



GENITORI CONSAPEVOLI

NASCITA CONSAPEVOLE

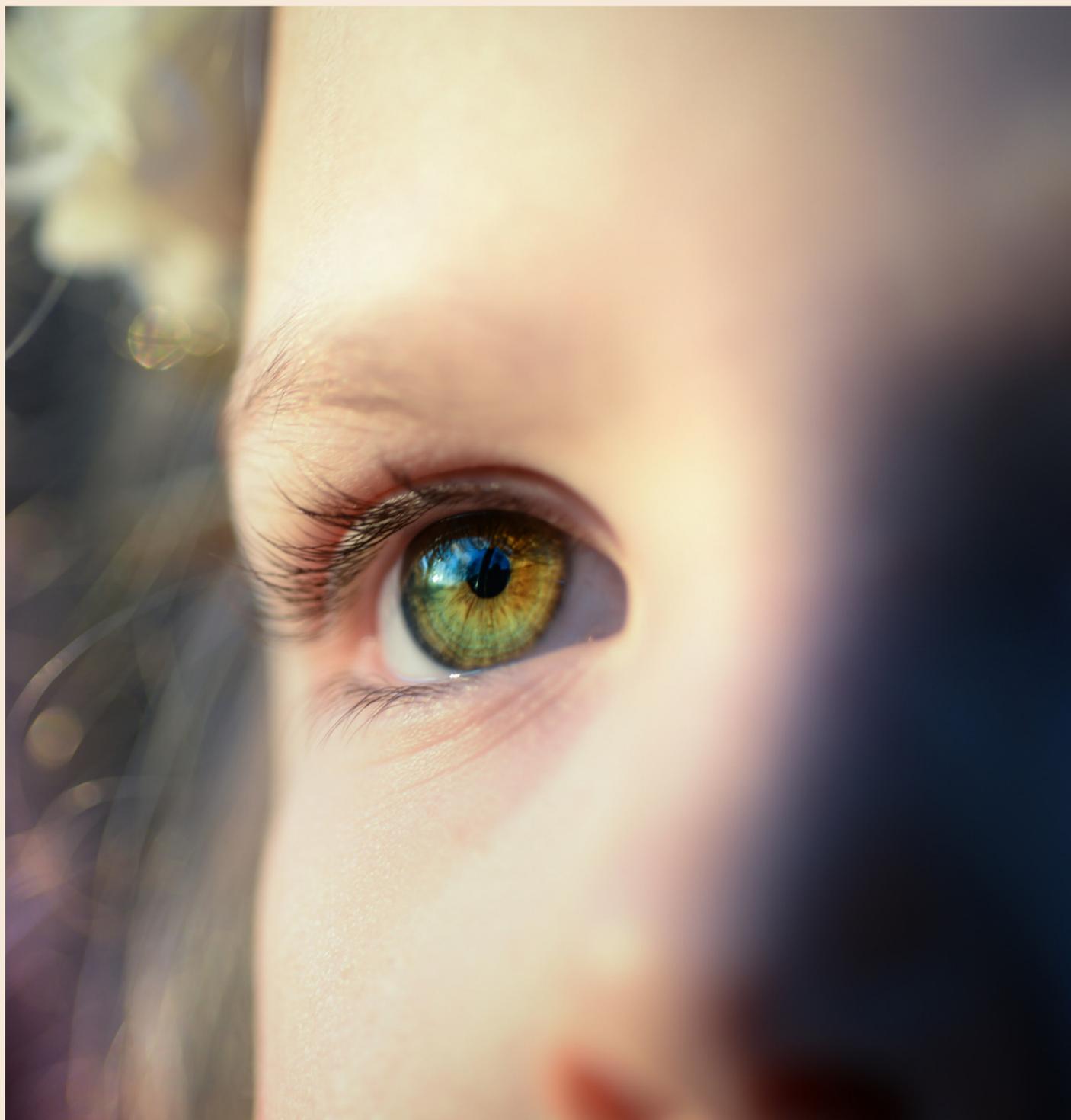
28 Giugno 2019 Centro SalusToscana
Dott.ssa Chiara Di Cesare

I PRIMI NOVE
MESI FORMANO
IL RESTO DELLA
TUA VITA

"The Time"

NASCITA CONSAPEVOLE 2019





APPROCCIO DI EDUCAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA GLOBALE DELLA NASCITA

Obiettivi:

- Comprendere le logiche della riduzione dello stress e delle tensioni.
- Migliorare la salute globale della madre, del padre e del figlio.
- Offrire ai futuri genitori l'esperienza diretta di un più profondo livello di consapevolezza di Sè che poi trasmetteranno per risonanzaneurocognitiva al figlio

Risultati?

