

## L'ÉQUIPE

I percorsi sono condotti da un'équipe multidisciplinare composta da un'**ostetrica** con esperienza nella conduzione di corsi di preparazione al parto e post-partum e dalle psicologhe del Centro Sinergia:

### **Dott.ssa Simona Barreca**

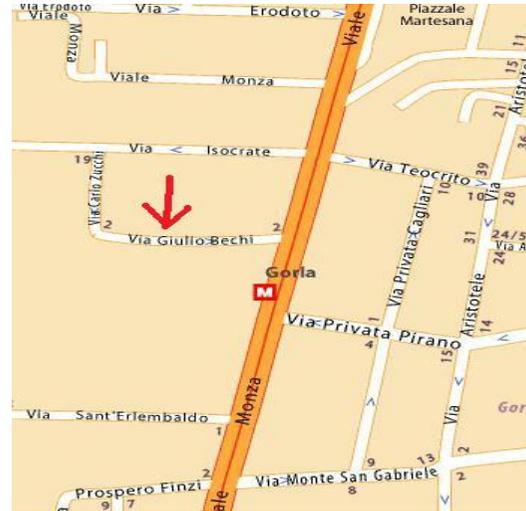
Psicologa, con esperienza maturata nell'ambito della coppia e della famiglia

### **Dott.ssa Caterina Giovannini**

Psicologa, Psicoterapeuta, con esperienza nella conduzione di gruppi e nelle tecniche di rilassamento

Il **Centro Sinergia** si trova in  
Via Bechi, 7 – Milano

A 50 m dalla fermata MM1 Gorla



CENTRO  
**SINERGIA**

PSICOTERAPIA E PSICOLOGIA CLINICA

# MAMME IN CORSO

Percorsi di accompagnamento alla  
nascita  
e  
nel post-partum



Per informazioni e iscrizioni:

tel. 327 0987751

e-mail: [info@sinergiamilano.it](mailto:info@sinergiamilano.it)

[www.sinergiamilano.it](http://www.sinergiamilano.it)

*"Se essere genitori fosse un duro lavoro, pensate che gli scimpanzé lo farebbero?" (J.R. Harris)*

*Diventare mamma è un evento naturale nella vita di ogni donna. Spesso, tuttavia, si brancola alla ricerca di un "manuale di istruzioni" su cosa debba accadere, cosa ci si debba aspettare e come ci si debba comportare.*

## La nostra filosofia

Crediamo che ogni donna possieda un **bagaglio di competenze innate** rispetto alla maternità, che spesso non si riconosce.

L'obiettivo di "Mamme in corso" è di accompagnare passo dopo passo le future mamme attraverso il cambiamento evolutivo più importante della loro vita, nel pieno rispetto delle differenze individuali, **stimolando il riconoscimento e la valorizzazione delle proprie attitudini naturali.**

## A chi ci rivolgiamo

I percorsi sono rivolti a **mamme e coppie** che desiderano essere **accompagnate alla nascita** del proprio bambino e sostenute nell'esperienza di diventare genitori, con l'obiettivo di **promuovere la salute e il benessere** di ciascun membro della famiglia.

## I percorsi

Il Centro offre **percorsi distinti** per il **pre-parto** e il **post-partum**, **consulenze individuali** e **percorsi di psicoterapia** individuale, di coppia e familiare.

## CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

### Il corso prevede:

- ✓ **1 colloquio individuale** di conoscenza
- ✓ **6 incontri** a cadenza settimanale con il **gruppo di mamme**
- ✓ **2 incontri** nel week-end **aperti ai papà** o altro familiare di riferimento

Ogni incontro sarà condotto dall'**ostetrica** e dalla **psicologa** e sarà articolato in tre momenti:

- 1. Parte informativa**, basata su evidenze scientifiche, sulle varie fasi della gravidanza e del parto (es. modificazioni corporee del terzo trimestre, travaglio di parto, gestione del dolore, allattamento e accudimento...).
- 2. Sostegno psicologico** e condivisione emotiva delle esperienze individuali.
- 3. Parte pratica di rilassamento**, tecniche di respirazione e Training Autogeno.

Una particolare attenzione è dedicata alla **prevenzione** dell'insorgenza di quei **disagi emotivi del post-partum**, che si discostano significativamente dalle naturali difficoltà caratteristiche di questa fase.

**Costo del corso: € 180**

## GRUPPO DI SOSTEGNO ALLA MATERNITÀ E AL PRIMO ANNO DI VITA DEL BAMBINO

La partecipazione al gruppo è aperta a **neo-mamme e neo-papà** che desiderano uno spazio continuo e flessibile di **condivisione** delle proprie esperienze e di **sostegno e assistenza** rispetto alle difficoltà specifiche di questa fase.

Saranno forniti **strumenti pratici** volti a stimolare la naturale propensione all'accudimento del bambino.

### Alcune delle tematiche affrontate:

- ✓ **Pensieri ed emozioni** dopo la nascita del bambino
- ✓ Gestione dell'**allattamento**
- ✓ **Baby blues** e **depressione post-partum**
- ✓ Il cambiamento nel rapporto di **coppia**
- ✓ La **comunicazione** e la **relazione con il neonato** (massaggio neonatale)
- ✓ Il **sonno** nei primi mesi di vita
- ✓ L'importanza del **gioco** nell'interazione madre-bambino
- ✓ Le **prime separazioni**: il rientro al lavoro, l'inserimento al nido

Il gruppo è **uno spazio aperto** a nuovi ingressi e non ha una durata prestabilita, gli incontri avvengono a cadenza settimanale.

### Costi:

**Incontro singolo € 25**

**Pacchetto di 10 incontri € 200**