



Milano 20122 via San Calimero17\_\_ T 02.45491484 Fax 02.45495474  
info@sancalimero.it \_\_ www.sancalimero.it

ProgettiAMO

---

### AAA Bambino cercasi: diventare genitori prima ancora dell'evento nascita.

Difficoltà procreative

Diamoci tempo per ritrovarci

Quali sono le alternative:  
avere un bimbo in modo speciale

Il nostro rapporto di coppia

---

### La maternità

Mamma si diventa

Come cambia il corpo della donna

Come cambia la coppia:  
nuovi e vecchi equilibri

Arriva il fratellino

Il benessere parte dal corpo:  
dieta, ginnastica, tempo libero, lavoro

Amniocentesi, villocentesi ...  
come orientarsi

---

### Il momento del parto: consigli pratici

Ginnastica pre parto

Come voglio partorire,  
il dolore, l'analgesia del parto

Rompiano le acque ...

Travagliamo assieme

---

### La nascita e il primo mese

Il primo incontro

L'allattamento

Il pianto

Il sonno

Il cordone ombelicale

Mamma, bambino e papà:  
siamo una famiglia! (toglierei il !)

Come ritrovarsi e riconoscersi:  
sono una mamma adesso! (toglierei il !)

La dieta. Rimettersi in forma

Voglia di intimità: come cambia  
la sessualità dopo il parto

Contracezione dopo la nascita

Prime indicazioni sulla cura del bebè

---

### Conoscere se stessi e il proprio bambino

Il corpo cambia ancora

Il massaggio per noi

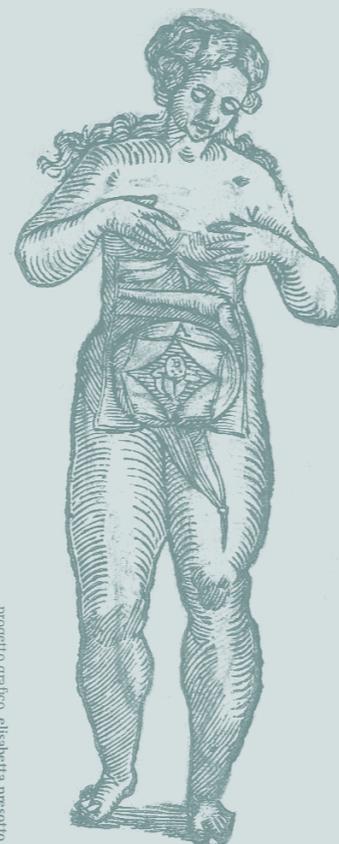
Capire il ritmo di crescita  
e le nuove abitudini

