


La Casa Maternità e Nascita *lediecilune* ospita anche la sede dell'Associazione **Nascere Bene Ticino** (ANBT), che ne ha sostenuto da sempre la creazione. Il suo scopo principale è informare i genitori per rispondere a vari interrogativi concernenti gravidanza, parto e dopo parto.

*“Aspetto un bambino, ho tante domande...
e anche qualche paura.”*

*“Ho partorito da poco, ma ho tanti dubbi...
e mi sento un po' sola.”*

“Avrei bisogno di un aiuto, ma non so a chi rivolgermi...”

A questo scopo l'ANBT

- ha creato il sito www.nascerebene.ch e una pagina ;
- organizza serate pubbliche, seminari e incontri di (in)formazione sulla fisiologia del parto e sul vissuto emotivo del percorso maternità (in collaborazione con levatrici e doule);
- propone momenti di scambio e auto-aiuto fra mamme sui temi legati a gravidanza, parto e primo anno di vita.

Associazione Nascere Bene Ticino

via Guglielmo Canevascini 4, 6900 Lugano
segreteria@nascerebene.ch

L'ANBT è un'associazione senza scopo di lucro, promossa da genitori e aperta a chi ne condivide gli scopi. La sua utilità è riconosciuta dall'UFAG (Ufficio del sostegno a enti e attività per famiglie e giovani, DSS), che sostiene alcuni suoi progetti.



Dove si trova?

La nostra “casa” è uno spazioso appartamento che si trova in **via Guglielmo Canevascini 4, Lugano**, a pochi passi dallo studio radio della RSI e si raggiunge comodamente:

- dall'uscita Nord dell'autostrada,
- dalla città o dalla stazione di Lugano a piedi, con l'auto o con il bus n° 3 (direzione Breganzona), fermata “Studio Radio”.

Contatti

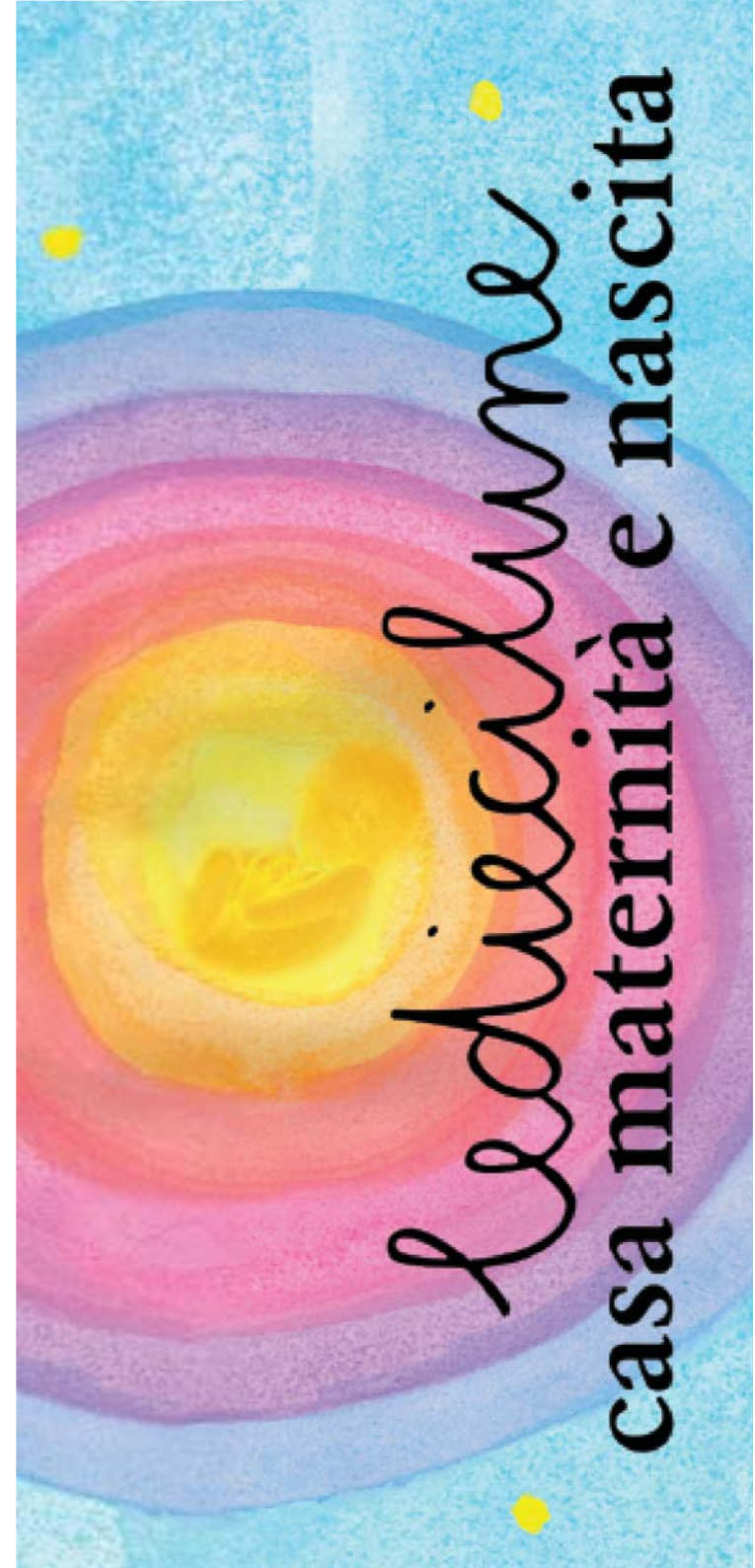
Trovate i nostri **recapiti telefonici** nell'insero di questo prospetto o sul nostro sito www.lediecilune.ch e sulla nostra pagina .

