto in situazioni di solitudine o disagio che una madre può vivere soprattutto al primo figlio e nei primi mesi di maternità.

Da chi è organizzato

Dall'Associazione **Nascere Bene Ticino** in collaborazione con le levatrici della **Casa Maternità e Nascita Iediecilune**.

È garantita la presenza di una levatrice e di altre figure professionali specializzate in base alle richieste emerse dalle mamme negli incontri (domande specifiche e pratiche concernenti il vissuto del parto, l'allattamento, lo svezzamento, il portare i piccoli, il pianto e il sonno del neonato, baby blues e rischio di depressione post parto...).

Gli incontri sono gratuiti e non è necessario annunciarsi.

Quando

Ogni martedì dalle **14.00 alle 16.00**: scambi tra mamme con la presenza di una levatrice.

Ogni primo martedì del mese dalle **14.00 alle 16.00**: **Fascia-Tea**, incontro con un'esperta del portare che parlerà dei vari tipi di supporto porta-bebè, usi e benefici.

Ogni primo mercoledì del mese dalle **9.30 alle 11.30**: incontro di approfondimento con la presenza di una pedagoga e di esperti su svariati temi legati alla maternità e alla relazione mamma-bambino.

Dove

Nella **Casa Maternità e Nascita Iediecilune**
via Guglielmo Canevascini 4
6900 Lugano-Besso
(di fronte allo studio radio della RSI)

Come arrivare

Dalla città o dalla stazione di Lugano con il Bus No. 3, direzione Breganzona, fermata "Studio Radio".
Dall'autostrada, uscita Nord.

Si prega cortesemente di non accedere all'appartamento con passeggini.



**INCONTRI
DA MAMMA...
A MAMMA**