

LO SPAZIO DELL'ATTESA

Percorso di accompagnamento alla nascita e alla
genitorialità



«Lo spazio dell'Attesa»

Un tempo da dedicare a te, alla vostra attesa,
alla famiglia che sta nascendo

La gravidanza è un tempo di grandi cambiamenti. Cambia il corpo, cambiano le emozioni, cambiano gli equilibri nella coppia e il modo di immaginare il futuro.

«Lo spazio dell'Attesa» è un percorso pensato per accompagnarvi in questo passaggio con cura, ascolto e delicatezza. Uno spazio protetto in cui potrete fermarvi, dare voce a ciò che sentite, condividere domande e paure, scoprire risorse personali e prepararvi all'incontro con il vostro bambino.

Come future mamme, non occorre sentirsi sempre serene, pronte o sicure. Ogni gravidanza porta con sé desideri, aspettative, incertezze e trasformazioni uniche. In questo percorso potrai accogliere la tua esperienza così com'è, senza giudizio e senza dover aderire a un'idea di maternità perfetta.

A chi è rivolto

Questo percorso è rivolto alle donne in gravidanza ed i loro partner, preferibilmente entro la **30^a settimana**, che desiderano dedicarsi uno spazio di ascolto, condivisione e riflessione durante l'attesa.

È pensato sia per chi vive la propria prima gravidanza, con tutte le domande e le scoperte che questo passaggio può portare, sia per chi ha già avuto altri figli e sente che questa nuova attesa merita comunque un tempo tutto suo. Ogni gravidanza, infatti, è diversa: può riportare alla mente esperienze precedenti, aprire bisogni nuovi o far emergere emozioni inattese.

Il percorso accoglie anche le coppie che desiderano prepararsi alla nascita prendendosi cura non solo degli aspetti pratici e fisiologici, ma anche di ciò che accade sul piano emotivo e relazionale.

Perché prepararsi alla nascita può significare anche ascoltare le proprie paure, riconoscere i cambiamenti nella coppia, dare spazio alle aspettative, immaginare il proprio bambino e interrogarsi con delicatezza sul modo in cui si sta diventando genitori.





Che cos'è «Lo spazio dell'Attesa»?

«**Lo spazio dell'attesa**» non è un corso, ma un **percorso**.

Non è composto da lezioni in cui qualcuno insegna e qualcun altro ascolta. È uno spazio di incontro, pensato per accogliere le persone nella loro unicità e per partire da ciò che stanno davvero vivendo in quel momento.

Gli argomenti proposti accompagnano il gruppo lungo alcune tappe importanti della gravidanza e della preparazione alla genitorialità, ma ogni incontro resta aperto alle domande, ai bisogni e alle esperienze delle partecipanti e delle coppie presenti.

I protagonisti del percorso siete voi.

Attraverso il confronto, l'ascolto reciproco e alcuni momenti di riflessione guidata, avrete la possibilità di partecipare in modo attivo, trovare parole per ciò che state vivendo e riconoscere risorse personali e relazionali da portare con voi verso la nascita.

Non è necessario sentirsi pronti, avere già domande precise o condividere più di quanto ci si senta di fare. Ognuno può trovare il proprio posto, con i propri tempi e il proprio modo di esserci.

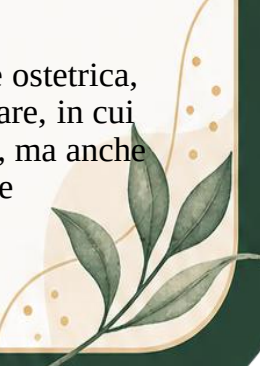
Cosa NON è «insieme verso la nascita»?

Questo percorso **non** è un corso parto e non intende sostituirlo.

La preparazione fisiologica al parto, le informazioni sulla gravidanza dal punto di vista ostetrico, il travaglio, il parto, il puerperio, l'allattamento e la cura del neonato richiedono il confronto con l'ostetrica e con il personale sanitario competente.

Qui l'attenzione si rivolge soprattutto alla dimensione emotiva e relazionale dell'attesa: a come ci si sente durante la gravidanza, a ciò che cambia nel rapporto con il proprio corpo, nella coppia, nella famiglia e nell'immagine di sé come futura madre, padre o genitore.

