

Un percorso di 15 incontri per scoprire, insieme alla nostra ostetrica e a un team di specialisti e trainer qualificati, tutto quello che c'è da sapere per arrivare preparata e in forma all'appuntamento con il tuo bambino.

**SALUTE E BENESSERE** I cambiamenti da donna a mamma, nel tuo corpo e nel tuo stile di vita, dal rapporto di coppia all'alimentazione, saranno affrontati con la metodologia PILATES.

**LO SPECIALISTA RISPONDE** Tanti incontri con i nostri specialisti, tra i quali l'anestesista, la dermatologa, la nutrizionista, l'esperto di cellule staminali, la neonatologa e la psicologa, ti accompagneranno nel corso della tua gravidanza.

**PRIMA E DOPO IL PARTO** Come partorire, tecniche esercizi di preparazione e consigli utili per le prime settimane dopo il parto.

agenzia marketing.it

**mamme &**  
MOVIMENTO



Da Mamme&, lavoriamo, insieme alle nostre mamme, anche dopo il parto, per garantire loro l'ascolto, l'attenzione e la preparazione necessarie per affrontare qualsiasi difficoltà.

Tutti i servizi di Mamme&Insieme:

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <b>01.</b> Assistenza allattamento                 | <b>02.</b> Massaggio neonatale   |
| <b>03.</b> Scuola del portare                      | <b>04.</b> Svezzamento           |
| <b>05.</b> Corso di primo soccorso pediatrico PBLs | <b>06.</b> Ginnastica post parto |

**mamme &**

Sede Piazza S. Oliva, 40  
Tel. 091 586685  
Cell. 348 6974009  
e-Mail: info@mammee.it

**CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA**

Un ciclo di incontri settimanali dedicato alle future mamme

Il parto è un evento naturale e fisiologico ma è, altresì, un'esperienza che richiede alle mamme preparazione, consapevolezza e, soprattutto, uno stato d'animo sereno e rilassato.

In ragione di tutto questo, il nostro corso preparto, tenuto da personale esperto e qualificato, è pensato per aiutare le future mamme a gestire bene i nove mesi di gravidanza ed arrivare, al momento del parto, preparate ed informate.

## INSIEME A NOI, DALLA GRAVIDANZA A DOPO IL PARTO

**Corso di accompagnamento alla nascita: perché è importante farlo e perché scegliere Mamme&Movimento?**

Il nostro è un corso di accompagnamento alla nascita, che si prefigge l'obiettivo di consentire alle mamme di arrivare al parto pienamente consapevoli e avendo cura del proprio benessere psicofisico.



## UN PERCORSO DI CRESCITA

Mamme&Movimento lavora insieme alle future mamme, dalla 13ª settimana di gestazione, in gruppi di massimo 10 persone, per instaurare un rapporto che consenta a ciascuna partecipante di sentirsi "accompagnata", con la massima attenzione, in questo meraviglioso viaggio che è la gravidanza.

Gli incontri del nostro corso di accompagnamento al parto sono settimanali e hanno una durata di 2 ore ciascuno.

## LE FASI DI OGNI INCONTRO

### 01.

#### Ginnastica dolce, rilassamento e stretching

La prima ora del corso è dedicata alla ginnastica dolce, al rilassamento e allo stretching.

La nostra istruttrice di pilates vi proporrà, infatti, degli incontri finalizzati a rilassare i muscoli contratti, per consentirvi di imparare a modificare la respirazione nel corso del travaglio, per imparare ad entrare in contatto con il vostro corpo e con il vostro bambino, tonificando e preparando il pavimento pelvico alla fase espulsiva del parto.

### 02.

#### Incontri con ostetrica e specialisti del corso

La seconda ora è dedicata agli incontri con l'ostetrica e con gli specialisti del corso: neonatologa, esperto di cellule staminali, nutrizionista, anestesista, psicologa, dermatologa e tanti altri.

Un programma completo che ha come finalità quella di fornire tutte le informazioni utili, che riguardano la gravidanza, il parto e il post parto.