Contatti via mail: casamaternita@lediecilune.ch

Siamo iscritte alla **Federazione Svizzera delle Levatrici** di cui seguiamo la deontologia professionale.

La nostra Casa Maternità e Nascita *lediecilune* applica le direttive dell'**Associazione Svizzera delle Case della Nascita** (ASMN www.geburtshaus.ch).

Siamo grate per il sostegno della Fondazione MEDACTA for life (www.medactaforlife.com) e della Fondazione OTAF.



PERCHE' UNA CASA MATERNITA' E NASCITA?

Siamo levatrici e con tanta passione vogliamo offrire anche in Ticino la possibilità di partorire in una casa della nascita. Un luogo intimo e protetto in cui vivere la maternità e il parto accompagnate da una figura professionale che segue la coppia durante tutto il percorso, dalla gravidanza al post parto. Collaboriamo con i medici (ginecologi e pediatri) e altre figure professionali. Le nostre prestazioni sono riconosciute dalle casse malati.

La maternità è un'esperienza indimenticabile nella vita di una donna.

Gravidanza, parto e dopo-parto sono un unico percorso che la futura mamma deve poter vivere serenamente, in intimità e con piena fiducia nelle proprie capacità e in chi la accompagna, rimanendo protagonista del suo parto. La nascita è un processo fisiologico per il quale il corpo femminile e quello del bebè sono biologicamente programmati: per questo rispettiamo l'unicità del momento. Il parto naturale facilita anche l'attaccamento fra la mamma e il neonato, favorisce l'allattamento e rinforza il sistema immunitario del bambino.

Per saperne di più si può curiosare su www.ledicilune.ch e www.nascerebene.ch.

Non solo parto

La nostra Casa Maternità e Nascita è anche un centro di incontri in cui offriamo: informazioni, consultazioni, scambio di esperienze, corsi su temi legati alla nascita e al percorso maternità, cure e "coccole" varie.

Visite alla Casa Maternità e Nascita una volta al mese.

Per date e iscrizioni: www.ledicilune.ch.

COSA OFFRIAMO PER IL PARTO

ai genitori che decidono di partorire con noi

Il parto a domicilio* o in Casa Maternità e Nascita*

In entrambi i casi seguiamo le stesse linee guida. Per conoscersi e instaurare un rapporto di fiducia reciproca, proponiamo almeno tre incontri durante la gravidanza. Favoriamo il naturale svolgimento del parto secondo le raccomandazioni dell'OMS, rispettando la fisiologia, i tempi e le esigenze di mamma e bambino.

Dopo il parto preserviamo l'intimità durante il tempo necessario alla mamma (o alla coppia) e al neonato per vivere il momento magico e emozionante del primo incontro e anche per favorire l'allattamento.

In Casa Maternità e Nascita, abbiamo riservato una stanza per il parto (con una vasca), una stanza per il dopo-parto e un bagno, separati dalle altre attività della casa. Possiamo così accogliere la nuova famiglia nelle prime 24 ore dopo la nascita (compresi i pasti) e assicurare i controlli e le cure a mamma e neonato.

Il parto a domicilio è possibile solo se l'ospedale più vicino dista al massimo 20/30 minuti di strada.

.....
* queste prestazioni delle levatrici sono interamente coperte dalla Cassa Malati secondo LAMAL, senza franchigia, né partecipazione. Per il parto in casa nascita è previsto un contributo al servizio alberghiero, coperto da diverse assicurazioni complementari.

COSA OFFRIAMO PRIMA E DOPO IL PARTO

indipendentemente dal luogo scelto per la nascita

- **Corsi pre parto**
In coppia o in gruppo, da 3 a 6 incontri a dipendenza del numero di partecipanti
- **Movimento in gravidanza**
Movimento, respiro e rilassamento per prepararsi al parto. 6 incontri di 1 ora con la levatrice
- **Consultazioni e controlli in gravidanza***
Incontri con la levatrice su appuntamento
- **Visite dopo il parto***
Visite della levatrice a domicilio, durante il puerperio e il periodo dell'allattamento
- **Massaggio del neonato**
5 incontri per imparare gesti semplici e dolci che regalano benessere psico-fisico al neonato
- **Rieducazione del pavimento pelvico**
5 incontri settimanali di 1 ora e 1/4.
Vari esercizi dopo il parto. Si può portare il bebè
- **Incontri settimanali di scambi tra mamme, con i loro bebè, dopo il parto (gratuiti).**
È garantita la presenza di una levatrice.
In collaborazione con l'ANBT
- **Serate a tema su gravidanza, parto e dopo parto**
Su richiesta: informazioni e scambio di esperienze sul parto in casa della nascita o a domicilio, il parto naturale dopo cesareo, la rielaborazione del parto, il baby blues, ecc.
- **Terapia cranio sacrale biodinamica**
Terapia corporea dolce, molto indicata in gravidanza e dopo il parto, anche con il bebè
- **Seminari di crescita personale**
Lavoro sul proprio vissuto perinatale in gruppi di adulti, oppure lavoro con i neonati