

# Ciclo di incontri per neo mamme nel dopo parto



## Date incontri

### 1° incontro 6 Dicembre 2018 ore 10-12

Ostetrica Cristina Soncini

- Organizzazione a casa con il bambino
- Ritmi abitudini difficoltà
- Sonno del bambino
- Come stai mamma?
- Lavoro corporeo / attività fisica / rilassamento

### 2° incontro 20 Dicembre 2018 ore 10-12

Ostetrica Isa Ligabue

- Allattamento
- Consigli per allattare serenamente
- Come affrontare eventuali difficoltà
- Come mangia il neonato
- Lavoro corporeo / rilassamento

### 3° incontro 3 Gennaio 2019 ore 10-12

Psicologa Piera Bevolo

- Emozioni del dopo parto
- Il pianto del neonato (solitudine, consolazione)
- Il cambiamento da coppia a famiglia
- Relazioni con nonni, parenti, eventuali fratelli/sorelline
- Lavoro corporeo / rilassamento

### 4° incontro 17 Gennaio 2019 ore 10-12

Ostetrica Laura Pagani

- Relazione mamma/bambino
- Contatto fisico con il neonato: coccole e carezze
- Esercizi di attività fisica / lavoro corporeo mamma-bambino
- Rilassamento

### 5° incontro 31 Gennaio ore 10-12

Ostetrica Cristina Soncini

- La ripresa della vita sociale
- Rapporto di coppia nel dopo parto
- Ripresa dell'attività sessuale nel dopo parto
- Contraccezione
- Attività fisica / lavoro corporeo / rilassamento

### 6° incontro 14 Febbraio 2019 ore 10-12

Ostetrica Cristina Soncini

- Separazione
- Rientro al lavoro
- Svezamento
- Affidare il bambino
- Momento conviviale di chiusura

## Informazioni e iscrizioni

Gli incontri si terranno tutti presso la **palestra del Consultorio del Pad. Bertolani** (via Amendola, 2 - Reggio Emilia).

È possibile partecipare liberamente a uno o più incontri.

Per consentire una migliore organizzazione vi invitiamo ad **iscrivervi** agli incontri con le seguenti modalità:

- al **Servizio accoglienza ostetrica** dal lunedì al sabato dalle ore 8.30 alle 12.30

- **telefonticamente**

- Consultorio Pad. Bertolani tel. 0522 335798
- Consultorio Casa della Salute Ovest di via Brigata Reggio 22 tel. 0522 335913