

Mente&Cibo...

Premaman



Chi siamo

Antropica – Gruppo Interdisciplinare per lo Sviluppo Umano – è un’associazione culturale, senza fini di lucro e indirizzi di carattere politico, che si propone di promuovere la crescita, lo sviluppo e il benessere umani, attraverso la formazione, l’educazione e il sostegno della persona. Soci fondatori di Antropica sono sei professionisti appartenenti a discipline diverse nel campo del benessere della persona – psicologia, medicina-psichiatria, biologia e filosofia –.

Obiettivo

Il corso *Mente&Cibo Premaman* nasce dall’idea di aiutare le donne in ‘dolce attesa’ a vivere il più serenamente possibile questo momento così importante della loro vita. Per quanto la gravidanza sia un periodo di enorme felicità per la donna, è pur vero che i numerosi cambiamenti fisici e psicologici che essa subisce nell’arco dei nove mesi fanno sì che spesso alla felicità per il lieto evento si uniscano anche ansie e paure. Obiettivo primario del corso è dunque fare in modo che la futura mamma possa dare voce ai propri timori, possa avere uno spazio in cui chiedere ed essere rassicurata, possa confrontarsi con altre future mamme e ricevere consigli e suggerimenti su come affrontare al meglio i tanti aspetti della sua gravidanza. Mai dimenticare che una mamma serena significa un bambino sereno.

A chi è rivolto

Il corso *Mente&Cibo Premaman* è rivolto a tutte le gestanti tra il IV e il VII mese di gravidanza.

Contenuto

Il corso *Mente&Cibo Premaman* prevede cinque incontri a cadenza settimanale, di circa un'ora l'uno, che si terranno nella giornata di sabato. In particolare gli incontri saranno così strutturati:

- I INCONTRO: verranno affrontate tutte le ansie e le paure legate alla gravidanza e si daranno importanti suggerimenti su come gestirle e viverle con tranquillità.
- II INCONTRO: verrà data tutta una serie di informazioni sull'alimentazione da seguire durante i nove mesi di gravidanza, nonché consigli utili su come mantenere nel corso dei tre trimestri una dieta sana ed equilibrata, fondamentale per la futura mamma e per la regolare crescita del bambino.
- III INCONTRO: verranno affrontate tutte le ansie e le paure legate all'allattamento e si daranno importanti suggerimenti per come gestirle e viverle con tranquillità.
- IV INCONTRO: verrà data tutta una serie di informazioni sull'alimentazione da seguire durante l'allattamento, nonché consigli utili su come mantenere nel corso dell'allattamento una dieta sana ed equilibrata, fondamentale per la produzione del latte e per affrontare con energia questa importante fase della maternità.
- V INCONTRO: in occasione dell'ultimo incontro, al quale potranno partecipare anche i futuri papà, verrà affrontato il delicato passaggio dall'essere 'coppia' al diventare 'famiglia'.

Da chi è condotto

Il primo e il terzo incontro saranno tenuti dalla dottoressa Ilaria Artusi, psicologa e psicoterapeuta, specializzata in Psicoterapia Breve Strategica.

Il secondo e il quarto incontro saranno tenuti dalla dottoressa Chiara Pagliai, biologa e nutrizionista, specializzata in Scienze dell'Alimentazione.

L'ultimo incontro sarà tenuto dalla dottoressa Francesca Chiarini, psicologa e psicoterapeuta, specializzata in Psicoterapia Breve Strategica.

Come partecipare al corso *Mente&Cibo Premaman*

Per informazioni e iscrizione chiamare direttamente la dottoressa Artusi al numero 3333945439.

I INCONTRO

Per definizione ‘attesa’ è sinonimo di ansia. Pertanto, anche durante la ‘dolce attesa’, l’ansia legata alla paura per la propria salute o per quella del nascituro è un’esperienza assolutamente normale. In effetti la gravidanza è sempre una situazione nuova, anche per chi ha già avuto dei figli, ed è un periodo nel quale anche le donne più forti sono costrette a fare i conti con un’emotività tumultuosa, con timori e preoccupazioni. I nove mesi di attesa costituiscono un percorso di grande trasformazione per ogni futura mamma: la donna subisce una modificazione ormonale che comporta un aumento della sua sensibilità e tutte le emozioni – paura, rabbia, tristezza, malinconia, piacere, gioia – vengono avvertite con maggiore intensità, come se fossero amplificate.

Infondo, dal momento che comunque in gravidanza i rischi non mancano, è normale e sano che la donna tema i pericoli a essa correlati e cerchi di gestirli al meglio per vivere i nove mesi con la maggiore serenità possibile.

Quante e quali paure mi assalgono per la mia gravidanza?