Il percorso può quindi affiancarsi alla preparazione ostetrica, senza sovrapporsi ad essa: uno spazio complementare, in cui fermarsi ad ascoltare non solo ciò che serve sapere, ma anche ciò che può essere importante sentire, condividere e attraversare insieme.





Il Percorso

1. L'attesa che trasforma

Un primo incontro per conoscersi, conoscere il gruppo e iniziare a dare spazio alla propria esperienza di gravidanza.

Parleremo delle attese, delle emozioni, dei desideri e delle domande che accompagnano questo momento. Sarà l'occasione per fermarsi e chiedersi: come sto vivendo questa gravidanza? Di cosa sento di avere bisogno? Cosa desidero portare con me verso la nascita?

2. Tra attese, paure e desideri

La gravidanza può essere un tempo di gioia, ma anche di paura, stanchezza, vulnerabilità, confusione o ambivalenza.

In questo incontro daremo dignità a tutte le emozioni, anche a quelle più difficili da raccontare. Proveremo a riconoscere ciò che accade dentro di noi e a trovare piccoli strumenti per ascoltarci, prenderci cura di noi stesse e sentirci meno sole.

3. La relazione nella trasformazione

Incontro aperto ai papà e ai partner

L'arrivo di un bambino porta nuovi equilibri nella coppia e nella famiglia. Possono cambiare i tempi, gli spazi, le priorità e il modo di stare insieme.

Ci soffermeremo sui cambiamenti che state vivendo, sulle aspettative reciproche e sul modo in cui ciascuno può sentirsi coinvolto e sostenuto. Uno spazio per parlare della coppia, della rete familiare, dei confini da proteggere e delle risorse da coltivare.

4. Diventare madre, restare donna

Diventare madre è una trasformazione che riguarda il corpo, l'identità, l'immagine di sé e il modo di sentirsi donna.

Questo incontro sarà dedicato ai cambiamenti del corpo e alle nuove domande che possono emergere intorno alla femminilità, all'intimità, al desiderio e al bisogno di continuare a riconoscersi oltre il ruolo di madre. Un invito a restare in contatto con tutte le parti di sé, con gentilezza e rispetto.





5. Il ruolo del papà nell'attesa

Incontro riservato ai papà e ai partner

Anche per i papà e i partner l'attesa di un bambino può portare emozioni intense, responsabilità nuove, desideri e timori.

Questo incontro offre uno spazio dedicato per confrontarsi liberamente su ciò che significa prepararsi a diventare padre o partner genitore. Parleremo della presenza durante la gravidanza e il parto, del sostegno alla compagna, della relazione con il bambino e del proprio modo personale di abitare questo nuovo ruolo.

6. Il bambino immaginato, il bambino reale

Incontro aperto ai papà e ai partner

Preparare un posto per un bambino non significa soltanto organizzare gli spazi della casa o scegliere ciò che servirà nei primi giorni.

Significa anche fare spazio dentro di sé, nella coppia e nella quotidianità. In questo incontro rifletteremo sul bambino immaginato e sul bambino reale che incontrerete, sui primi tempi insieme, sulle aspettative e sulla rete di aiuto che potrà sostenervi dopo la nascita.

7. Nutrire il corpo e la relazione

L'allattamento e i primi momenti di cura possono essere esperienze profonde, intense e talvolta faticose. Possono portare vicinanza, tenerezza, dubbi, aspettative e bisogno di sostegno.

In questo incontro parleremo dell'allattamento anche dal punto di vista emotivo: del rapporto con il proprio corpo, della fatica, del bisogno di sentirsi accompagnate e dell'importanza di poter chiedere aiuto. Perché ogni inizio merita tempo, ascolto e fiducia.

Materiali inclusi

Durante il percorso riceverai un quaderno personale, schede di riflessione, brevi pratiche da riprendere a casa e alcune risorse finali per continuare ad accompagnarti nell'attesa e nei primi tempi dopo la nascita.

Per ricevere informazioni sulle prossime edizioni, sulle modalità di partecipazione e sui colloqui individuali, non esitare a contattarmi!