EFFETTI POSITIVI SUL FIGLIO

Elevata coerenza
celebrale

Maggiore integrità
del Sè

Bambini più felici,
sani e consapevoli

Emozioni ed Epigenetica



L'EPIGENETICA

Si riferisce ai cambiamenti che influenzano l'espressione genetica (fenotipo) senza alterare il codice genetico del DNA (genotipo). Indica un determinato assetto dell'espressione genetica che condiziona l'insieme delle attività della cellula in risposta agli stimoli ambientali.

STRESS VISSUTI DURANTE LA GESTAZIONE, EVENTI TRAUMATICI DURANTE IL PARTO, LA GRAVIDANZA E LA PRIMA INFANZIA POSSONO INFLUENZARE A LIVELLO EPIGENETICO LO SVILUPPO DEL CERVELLO DEL FIGLIO, LA RISPOSTA DEL SISTEMA IMMUNITARIO, LA REGOLAZIONE DELL'ASSE DELLO STRESS FINO A CON-CAUSARE L'EMERGERE DI DISTURBI COME ANSIA, DEPRESSIONE, SCHIZZOFRENIA, SINDROME METABOLICA.

Effetti sul neonato dello stress e della depressione della madre in gravidanza



AUMENTO DEL CORTISOLO

Stress e alti livelli di cortisolo della madre durante la gestazione condizionano e alzano lo stress del nascituro (Levine, 1957, Talge, 2007), con gravi effetti sulla gravidanza, sul parto, sulla salute e sulla crescita del neonato.

CORRELAZIONE MADRE-FETO

Gli studi condotti alla McGill University di Montreal, mostrano che i cuccioli allevati da madri "poco premurose" rispetto ad altri allevati da madri "premuose", presentavano un più alto stress rispetto a quelli allevati con maggiore cura.

Alcuni effetti sul neonato dello stress e della depressione della madre in gravidanza



- Uno studio su oltre 7000 madri sotto stress ha mostrato nel nascituro un aumento di deficit dell'attenzione-iperattività (ADHD) , ansia e disturbi del linguaggio (Talge, 2007).
- Disturbi dell'attenzione (ADHD) a 18 mesi (Brummelte et al., 2011).
- Uno studio su 74 soggetti, durato 14 anni, mostra che alti livelli di ansia della madre sono correlati significativamente con alti livelli di cortisolo nel figlio anche a 14 anni (O'Connor, 2002).
- Temperamento difficile a 4 e 6 mesi (Austin et al., 2005).
- Peggioramento dello stress della madre (Tu et al., 2007).
- Aumento dei parti pretermine (Weinstok, 2005) e aborti spontanei (Wadwa, 2005)
- Ridotta crescita fetale e peso alla nascita (Weinstok, 2005; Wadwa, 2005; Diego, 2006; Knackstect, 2005).

DATI SCIENTIFICI

OGGI LE EVIDENZE
SCIENTIFICHE
INDICANO CHE LA
VARIAZIONE
EPIGENETICA FETALE
PUÒ CONDIZIONARE IL
CORSO DI TUTTA LA
VITA IN RISPOSTA AD
UNA VASTA GAMMA DI
ESPOSIZIONI
AMBIENTALI.

CAMPAGNE, 2010; JIRTLE & SKINNER, 2007



LA NEUROPERSONALITA'

Chiamiamo **neuropersonalità** l'insieme dei comportamenti fisici, emotivi e cognitivi che secondo la PNEI (psico-neuro-endocrino-immunologia) caratterizzano il temperamento umano e rappresentano i molteplici aspetti dell'espressione del Sé.

Ogni neuropersonalità rappresenta una specifica espressione del Sé, possiede un suo preciso connotato psicologico, emotivo e comportamentale, ha una propria tendenza a soffrire di specifici disturbi psicologici e fisici, e richiede quindi un particolare approccio clinico, psicoterapeutico e di crescita personale.



Schema modificato del modello dei neurocircuiti emotivi di Panksepp, neurobiologico di Cloninger, psicobiologico di Saver e Davis, delle neuropersonalità di Eysenck e neuroemotivazione di Epistola & Liponi.

"Il genitore funzionale"

corretta attività delle neuropersonalità positive e ridotta attività di quelle negative.

NEUROPERSONALITÀ SEROTONINA

Piacere corporeo.

NEUROPERSONALITÀ OSSITOCINICA

Amore affettivo.

NEUROPERSONALITÀ DOPAMINICA

Gioia e giocosità.

NEUROPERSONALITÀ ENDORFINICA

Soddisfazione-Pace.



"Il genitore disfunzionale"

ridotta attività delle neuropersonalità positive
eccessiva attività di quelle negative.

NEUROPERSONALITÀ CORTISOLICA

Paura e ansia.