Durante il primo incontro verrà svolto un lavoro sulle paure delle gestanti, che in genere sono molte e che si mescolano, continuamente, alle emozioni positive. Durante l’incontro verrà chiesto alle donne di compilare un questionario in forma anonima relativo alle paure (vedi Appendice 1) per poi analizzarle una ad una insieme alla dottoressa Artusi:



- Paura del dolore del parto
- Paura di non essere in grado di affrontare il parto
- Paura per la salute del bambino
- Paura per la propria vita
- Paura della maternità e dell’accudimento in generale
- Paura di perdere la propria forma fisica
- Paura della depressione post-parto
- Paura di non essere più attraente per il proprio partner
- Paura di non riuscire più a realizzarsi professionalmente

Cosa posso fare per superare le mie paure?

Una volta compilato il questionario e dopo il confronto sulle ansie e le preoccupazioni che emergeranno, verrà data alle future mamme tutta una serie di suggerimenti per vincere queste legittime paure al fine di rendere la lunga attesa dei nove mesi una vera ‘dolce attesa’.

II INCONTRO

La gravidanza è un periodo nel quale le future mamme sono motivate a seguire uno stile di vita sano dal quale trarre vantaggio per sé stesse e per il nascituro. In particolare un'adeguata alimentazione rappresenta un buon punto di partenza per una gravidanza tranquilla; la dieta infatti è uno dei fattori che possono influenzare in modo significativo la salute materna e lo sviluppo del bambino.

Alimentarsi bene diventa quindi prioritario per tutte le gestanti.

Come cambia il mio fabbisogno energetico durante i nove mesi di 'attesa'?

Durante il secondo incontro si fornirà alle future mamme tutta una serie di informazioni riguardanti la corretta alimentazione durante i nove mesi di gravidanza. Conoscere come cambia il fabbisogno energetico nell'arco dei tre trimestri di gestazione, infatti, è fondamentale per mantenere una dieta sana ed equilibrata e di conseguenza per consentire al feto un corretto sviluppo e un adeguato accrescimento senza incorrere in deficit, di uno o dell'altro nutriente, dannosi per il nascituro o la madre.

In particolare verranno analizzati:

I Macronutrienti

- Carboidrati e fibre
- Grassi
- Proteine

I Micronutrienti:

- Vitamine
- Minerali e oligominerali



Come posso utilizzare al meglio gli alimenti per avere una corretta alimentazione?

Una volta fornite, da parte della dottoressa Pagliai, tutte le informazioni circa i nutrienti e il cambiamento di fabbisogno energetico della gestante, verranno dati alle future mamme consigli e suggerimenti per utilizzare al meglio gli alimenti (vedi Appendice 2).

III INCONTRO

L'allattamento è un processo che dovrebbe svolgersi nel modo più naturale possibile per la mamma e per il bambino. Purtroppo, però, questo passaggio non è sempre idilliaco come lo si vorrebbe: ci sono mamme che soffrono durante l'allattamento, sia per paure personali – come il timore di non avere il latte o di non averlo nutriente –, sia per giudizi e pregiudizi esterni – come il pensiero di essere una cattiva madre se non riesce ad allattare o se allatta il bambino troppo a lungo –.

L'allattamento è e può essere vissuto come un momento di nutrimento reciproco, sia da un punto di vista fisico sia da un punto di vista emotivo, e questo vale sia che si tratti di allattamento esclusivo al seno, sia che si debba ricorrere al latte artificiale. Seppure sia un dato di fatto che l'allattamento naturale sia preferibile all'artificiale per tutta una serie di vantaggi fisici e psicologici che riporta tanto la mamma che il bambino, è altrettanto vero che non tutte le mamme possono o se la sentono di allattare il loro bambino fino ai 2 anni consigliati dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), e questo viene, in molti casi, vissuto come una sconfitta personale facendo sentire la mamma una 'madre inadeguata'.



Quanti dubbi e quali paure per il momento dell'allattamento?

Durante il terzo incontro verrà svolto un lavoro sui dubbi e sulle paure delle gestanti riguardo alla fase dell'allattamento. Per quanto, infatti, l'allattamento al seno sia la forma più naturale di nutrimento, nonché l'espressione massima della maternità, è comunque un momento che genera molta ansia: ogni volta che ci sono delle aspettative, infatti, entra in gioco il timore di deludere, e di conseguenza l'ansia.

Durante l'incontro verrà chiesto alle donne di compilare un questionario in forma anonima relativo alle loro paure (vedi Appendice 3) per poi analizzarle una a una insieme alla dottoressa Artusi:

- Paura di non avere abbastanza latte o di averne troppo
- Paura che il latte non sia nutriente
- Apprensione per la montata lattea (attesissima)
- Paura di non essere abbastanza serena e tranquilla per allattare il proprio bambino
- Paura di essere giudicata una cattiva madre se non si allatta al seno
- Paura di far del male al bambino se si allatta troppo a lungo

Cosa posso fare per vivere al meglio il momento dell'allattamento?

Una volta compilato il questionario e dopo il confronto sui dubbi e i timori che emergeranno verrà data alle future mamme tutta una serie di suggerimenti per vincere dubbi e paure legate all'allattamento, al fine di rendere questo momento così importante e delicato il più sereno possibile.