Come curo la sua igiene

---

### Il gioco e la stimolazione sensoriale

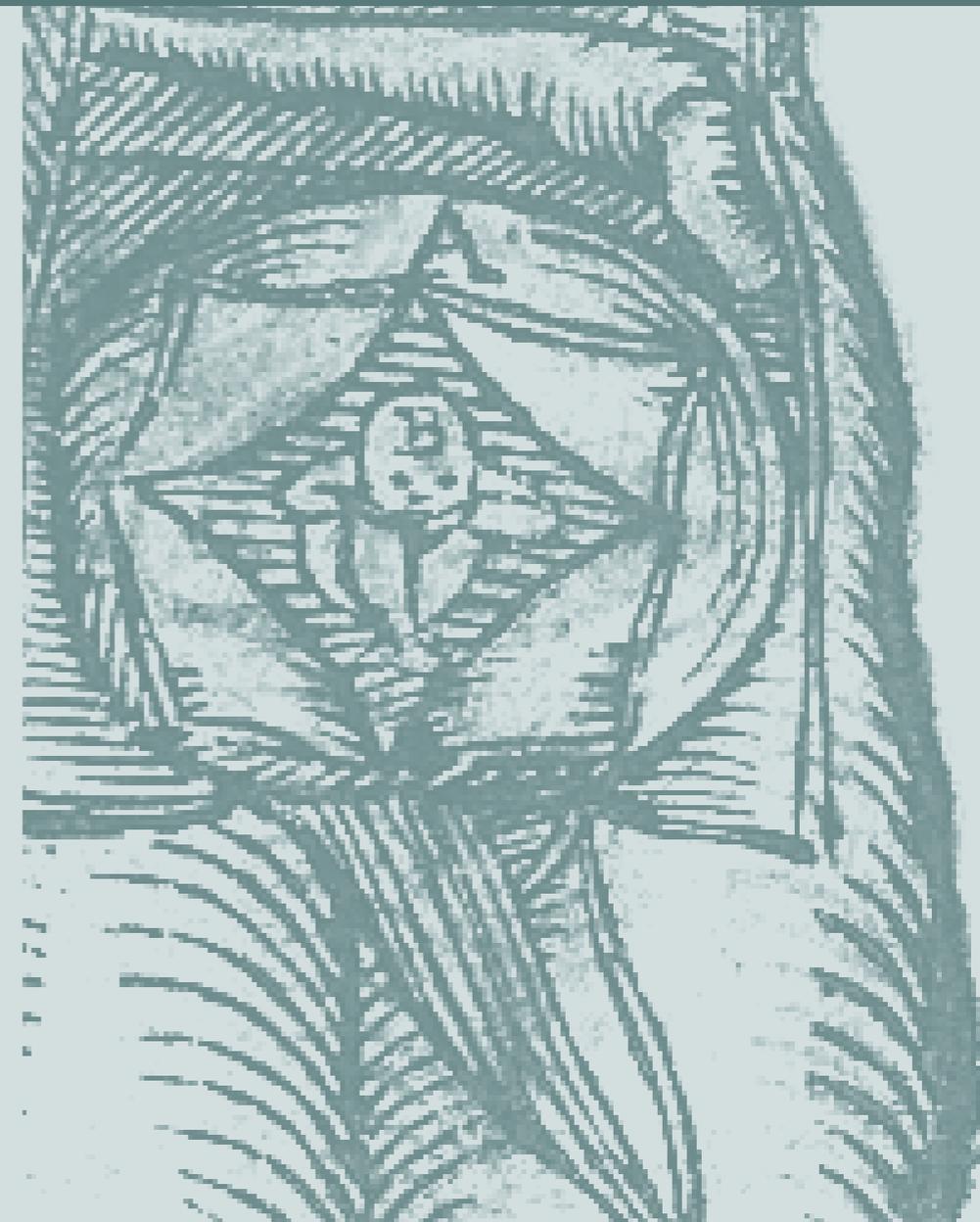
Impariamo a giocare insieme  
(e nel frattempo si cresce)



progetto grafico: elisabetta presotto

La vita è un'opportunità, coglila.  
La vita è bellezza, ammirala.  
La vita è beatitudine, assaporala.  
La vita è un sogno, fanne una realtà.  
La vita è una sfida, affrontala.  
La vita è un dovere, compilo.  
La vita è un gioco, giocalo.  
La vita è preziosa, abbine cura.  
La vita è ricchezza, conservala.  
La vita è amore, godine.  
La vita è un mistero, scopriilo.  
La vita è promessa, adempila.  
La vita è tristezza, superala.  
La vita è un inno, cantalo.  
La vita è una lotta, accettala.  
La vita è un'avventura, rischiala.  
La vita è felicità, meritala.  
La vita è la vita, difendila.

*Madre Teresa di Calcutta*



Per ulteriori informazioni: Dottoressa Corina Lepadatu  
02.45491484 / info@sancalimero.it

Studio San Calimero



Il nostro viaggio ha inizio durante la gravidanza – forse anche prima, quando si comincia ad immaginare di essere genitori e a coltivare il desiderio della genitorialità – come un percorso che dalla nascita alla maturità, attraverso la crescita del singolo e la formazione del gruppo, trova la sua naturale continuazione e sviluppo.