NEUROPERSONALITÀ NORADRENALINICA

Stress e tensione.

NEUROPERSONALITÀ OSSITOCINICA NEGATIVA

Depressione.

NEUROPERSONALITÀ TESTOSTERONICA

Rabbia e violenza.



Finalità del corso

Intervento psicosomatico integrato



- ACCOMPAGNARE DURANTE LA GESTAZIONE I FUTURI GENITORI
- PROMUOVERE NEL FUTURO GENITORE UNA MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA DI SÈ COME ELEMENTO BASE PER L'INTEGRITÀ PSICOSOMATICA DEL NASCITURO
- FORNIRE AL FUTURO GENITORE STRUMENTI PER ENTRARE IN RELAZIONE IN MODO EMPATICO CON IL NASCITURO

Le principali pratiche psicosomatiche per la Nascita e i primi "1000 Giorni" di Vita



MINDFULNESS PSICOSOMATICA

Per migliorare la consapevolezza di Sé e ridurre lo stress dei genitori e l'armonia del "sistema-famiglia".

BODY SCAN PSICOSOMATICO

Per migliorare la consapevolezza e lo scioglimento delle proprie tensioni e blocchi psicosomatici.

ESERCIZI DI ENERGETICA

Per ridurre le tensioni fisiche della madre e migliorare la mobilità del bacino e della pelvi.

CONTATTO CORPOREO E MASSAGGIO DOLCE

Per migliorare la relazione madre-padre e figlio/a, ridurre lo stress e sviluppare il Sé corporeo.

ESERCIZI DI CONDIVISIONE E RELAZIONE EMPATICA

Per migliorare la "sintonizzazione affettiva" e il riconoscimento del Sé del figlio/a

Dati di efficacia clinica della mindfulness in gravidanza



- Migliora lo stress da parto (Vieten, 2008; Gualdino, 2014)
- Migliora l'ansia da parto (Gualdino, 2014)
- Migliora il legame madre-figlio (Muzik, 2012)
- Riduce la depressione materna (Duncan, 2010; Byrne, 2014)
- Migliora il parto e la paura di partorire (Byrne et alii, 2014)
- Migliora il fluire e la soddisfazione del parto (Fisher, 2012)
- Migliora l'allattamento (Perez-Blasco, 2013)
- Migliora gli effetti negativi post-parto (Duncan, 2010)
- Migliora lo stato emotivo post-parto (Vieten, 2008)

L'importanza del Contatto Corporeo Dolce

La base del piacere corporeo



- IL CONTATTO CORPOREO È FONDAMENTALE PER LA CRESCITA E IL BENESSERE FISICO E MENTALE DELLA MAMMA, DEL PADRE, DEL FETO E DEL BAMBINO.
- GLI STUDI SULLA TERAPIA DEL CONTATTO CORPOREO MOSTRANO: UN ABBASSAMENTO DEL 31% DEL CORTISOLO E UN PARALLELO AUMENTO DEL 28%, DELLA SEROTONINA E DEL 31% DELLA DOPAMINA, RIDUCE IL COMPORTAMENTO AGGRESSIVO E IPERATTIVO, E AUMENTA L'EMPATIA E I COMPORTAMENTI PACIFICI (FIELD, 1995, 1998, 2005)

Dati di efficacia clinica del contatto corporeo "piacevole" e del massaggio dolce



- Migliora la crescita e lo sviluppo dei sintomi nei neonati prematuri (Field- direttrice del dipartimento di pediatria dell'università di Miami -et al., 2010)
- Migliora i sintomi dei neonati di madri depresse (Field et al, 2010)
- Riduce la depressione (Field et al., 2009)
- Il massaggio alle madri in gravidanza riduce la prematurità, il peso ridotto dei neonati e la depressione post partum (Field et al., 2009)
- Migliora i sintomi di disturbo post traumatico da stress(Field, 1195)
- Migliora la funzione immunitaria (Field, 1998)
- Migliora il rilassamenti (Leivadi et al., 1999)

Struttura del corso per la Nascita o Genitori consapevoli



DURATA

N. 12 incontri a cadenza settimanale

TEMPI

Ogni incontro ha una durata di 1h e mezza

STRUTTURA INCONTRI

- Presentazione argomento con proiezione video o slide
- Preparazione alla pratica di consapevolezza (stiracchiamenti, bodyscan, ecc)
- Pratica di riconoscimento delle esperienze (energetica, mindfulness psicosomatica)
- Condivisione dell'esperienza fatta
- Realizzazione pratica con disegno psicosomatico
- Conclusione attività



Grazie dell'attenzione!

EMAIL

info@chiaradicesare.it

CELLULARE

339/5242411

SITO WEB

www.chiaradicesare.it

www.loveforlife.info

