

Bi-Mind

PSICOLOGIA BIELLA

IL GRUPPO BI-MIND PRESENTA:

MAMMA MIND
corso per mamme in dolce attesa



MAMMA MIND - Mamma Consapevole

La gravidanza, il parto e la maternità possono essere sia particolarmente stimolanti che incredibilmente gratificanti. I rapidi cambiamenti nel corpo, nello stile di vita, nelle relazioni, nel

lavoro e anche nell'identità possono porre la futura mamma di fronte ad una vera corsa a ostacoli.

La mindfulness e una maggiore consapevolezza possono aiutare a preparare la futura mamma ad affrontare queste sfide con occhi attenti e grande accoglienza.

Attraverso la pratica di consapevolezza e il dialogo in gruppo è infatti possibile apprendere come vivere pienamente le gioie e le sfide di questo momento e come coltivare capacità che rimarranno nel tempo aiutandoci a vivere in modo più completo ed essere genitori più consapevoli, amorevoli ed attenti. La pratica di mindfulness diventa così non solo una risorsa nel momento del parto, ma uno stimolo per tutta l'esistenza.

Maternità consapevole significa:

- Essere presente nel corpo, connessi con il proprio bambino, indipendentemente ciò che sta accadendo.
- Divenire consapevoli dell'esperienza momento per momento, senza giudizi positivi o negativi.
- Un modo di avvicinarsi alle esperienze che ogni mamma incontra con occhi attenti e cuore accogliente; sia a alle esperienze interne, come pensieri, sentimenti, o le sensazioni corporee, che alle esperienze esterne, come le relazioni, i luoghi di lavoro, le situazioni ambientali.

Numerosi sono gli studi scientifici che dimostrano l'efficacia della mindfulness nel periodo della maternità; in particolare (Vieten e Astin 2008; Davidson et al. 2003; Buss et al. 2003) sottolineano importanti risultati:

- riduzione delle emozioni negative e dell'ansia durante la gravidanza;
- riduzione dello stress pre-partum, che rappresenta una variabile di rischio per effetti negativi quali la nascita pretermine, il basso peso alla nascita e un ambiente fetale tutt'altro che ottimale;
- riduzione dei sintomi della depressione post-partum e miglioramento della qualità di vita.

Benefici attesi:

- Ridurre lo stress, migliorare l'umore e migliorare l'empatia tra le mamme e i loro bambini.
- Maggiori competenze nell'affrontare e gestire il dolore del parto (che non viene evitato, ma consapevolmente attraversato),
- Sviluppare abilità di accoglienza dei rapidi cambiamenti nel corpo, nello stile di vita, nelle relazioni, nel lavoro e nell'identità.
- Acquisire consapevolezza nella vita di tutti i giorni durante la gravidanza e la maternità per garantire un equilibrio sano anche nei momenti difficili.
- Imparare pratiche per promuovere la cura di sé.
- Sviluppare la capacità di essere consapevoli nel momento presente e connettersi emotivamente con il proprio bambino.
- Sviluppare l'accettazione dei pensieri, sensazioni, emozioni che ogni neo-mamma si troverà di fronte.
- Sviluppare strategie di flessibilità mentale.

Tempi previsti:

4 incontri da 2 ore con cadenza settimanale.