ProgettiAMO è un'iniziativa che nasce dal nostro desiderio di unire le diverse competenze professionali attorno ad un unico obiettivo ambizioso, quello di lavorare in modo sinergico per fornire strumenti ai futuri genitori, per creare legami autentici e relazioni consapevoli tra madre-figlio / padre-figlio, tra fratellini, di coppia e con gli altri famigliari.

Abbiamo pensato di realizzare una serie di “percorsi a misura di nascita”, a momenti di incontro e di confronto che possono accogliere l'importante cambiamento che la nascita stessa induce.

I nostri percorsi mirano a far fronte alle richieste della donna e della coppia, dando ampio spazio anche alla figura paterna, promuovendo il ben-essere del nucleo familiare e al contempo la condivisione dell'esperienza “nascita” con il gruppo di sostegno attivo, costruito di volta in volta.

La riappropriazione del proprio tempo e la conquista di uno proprio spazio, la gradualità e la continuità di un percorso di vita, insieme alla promozione dell'autonomia e del benessere, sono alcuni dei valori **nei quali** crediamo e che hanno ispirato il nostro lavoro.

Siamo **un'**equipe di lavoro condiviso, **composta** da professionisti esperti e specializzati sul tema della nascita (ginecologa, ecografista, ostetrica, psicologa). Il nostro obiettivo è quello di supportare la futura mamma, e il futuro papà occupandoci del loro ben-essere affinché possano accogliere nel modo più consapevole possibile il loro bambino.

Intendiamo il ben-essere come inscindibile dal ben-pensare e dal ben-agire. Un ben-essere per poter dare il ben-venuto al futuro nascituro.

Il ben-agire per noi si traduce in un investimento delle nostre risorse nel lavoro di gruppo inteso sia come gruppo di professionisti, che come gruppo di genitori, mamme e bambini. Promuoviamo, curiamo ed impariamo attraverso le nuove relazioni che nascono o che si modificano.

Abbiamo scelto anche un spazio che possa contenere tutto questo, lo Studio San Calimero che sin dalle sue origini (i primi anni del '900) è stato luogo di accogliimento, cura e ascolto.

Recentemente rinnovato, lo studio medico si apre anche ad altre professionalità, sceglie di ospitare psicologi e ostetrici e, attraverso l'iniziativa ProgettiAMO, i gruppi nascita, le mamme, i papà, i bambini e chiunque abbia l'interesse a partecipare.

Manteniamo e trasmettiamo l'impegno di cura, come dalle origini dello studio, allargando questo concetto medico a quello più ampio di accogliimento, ascolto, incontro e relazione trasformando la nostra sede anche in uno spazio di pensiero e di lavoro nuovo e multidisciplinare.

La nascita di un bambino è un evento meraviglioso, a volte desiderato e atteso per molto tempo. Inizia così un nuovo percorso di vita, fatto di grandi emozioni e di nuove situazioni da affrontare, che possono generare nella coppia di neo-genitori alcune insicurezze, dubbi e domande su come far fronte alla nuova esperienza.

Per queste ragioni abbiamo pensato ad un progetto che si possa sviluppare in un “luogo protetto ed accogliente”, nel quale dare spazio e voce ad ogni pensiero, domanda o curiosità, creando un percorso stimolante che ci permetta di continuare a meravigliarci e a stupirci, condividendo insieme ai nostri ospiti un momento così speciale.

I corsi che noi proponiamo vengono coordinati dai professionisti e sono organizzati in piccoli gruppi composti da donne o coppie (al massimo 6/8 persone), al fine di poter dedicare maggior attenzione ad ogni partecipante. Proponiamo il lavoro in gruppi, consapevoli del valore e del contributo che il gruppo può offrire al Singolo e nel valore che ogni persona può dare al Gruppo stesso. La partecipazione attiva dei papà è consigliata e auspicabile ma non è obbligatoria.

I professionisti saranno a disposizione dei partecipanti anche con incontri personalizzati svolti individualmente.

Un primo colloquio individuale orientativo e informativo ci consentirà di avviare questo “viaggio” insieme.