E se dovrò allattarlo artificialmente?

Nonostante il latte materno sia una formula unica e irripetibile che nessuna industria è mai riuscita ad riprodurre alla perfezione, ogni mamma può essere onestamente rassicurata sul fatto che il proprio figlio sarà nutrito adeguatamente anche se il latte materno non è sufficiente o è totalmente assente, senza per questo sentirsi fallita, triste o arrabbiata. Spesso, il ricorso al latte artificiale viene vissuto dalla neo mamma come una condanna, con un conseguente crollo dell'autostima: preparare le future mamme a questa evenienza è di fondamentale importanza per affrontare con serenità il compito che le aspetta. In effetti, che si tratti di allattamento al seno, misto o artificiale, quello che davvero conta è la possibilità di costruire con il proprio figlio una relazione che sia soddisfacente per entrambi: ciò vuol dire che mamma e bambino di devono sentire sereni e complici all'interno di questo momento così bello e unico.



IV INCONTRO

Una corretta alimentazione durante il periodo dell'allattamento consente di preparare l'organismo della mamma a fornire il miglior alimento possibile al neonato, oltre a mantenere una buona condizione fisica e mentale essenziale per affrontare i primi mesi della nuova vita.

Come cambia il mio fabbisogno energetico durante l'allattamento al seno?

Durante il quarto incontro, verranno fornire alle future mamme informazioni riguardanti la corretta alimentazione da seguire durante il delicato periodo dell'allattamento. Conoscere come cambia il fabbisogno energetico delle neo mamme che allattano al seno, infatti, è fondamentale per mantenere una dieta sana ed equilibrata e di conseguenza per consentire al bambino una crescita corretta e adeguata.

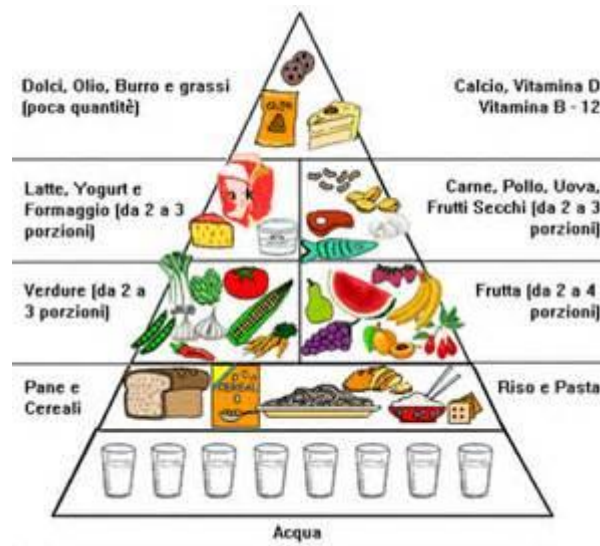
In particolare verranno analizzati:

I Macronutrienti:

- Carboidrati e fibre
- Grassi
- Proteine

I Micronutrienti:

- Vitamine
- Minerali e oligominerali



Come posso utilizzare al meglio gli alimenti per avere una corretta alimentazione mentre allatto?

Una volta fornite, da parte della dottoressa Pagliai, tutte le informazioni circa i nutrienti e il cambiamento di fabbisogno energetico della neo mamma che allatta al seno, verranno dati alle future mamme tutta una serie di consigli e suggerimenti per utilizzare al meglio gli alimenti (vedi Appendice 4).

V INCONTRO

L'ultimo incontro del corso *Mente&Cibo Premaman* prevede di affrontare un altro importante aspetto, strettamente connesso alla 'dolce attesa': si tratta del passaggio da essere 'coppia' a diventare 'famiglia'.

Nel periodo pre e post-parto, infatti, la coppia vive un periodo delicato in cui si assiste a un cambio repentino dei ruoli, delle relazioni, degli spazi e dei tempi. Provare timori, avere dubbi e incertezze è del tutto normale; spesso tuttavia queste emozioni vengono nascoste da parte della donna, spesso anche allo stesso partner, che a sua volta si trova a provare un'infinita serie di sensazioni ed emozioni legate alla gravidanza della sua compagna.

E se non saremo più 'coppia'?

Questo è certamente uno dei timori più diffusi tra i futuri genitori riguardo al rapporto con il proprio partner. In effetti, per quanto sia la donna a subire i maggiori cambiamenti durante la gravidanza, di natura sia fisica che psicologica, anche l'uomo in questi nove mesi di attesa può entrare in confusione e vivere emozioni contrastanti: da una parte il desiderio di diventare padre e dall'altra le preoccupazioni connesse alla responsabilità che questo evento comporta.

Per questi motivi, durante l'ultimo incontro, si prevede di parlare apertamente di questi timori, con la possibilità di far partecipare insieme alle future mamme anche i futuri papà, così che la coppia possa essere aiutata a vivere il più serenamente possibile il percorso della gravidanza e l'arrivo del bambino.

