



Studio di Psicologia per l'infanzia
l'adolescenza e la famiglia

Supporto psicologico in gravidanza e nel periodo perinatale

Dott.ssa Loredana Cicero



*“L'origine dei bambini ha luogo quando sono pensati”
D. Winnicott*

SUPPORTO PSICOLOGICO in gravidanza e nel periodo perinatale: Dott.ssa LOREDANA CICERO Psicologa dell'età evolutiva, esperta in psicologia perinatale, pediatrica e supporto alla genitorialità.

Pratica **YOGA**: Dott.ssa MARIA CICERO
Insegnante Federazione Mediterranea Yoga
www.palermoyoga.it



Il percorso di supporto psicologico si svolge presso



Studio di Psicologia
Via Borremans n. 9 - Palermo



Per informazioni contattare
Dott.ssa Loredana Cicero cell. 349.6700293
www.spazioconte.it



La gravidanza e la nascita di un figlio sono esperienze inestimabili nel ciclo di vita di una donna e del partner e rappresentano un forte evento che determina cambiamenti non solo fisici ma anche emotivi e psicologici.

Il **SUPPORTO** nel corso della gravidanza, nei mesi immediatamente successivi al parto e durante i primi anni di vita del bambino consente:

- ❖ **uno spazio di ascolto dei bisogni**, in cui esprimere emozioni, ansie, preoccupazioni, pensieri ed elaborare eventuali disagi e i complessi vissuti emotivi che possono emergere durante la gravidanza e dopo la nascita del bambino;
- ❖ **accoglienza, accompagnamento** lungo il percorso della nascita e nel post partum;
- ❖ **consolidamento delle risorse interne per rafforzare e promuovere la competenza genitoriale** e avvicinarsi alla genitorialità con maggiore consapevolezza;
- ❖ **sostegno alla genitorialità**, in particolare dando informazioni adeguate su tematiche che riguardano il bambino (sviluppo fisico ed emotivo, allattamento, sonno, alimentazione ...), sul legame di attaccamento, sulla capacità di interpretare efficacemente i bisogni fisici, emotivi ed i segnali comunicativi del bambino;



- ❖ **sostegno psicologico durante una gravidanza a rischio** per cause fetali: sindromi genetiche, malformazioni fetali, deficit di accrescimento, e materne: gravidanze gemellari, età, patologie croniche, obesità...
- ❖ **prevenire ed aiutare ad affrontare eventuali sintomi depressivi** in seguito alla nascita del bambino (baby blues, depressione post partum)
- ❖ **imparare tecniche di rilassamento** attraverso la pratica **YOGA** per favorire uno stato di rilassamento e per insegnare alle gestanti l'importanza della respirazione addominale, clavicolare e toracica. L'uso della respirazione aiuta sia a "controllare" la paura e il dolore relativi al travaglio e al parto sia a distendersi mentalmente e fisicamente. Praticare Yoga in gravidanza diminuisce i tempi del travaglio, attenua eventuali disturbi alla colonna vertebrale dovuti alla diversa postura, nausea, gonfiori, disturbi della digestione.



Supporto in gravidanza e nel periodo perinatale attraverso:

- ✓ **Colloqui individuali**
- ✓ **Colloqui per la coppia**
- ✓ **Incontri di gruppo**
- ✓ **Interventi di sostegno domiciliari nel post parto**

Rivolti anche ai compagni delle gestanti, per essere di sostegno alla propria compagna, per stimolare in loro riflessioni sulla paternità, per ampliare la consapevolezza di diventare genitore e di "sentirsi" padre.