

Incontri gratuiti  
a cadenza mensile

Consulta il calendario sul sito  
[www.nascerebene.ch/gruppo-di-auto-aiuto/](http://www.nascerebene.ch/gruppo-di-auto-aiuto/)



Iscrizione obbligatoria  
all'indirizzo:  
[segreteria@nascerebene.ch](mailto:segreteria@nascerebene.ch)

### **Associazione Nascere Bene Ticino**

telefono +41 77 438 29 58  
[segreteria@nascerebene.ch](mailto:segreteria@nascerebene.ch)

Con il sostegno



Dipartimento della sanità  
e della socialità

# RIPARTO DAL MIO PARTO

Gruppo di auto-aiuto sui parti traumatici



Seguici su

  @nascerebeneticino

nascereBene  
[www.nascerebene.ch](http://www.nascerebene.ch)

## CHI

**Il gruppo di auto-aiuto è rivolto alle donne che hanno un ricordo doloroso del proprio parto**, in particolare alle mamme che non si sono sentite ascoltate o rispettate nei propri bisogni, ritengono di aver subito degli interventi non necessari o non hanno potuto mantenere il controllo sulla propria esperienza.

Il parto, infatti, è un momento di vulnerabilità in cui l'assistenza alla donna incinta rischia di assumere forme paternaliste e avere ricadute negative sul suo benessere e sulla sua autostima.

## PERCHÉ

**Nella nostra società il dolore emotivo legato al parto può essere paragonato a un tabù.** Alcune donne non osano manifestare il proprio disagio, perché provano imbarazzo o sensi di colpa. Di fronte alla nascita di un bambino sano, infatti, il dolore materno può apparire come ingiustificato o dettato da ingratitudine nei confronti degli operatori. Altre mamme invece hanno paura di toccare la propria ferita emotiva. Accade quindi che il dolore sia represso o vissuto in solitudine, con conseguenze sulla qualità di vita e sul rapporto con il neonato.

Il gruppo di auto-aiuto offre la possibilità di condividere tra pari la propria esperienza, in **un ambiente sicuro e protetto** in cui sono garantiti **l'ascolto**, la **riservatezza** e **l'assenza di giudizio**. Lo scopo del gruppo è offrire sostegno reciproco sia morale sia pratico, avviando un percorso comune di consapevolezza che aiuti ad attivare le risorse personali e schiudere nuove prospettive.

## DOVE

Gli incontri hanno luogo presso la nostra sede (c/o Casa Maternità e Nascita Iedecilune) in Via Canevascini 4 a Lugano-Besso e/o online.

## QUANDO

Gli incontri sono gratuiti, hanno la durata di un'ora e un quarto e frequenza mensile.

Il calendario annuale può essere consultato sul sito web o sui canali social. Eventuali modifiche nell'orario e nella modalità degli incontri possono essere concordate a seconda dei bisogni delle partecipanti.

Il gruppo è aperto alle mamme e alle donne incinte.

## ISCRIZIONI

Per ragioni organizzative, è richiesta l'iscrizione all'indirizzo [segreteria@nascerebene.ch](mailto:segreteria@nascerebene.ch)

## INFORMAZIONI

Per ulteriori informazioni è possibile scrivere a [isabella.pelizzarivilla@nascerebene.ch](mailto:isabella.pelizzarivilla@nascerebene.ch).

## NOTA BENE

*Durante gli incontri può capitare di soffermarsi sui dettagli tecnici del parto o della presa in carico. A questo proposito, si precisa che la responsabile del gruppo è una mamma che ha come competenza il proprio vissuto. Eventuali informazioni fornite dalla responsabile sono accurate e basate sulle evidenze scientifiche, ma non hanno valore di consiglio medico.*