Il tutto in un ambiente che, pur mantenendo tutti i presupposti di professionalità, è stato immaginato per essere percepito informale e rilassante.

La presenza dei papà, in alcuni incontri, sarà importante!



**mamme &**

**mamme &**

Sede Piazza S. Oliva, 40  
Tel. 091 586685  
Cell. 348 6974009  
e-Mail: info@mammee.it



L'esperienza degli specialisti di Mamme&... tra i quali l'ostetrica, il ginecologo, la nutrizionista e la psicologa, consente di offrire corsi dedicati alla mamma e al bambino, servizi specifici e consulenze specialistiche e personalizzate.

gomez-amorisa.it

Tutti i servizi di Mamme&Insieme:

- 01. Assistenza allattamento**
- 02. Massaggio neonatale**
- 03. Scuola del portare**
- 04. Svezzamento**
- 05. Corso di primo soccorso pediatrico PBLs**
- 06. Ginnastica post parto**



Sede Piazza S. Oliva, 40  
Tel. 091 586685  
Cell. 348 6974009  
e-Mail: info@mammee.it

### UN PERCORSO DI CRESCITA

Attività, servizi e informazione per mamma e bambino

Mamme&Insieme nasce per **accompagnare**, dopo il parto, le neo-mamme e i loro bambini in percorsi studiati e personalizzati, finalizzati ad avere cura della **salute psico-fisica delle mamme e del benessere dei neonati**.

Una realtà nella quale le mamme, con il neonato e un team di professionisti, possono ritrovarsi, in un **ambiente immaginato per momenti di incontro e confronto**, così da poter condividere i gioiosi e fisiologici dubbi rispetto alla quotidianità della nuova diade mamma/creatura.



#### 01. MASSAGGIO NEONATALE

Il massaggio neonatale aiuta a perfezionare l'intimità della diade mamma-bimbo dagli 0 ai 9 mesi. Il neonato, oltre a rilassarsi, riesce a prendere coscienza del proprio **schema corporeo** e viene, al contempo, stimolato nella coordinazione dei movimenti, permettendo anche ai sistemi immunitario, respiratorio e circolatorio di trarne benefici e giovamenti.

#### 02. ASSISTENZA ALL'ALLATTAMENTO

Mamme&Insieme propone **incontri di gruppo o one-to-one** tra mamma, ostetrica, neonatologa e psicologa, finalizzati all'assistenza all'allattamento e a rispondere ad ogni perplessità, che può insorgere nei primi giorni dopo il parto.

#### 03. GINNASTICA POST PARTUM

Mamme&... propone un corso di Pilates, post partum, finalizzato a **tonificare** la muscolatura addominale e il pavimento pelvico, per consentire alla mamma di ritornare in forma, oltre ad **alleviare le tensioni** causate dai tanti gesti quotidiani del lavoro di mamma.



#### 04. SVEZZAMENTO O AUTO SVEZZAMENTO

Lo svezzamento del bambino è una fase nella quale comincia il percorso di **"autonomia"** dal corpo della madre, come fonte primaria di nutrimento. I **consigli della neonatologa e della nutrizionista** vi aiuteranno a comprendere come gestirlo.

#### 05. SCUOLA DEL PORTARE

Incontri mirati con un'**esperta di babywearing**, che vi guiderà alla scoperta di **fascie e marsupi**, per identificare quelli più adatti alle vostre esigenze. Un modo divertente e diverso di portare in grembo il proprio bambino.

#### 06. PRIMO SOCCORSO PEDIATRICO PBLs

Ogni genitore dovrebbe essere in grado di affrontare una **situazione di emergenza** in caso di necessità. Partecipando a questo corso, i neo-genitori potranno apprendere **tecniche di base a supporto delle funzioni vitali (Pediatric Basic Life Support)**.



Sede Piazza S. Oliva, 40  
Tel. 091 586685  
Cell. 348 6974009  
e-Mail: info@mammee.it