

CURS MATERNALMENT

Mindfulness per a un embaràs i una criança conscients



HOSPITAL DE MATARÓ
CONSORCI SANI TARI DEL MARESME

Presencial · 1 sessió setmanal en grup / **8 setmanes** · d'abril a juny de 2024

Un curs de mindfulness amb evidència científica per reduir l'estrès, regular les emocions i cuidar-te amb pràctiques d'atenció, ioga i meditació que t'ajudin a viure plenament l'embaràs i la cria del teu fill o filla.

Presentació

MaternalMent és un curs de mindfulness per a dones embarassades basat en l'experiència de l'estudi IMPACT BCN de l'Hospital Clínic de Barcelona, els resultats del qual han demostrat l'efecte positiu del mindfulness en la salut de la mare i del nadó durant l'embaràs, atès que redueix significativament el risc de tenir un bebè de baix pes i de patir altres complicacions durant la gestació.

Combina una sessió setmanal presencial en grup de 2 h 30 min i un dia de pràctica intensiva amb un entrenament diari de mindfulness a casa que inclou exercicis pràctics d'atenció i relaxació, meditació i moviments conscients de ioga adaptats al cos d'una dona embarassada, així com explicacions i diàlegs sobre els processos de la ment i el cos durant l'embaràs.

Beneficis

- ✓ Estar més present i connectar amb el teu embaràs.
- ✓ Tenir cura de tu i del teu bebè des d'aquest moment.
- ✓ Regular les emocions intenses que puguis estar sentint.
- ✓ Acceptar l'experiència tal com és.
- ✓ Desenvolupar el vincle amb el teu bebè.

Contingut de les sessions

- Mindfulness o l'art de viure l'embaràs amb plenitud.
- Pensar l'embaràs, viure l'embaràs.
- La intel·ligència emocional en l'embaràs.
- L'estrès durant l'embaràs i el desenvolupament del bebè.
- Adaptació profunda al canvi.
- Comunicant des del cor.
- Un dia per connectar amb el teu bebè.
- La importància de cuidar-te.
- Mindfulness per viure el dia després.



Grup dimecres tarda:

17, 24 i 30 (dimarts) d'abril
8, 15, 22 i 29 de maig
5 de juny

Dia de pràctica intensiva:

dissabte 25 de maig



Sessions setmanals:

de 16.00 a 18.30 h

Dia de pràctica intensiva:

de 9.30 a 14.00 h



Ubicació: Sala DOMUM.

Planta baixa de l'Hospital de Mataró.

La pràctica intensiva es farà a l'Aula Burriac (planta -2 aules de formació de l'Hospital de Mataró).



Equip de Ginecologia i Salut Mental Perinatal de l'Hospital de Mataró.

Amb la supervisió de **M. Teresa Oller Guzmán**, Instructora Certificada de Mindfulness MBSR per la IMTA. Coautora del llibre *MaternalMente, mindfulness para un embarazo y crianza conscientes*.



perinataism@cscdm.cat / 677391856



CURSO MATERNALMENTE

Mindfulness para un embarazo y una crianza conscientes



HOSPITAL DE MATARÓ
CONSORCI SANI TARI DEL MARESME

Presencial · 1 sesión semanal en grupo / **8 semanas** · de abril a junio de 2024

Un curso de mindfulness con evidencia científica para reducir el estrés, regular las emociones y cuidarte con prácticas de atención, yoga y meditación que te ayuden a vivir plenamente el embarazo y la crianza.

Presentación

MaternalMente es un curso de mindfulness para mujeres embarazadas basado en la experiencia del estudio IMPACT BCN del Hospital Clínic de Barcelona, cuyos resultados han demostrado el efecto positivo del mindfulness en la salud de la mamá y del bebé durante el embarazo, puesto que reduce significativamente el riesgo de dar a luz a un bebé de bajo peso y de sufrir otras complicaciones durante la gestación.

Combina una sesión semanal presencial en grupo de 2 h 30 min y un día de práctica intensiva con un entrenamiento diario de mindfulness en casa que incluye ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación y movimientos conscientes tipo yoga adaptados al cuerpo de una mujer embarazada, así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo durante el embarazo.

Beneficios

- ✓ Estar más presente y conectar con tu embarazo.
- ✓ Cuidar de ti y de tu bebé desde este momento.
- ✓ Regular las emociones intensas que puedas estar sintiendo.
- ✓ Aceptar la experiencia tal y como es.
- ✓ Desarrollar el vínculo con tu bebé.

Contenido de las sesiones

- Mindfulness o el arte de vivir tu embarazo con plenitud.
- Pensar el embarazo, vivir el embarazo.
- La inteligencia emocional en el embarazo.
- El estrés en el embarazo y el desarrollo del bebé.
- Adaptación profunda al cambio.
- Comunicando desde el corazón.
- Un día para conectar con tu bebé.
- La importancia de cuidarte.
- Mindfulness para vivir el día después.



Grupo miércoles tarde:

17, 24 y 30 (martes) de abril
8, 15, 22 y 29 de mayo
5 de junio

Día de práctica intensiva:

sábado 25 de mayo



Sesiones semanales:

de 16 a 18:30 h

Día de práctica intensiva:

de 9:30 a 14:00 h



Ubicación: Sala DOMUM.

Planta baja del Hospital de Mataró.

La práctica intensiva se realizará a la Aula Burriac. (planta -2 aulas de formación del Hospital de Mataró).



Equipo de Ginecología y Salud Mental Perinatal del Hospital de Mataró.

Con la supervisión de **M. Teresa Oller Guzmán**, Instructora Certificada de Mindfulness MBSR por la IMTA. Coautora del libro *MaternalMente, mindfulness para un embarazo y crianza conscientes*.



perinatalesm@csgm.cat / 677391856

