



# FESTIVAL DELLA SALUTE PER MAMMA E BAMBINO

III<sup>a</sup> EDIZIONE

**dal 19 al 24 Maggio**

**Casa Maternità Il Nido, Bologna**

Una settimana dedicata alle mamme e ai loro bebè  
nel primo anno dopo la nascita, per un dopo parto  
condiviso con altre donne, con gioia e in salute

# FESTIVAL DELLA SALUTE PER MAMMA E BAMBINO

IIª EDIZIONE

## Casa Maternità Associazione Culturale il Nido

Un luogo familiare dove la maternità viene seguita con calore e competenza in tutte le sue fasi: dal concepimento fino al primo anno compreso il parto

### Lunedì 19 maggio

#### Il benessere del bambino

Ore 10.30 -12.30

#### SVEZZAMENTO E ALIMENTAZIONE NATURALE DEL BAMBINO

Con **Simonetta Valentini**, dietista.  
Come svezzare il bambino con passaggi giusti e appropriati, ricette e consigli utili.

Ore 15.00 - 17.00

#### MASSAGGIO SHIATSU PER NEONATI:

Con **Rita Bujatti**, operatrice shiatsu.  
Massaggiamo i bebè insieme per apprendere tecniche di rilassamento, per alleviare i loro piccoli disturbi, per comunicare e coccolare.

Ore 17.00 - 19.00

#### IL BAMBINO E IL SONNO

Con **Anna Frigerio**, psicologa materno infantile.  
Cerchiamo di capire i nostri bambini: bisogni e ritmi, consigli e strategie.

### Martedì 20 maggio

#### La salute naturale

Ore 10.30 -12.30

#### LA PLACENTA: MATRICE DI SALUTE

Con **Elisa Serenari**, ostetrica della Casa Maternità.  
Conoscerla per scoprirne i rimedi.

Ore 15.00 - 17.00

#### RIMEDI NATURALI PER MAMMA E BAMBINO

Con **Sabine Eck**, medico.  
Parliamo di salute e prevenzione, semplici consigli e rimedi naturali per la salute.

Ore 17.00 - 19.00

#### L'OSTEOPATIA NELLA NASCITA

Con **Moira Zaccagnini**, osteopata.  
Come questa terapia può aiutare la donna in gravidanza e il bambino dopo la sua nascita.

### Mcoledì 21 maggio

#### La coppia nel percorso della maternità

Ore 10.30 -12.30

#### PERINEO, IL TESORO DELLE DONNE

Con **Vianella Gnan**, ostetrica della Casa Maternità.  
Il perineo e la sessualità dopo il parto: scopriamo insieme un importantissimo gruppo di muscoli femminili e come prendersene cura.

Ore 16.00 - 18.00

#### LA SESSUALITÀ IN GRAVIDANZA E DOPO IL PARTO

Con **Fabrizio Quattrini**, psicoterapeuta, sessuologo, docente universitario e scrittore.  
Un confronto sereno e stimolante per riportare l'attenzione sulla coppia.



**Giovedì 22 maggio**

////////////////////  
**La gravidanza e il parto**

**Ore 10.30 -12.30**

**IL DOLORE DEL TRAVAGLIO:  
NEMICO O ALLEATO?**

Con **Annalisa Pini**, ostetrica della Casa Maternità.

Comprendere le funzioni del dolore e scoprire come alleviarlo con metodi non farmacologici.

**Ore 16.00 - 18.00**

**NASCERE SANI E SODDISFATTI**

Con **Verena Schmid**, ostetrica, scrittrice e docente.

Le matrici prenatali e perinatali

**Venerdì 23 maggio**

////////////////////  
**Parliamo del cesareo**

**Ore 10.30 - 12.30**

**IN ARMONIA E LIBERTÀ  
CON LA TUA CICATRICE**

Con **Jaqueline Jimmink**, operatrice olistica.  
Un incontro informativo ed esperienziale dedicato al grembo materno e all'armonizzazione delle cicatrici da taglio cesareo.

**Ore 15.00 - 17.00**

**IL VBAC (Parto vaginale dopo cesareo)**

Con **Monica Padovani**, ostetrica della Casa Maternità. Comprendere e dialogare su un percorso possibile.

**Sabato 24 maggio**

////////////////////  
**Ore 12.30**

**PRANZO E GRANDE FESTA INSIEME**

**Grigliata in giardino** per mamma, papà e piccini, con canti e balli popolari. Con quota di partecipazione e prenotazione obbligatoria.



**TUTTI GLI INCONTRI  
SONO GRATUITI**

e senza necessità di prenotazione,  
escluso il pranzo di sabato.

**[www.ilnido.bo.it](http://www.ilnido.bo.it)**



La **Casa Maternità** dell'associazione **Il Nido** apre le porte alle donne di Bologna e ai loro bebè dedicando loro iniziative gratuite per promuovere salute e armonia.

Una settimana speciale di sospensione dalla routine, per muoversi liberamente con il proprio bambino, incontrare le

ostetriche e altre madri, per trovare sostegno e solidarietà. Uno spazio per rielaborare l'esperienza della nascita, condividere l'esperienza sociale e personale della maternità, dare grande valore creativo e di promozione della salute all'esperienza di cura di una bambino piccolo, vissuta troppo spesso come fatica e sacrificio.

Avrete la possibilità di stare all'aria aperta e godere del nostro parco, con un'area attrezzata per la pausa pranzo.

[www.ilnido.bo.it](http://www.ilnido.bo.it)

---

**CASA MATERNITÀ** Via delle Borre, 9 Bologna - Tel. 051- 6350911 - info@ilnido.bo.it

Con il patrocinio di



Sponsor

