

## Benessere Mamma

Si rivolge a **tutti i genitori** che in questa importante e delicata fase della loro vita posso trovarsi in un momento di difficoltà.

È un servizio **gratuito** di prevenzione del disagio emotivo e di promozione del benessere materno e familiare in **gravidanza, nel post partum e nel primo anno di vita del bambino.**

È un progetto promosso dall'associazione GruppoPsyché

[www.gruppopsyche.it](http://www.gruppopsyche.it)

Per informazioni e appuntamento

Telefonare o inviare SMS al numero:

370 3339389

Oppure scrivere a:

[perinatale.gruppopsyche@gmail.com](mailto:perinatale.gruppopsyche@gmail.com)

Il servizio è gratuito  
e attivo su appuntamento presso  
il Centro per le Famiglie "Villa Cingoli"  
del Comune di Vercelli  
via Ariosto n. 2 - Vercelli



**Se stai bene tu, MAMMA  
stanno bene anche  
il tuo bambino  
e la tua famiglia!**



## BENESSERE MAMMA

**Progetto di promozione del  
benessere psicologico della madre,  
del padre e del bambino**



## Benessere Mamma

È un servizio rivolto alla donna e alla coppia in **gravidanza o nel postpartum**. Offre da uno a tre colloqui psicologici, uno spazio per riflettere sulle difficoltà incontrate e individuare un percorso idoneo.

Durante la gravidanza o il parto, possono presentarsi **problemi inaspettati** per i genitori (gravidanza a rischio, difficoltà alla nascita, dubbi sullo sviluppo del bambino, lutto perinatale, problemi famigliari o di coppia o altro).

Anche quando il percorso è sereno, la donna può sperimentare un calo dell'umore e una certa instabilità emotiva, può **sentirsi triste**.

Benessere Mamma offre un percorso di gruppo specifico per le mamme, per tornare a stare bene con se stesse e la propria famiglia.



## Cara Mamma,

*prima o dopo la nascita del tuo bambino/a, potrebbe succederti di non riuscire a scacciare dalla tua mente pensieri tristi e negativi, che ti occupano la testa e che possono durare per la maggior parte delle giornate.*

*Potresti avere delle alterazioni del ritmo del sonno e cambiamenti dell'appetito o momenti di forte stanchezza che non ti fanno apprezzare quelli gioiosi di questa nuova realtà.*

*Potresti provare risentimento verso il tuo partner, perché ti saresti aspettata da lui comportamenti diversi o semplicemente più sostegno.*

*Se hai dei dubbi vedi l'opuscolo informativo al link:*

[http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_326\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_326_allegato.pdf)

Oppure scaricalo dal sito

[www.gruppopsyche.it](http://www.gruppopsyche.it)



## Che cos'è la depressione perinatale?

In oltre il 70% delle madri si può verificare una reazione piuttosto comune, il “baby blues” (“blues” significa malinconia), caratterizzata da una indefinibile sensazione di malinconia, irritabilità e inquietudine, si presenta nei primi 10-15 giorni e generalmente svanisce da sola.

Se questi sintomi persistono, sono intensi e duraturi può trattarsi di depressione perinatale. Questa colpisce, con diversi livelli di gravità, circa il 10% delle mamme ed esordisce nel primo anno di vita del figlio.