

Domande frequenti

A chi è rivolto il percorso?

Il percorso è rivolto alle donne in gravidanza, preferibilmente entro la 30^a settimana, e alle coppie che desiderano prepararsi alla nascita dedicando attenzione anche agli aspetti emotivi e relazionali dell'attesa.

È adatto sia a chi vive la prima gravidanza sia a chi ha già avuto altri figli. Ogni attesa è unica e può portare con sé domande, bisogni e cambiamenti diversi.

Devo essere alla mia prima gravidanza?

No. Il percorso è pensato anche per chi affronta una gravidanza successiva.

A volte un'esperienza precedente può far nascere il desiderio di vivere questa nuova attesa in modo più consapevole, di dare spazio a emozioni rimaste in sospeso oppure di prepararsi ai cambiamenti che coinvolgeranno tutta la famiglia, compresi eventuali fratelli o sorelle maggiori.

Entro quando è consigliabile partecipare?

È preferibile iniziare il percorso entro la 30^a settimana di gravidanza, per avere il tempo di attraversare gli incontri con calma e arrivare alla nascita con alcuni spunti, riflessioni e risorse da portare con sé.

Se sei più avanti nella gravidanza, puoi comunque contattarmi: insieme potremo valutare se il percorso è adatto al momento che stai vivendo.

È un corso parto?

No. «*Lo spazio dell'Attesa*» non è un corso parto e non sostituisce la preparazione ostetrica.

Gli aspetti fisiologici della gravidanza, del travaglio, del parto, del puerperio, dell'allattamento e della cura del neonato devono essere affrontati con l'ostetrica e con il personale sanitario competente.

Questo è un percorso di accompagnamento *psicologico* alla nascita, che si concentra sulle emozioni, sui cambiamenti personali e corporei, sulla coppia, sulla relazione con il bambino e sulla transizione alla genitorialità.

Posso frequentarlo anche se partecipo già a un corso parto?

Sì. Il percorso può affiancarsi molto bene a un corso di preparazione alla nascita condotto dall'ostetrica.

Il corso parto offre informazioni e strumenti fondamentali per orientarsi negli aspetti fisiologici e pratici della nascita. Questo percorso offre invece uno spazio per ascoltare ciò che la gravidanza muove dentro di te e nella relazione con il partner: paure, aspettative, desideri, dubbi e cambiamenti.

Gli incontri sono lezioni?

No. Gli incontri non sono lezioni frontali.

Ogni appuntamento parte da un tema, ma il centro del percorso sono le persone che lo frequentano. Ci sarà spazio per il confronto, per le domande, per momenti di riflessione guidata e, se lo desidererai, per condividere la tua esperienza con il gruppo.

Non è necessario intervenire sempre o raccontare aspetti intimi di sé: ognuna può partecipare secondo i propri tempi e il proprio modo di sentirsi a proprio agio.

Posso partecipare anche se sono una persona riservata?

Certamente. Non è necessario essere abituate a parlare in gruppo né sentirsi pronte a condividere tutto.

Il percorso è pensato come uno spazio accogliente e non giudicante, dove è possibile ascoltare, osservare, riflettere e intervenire solo quando ci si sente di farlo. Anche l'ascolto delle esperienze altrui può essere una risorsa preziosa.

Il mio partner può partecipare?

Sì. Alcuni incontri sono aperti ai papà o ai partner, in particolare quelli dedicati ai cambiamenti nella coppia e al posto del bambino nella famiglia.

È previsto anche un incontro riservato **esclusivamente** ai papà o ai partner, per offrire loro uno spazio dedicato in cui confrontarsi su emozioni, domande, aspettative e sul proprio modo di prepararsi alla genitorialità.

E se il mio partner non può o non desidera partecipare?

Puoi partecipare anche da sola. Il percorso nasce per accogliere ogni donna in gravidanza, indipendentemente dalla presenza del partner.

L'eventuale partecipazione del partner può essere un'opportunità di confronto, ma non è una condizione necessaria per vivere il percorso in modo significativo.

È un percorso terapeutico?

No. Il percorso di gruppo non è una psicoterapia e non sostituisce un percorso psicologico o psicoterapeutico individuale.

Può però essere uno spazio di prevenzione, ascolto e sostegno, utile per riconoscere ciò che si sta vivendo e per sentirsi accompagnate durante un passaggio così importante.

Se durante il percorso emergessero bisogni più personali o un momento di particolare difficoltà, potremo valutare insieme l'opportunità di uno spazio individuale più adatto o l'indirizzamento verso figure professionali competenti.

Cosa succede se mi accorgo di vivere molta ansia o fatica emotiva?

Puoi contattarmi per parlarne in un primo colloquio. Insieme valuteremo quale forma di supporto possa rispondere meglio al tuo bisogno: il percorso di gruppo, alcuni colloqui individuali o, se necessario, un orientamento verso il professionista o il servizio più adeguato.

Chiedere aiuto non significa non essere abbastanza forti: significa prendersi cura di sé e del proprio benessere in un momento delicato della vita.

Quante persone partecipano?

Il percorso si svolge in un piccolo gruppo con un minimo di 4 ad un massimo di 8 partecipanti, per permettere a ciascuna partecipante di sentirsi accolta, ascoltata e libera di trovare il proprio spazio.

La dimensione raccolta favorisce il confronto e consente di mantenere un clima di riservatezza, rispetto e attenzione reciproca.

Devo partecipare a tutti gli incontri?

Il percorso è pensato come un'esperienza completa: ogni incontro affronta un tema specifico, ma i diversi argomenti si intrecciano tra loro, per questo motivo è consigliabile partecipare all'intero ciclo.

Allo stesso tempo, so bene che la gravidanza e la vita quotidiana possono essere imprevedibili: c'è quindi la possibilità di partecipare anche ai singoli incontri di interesse ad un costo di 40 euro.

Cosa devo portare agli incontri?

Non occorre portare nulla di particolare, se non la disponibilità a ritagliarti del tempo per te.

Durante il percorso potrai ricevere materiali o spunti di riflessione da conservare e riprendere con calma anche a casa. Puoi portare con te un quaderno, se desideri annotare pensieri, domande o parole che senti importanti per te.

Come posso iscrivermi?

Per ricevere informazioni sulle prossime date, sulle modalità di svolgimento, sui costi e sulla disponibilità dei posti, puoi contattarmi attraverso il modulo presente sul sito, chiamarmi o scrivermi su Whatsapp.

Sarà possibile capire insieme se il percorso è adatto al momento della gravidanza che stai vivendo e rispondere a eventuali domande prima dell'iscrizione.

Ti aspetto!