



CENTRUL DE SANATATE PEDIATRICA

IUVOKIDS

PSIHOTERAPEUT

ELENA FLOREA



M.A.M.A.

Mă Descopăr. Accept.

Mă Îngrijesc. Am Încredere.



Tot tu.



*În călătoria care te
transformă în mamă.*



PROGRAM DE ÎNSOȚIRE
TERAPEUTICĂ ÎN
MATERNITATE



M.A.M.A.

Mă Descopăr. Accept. Mă Îngrijesc. Am Încredere.

Program de însoțire terapeutică în maternitate

M.A.M.A. este un proces de însoțire terapeutică desfășurat în cadrul psihoterapiei, dedicat femeilor care traversează transformarea adusă de maternitate. Programul oferă un spațiu sigur, empatic și confidențial, adaptat ritmului fiecărei mame.

„Nu trebuie să fii o mamă perfectă. Ai nevoie doar de un spațiu în care să fii tu.”

RITMUL ÎNTÂLNIRILOR

Întâlnirile pot avea loc online sau la cabinet, săptămânal sau o dată la două săptămâni, în funcție de nevoile și ritmul fiecărei mame.

ÎNTÂLNIREA DE ÎNCEPUT

75-90 minute • 300 lei
Dacă procesul continuă în 14 zile, suma se deduce din prima lună.

ETAPELE, PE SCURT

- **Mă Descopăr** Explorarea identității și emoțiilor.
- **Accept** Acceptarea vulnerabilităților și renunțarea la perfecționism.
- **Mă Îngrijesc** Autocompasiune, limite sănătoase și echilibru.
- **Am Încredere** Consolidarea resurselor personale.
- **Continui** Integrarea schimbărilor și continuarea procesului.

Povestea programului

Un spațiu dedicat femeii, în mijlocul transformării numite maternitate.

Există un moment în viața unei femei în care lumea se schimbă pentru totdeauna. Momentul în care devine mamă.

Este o experiență care aduce iubire, bucurie și speranță, dar și întrebări, nesiguranță, oboseală și schimbări profunde.

În această perioadă, atenția tuturor se îndreaptă spre copil. Se vorbește despre alăptare. Despre somn. Despre diversificare. Despre dezvoltare.

Mai rar se întreabă cineva: „Tu cum ești?”

Programul M.A.M.A. s-a născut din dorința de a crea un spațiu dedicat femeii. Un loc în care maternitatea poate fi trăită fără presiunea perfecțiunii.

Un loc în care emoțiile sunt ascultate, validate și înțelese. Pentru că fiecare mamă are nevoie, uneori, să fie îngrijită la fel de mult cum își îngrijește copilul.

Ce este însoțirea terapeutică?

O relație construită pe încredere, respect, răbdare și continuitate.

Însoțirea terapeutică este mai mult decât o serie de întâlniri. În cadrul programului M.A.M.A., psihoterapia devine un proces prin care mergem împreună în ritmul tău.

NU ÎȚI SPUN CUM TREBUIE SĂ FII. NU ÎȚI OFER SOLUȚII UNIVERSALE.

- vorbești liber
- înțelegi ceea ce simți
- găsești sens experiențelor tale
- descoperi resurse pe care poate nu știai că le ai

Uneori schimbarea apare repede. Alteori are nevoie de timp. Ambele sunt firești.

Cui i se adresează?

- femeilor însărcinate
- mamelor aflate la primul copil
- mamelor cu mai mulți copii
- mamelor aflate în concediu de creștere
- femeilor care simt că și-au pierdut echilibrul
- mamelor care se confruntă cu anxietate sau vinovăție
- mamelor care au nevoie de un spațiu sigur pentru ele

Nu trebuie să existe o problemă „mare”. Este suficient să simți că ai nevoie de sprijin.

Etapele procesului

Un parcurs care pornește de la tine și se construiește în ritmul tău.

01

MĂ DESCOPĂR

Înțeleg cine sunt acum.

Explorăm schimbările identitare, emoțiile și provocările aduse de maternitate.

02

ACCEPT

Învăț să-mi accept emoțiile.

Vinovăția. Oboseala. Teama. Imperfecțiunea.

03

MĂ ÎNGRIJESC

Construim împreună un mod sănătos de a avea grijă și de tine.

Autocompasiune. Limite. Odihnă. Echilibru.

04

AM ÎNCREDERE

Descopăr că sunt mai puternică decât credeam.

Construim încrederea în propriile resurse și în propriul stil de a fi mamă.

05

CONTINUI

Integrarea schimbărilor și continuarea procesului.

Procesul rămâne flexibil și adaptat obiectivelor și nevoilor tale.

Dificultățile pe care le putem aborda

Sprijin pentru provocări frecvente ale sarcinii, postpartumului și maternității.

1 adaptarea la maternitate

2 anxietate în sarcină sau după naștere

3 depresie postpartum (în colaborare cu medicul psihiatru, atunci când este necesar)

4 sentimentul de vinovăție

5 perfecționism

6 epuizare emoțională (burnout parental)

7 schimbări de identitate

8 relația de cuplu după apariția copilului

9 lipsa încrederii în sine

10 dificultatea de a cere ajutor

11 stres și suprasolicitare

Programul poate fi adaptat contextului personal și nu presupune existența unei probleme majore pentru a începe procesul.

Planurile de însoțire terapeutică

Alege ritmul potrivit nevoilor tale actuale.

Planul Esențial

Pentru mamele care își doresc un spațiu constant de reflecție.

- 2 întâlniri/lună
- 60 minute
- online sau la cabinet

500 lei/lună

Planul Continuitate

Pentru mamele care au nevoie de sprijin săptămânal.

- 4 întâlniri/lună
- 60 minute
- online sau la cabinet
- materiale de reflecție
- continuitate terapeutică

950 lei/lună

Planul Flexibil

Pentru mamele care preferă întâlniri ocazionale.

- întâlniri individuale
- 60 minute
- online sau la cabinet

250 lei/întâlnire

ÎNTÂLNIREA DE ÎNCEPUT

75-90 minute • 300 lei Dacă procesul continuă în 14 zile, suma se deduce din prima lună.

Despre psiholog

Elena Florea · psiholog clinician și psihoterapeut

Cred cu tărie că fiecare femeie are în interiorul ei resursele necesare pentru a face față provocărilor maternității. Rolul meu nu este să îți spun cum să fii mamă. Rolul meu este să creez un spațiu sigur în care să îți poți asculta propriile răspunsuri. Lucrez cu empatie, respect și încredere în ritmul fiecărei persoane. Pentru mine, psihoterapia înseamnă o întâlnire autentică între doi oameni.

Întrebări frecvente

Trebuie să fiu la primul copil?

Nu. Programul este deschis tuturor mamelor, indiferent dacă este primul copil sau nu.

Pot participa online?

Da. Întâlnirile se desfășoară atât online, cât și la cabinet.

Cât durează procesul?

Nu există o durată standard. Procesul este construit în funcție de obiectivele și nevoile fiecărei mame.

Cât de des au loc întâlnirile?

Împreună stabilim ritmul potrivit. De regulă, întâlnirile au loc săptămânal sau o dată la două săptămâni.

Dacă simt că am nevoie de o pauză?

Procesul poate fi adaptat. Uneori avem nevoie de continuitate. Alteori avem nevoie de timp pentru integrare. Vom decide împreună.

Este confidențial?

Da. Tot ceea ce discutăm rămâne confidențial, în limitele prevăzute de legislație și de codul deontologic al profesiei.

Contact și programări

M.A.M.A. • Tot tu. În călătoria care te transformă în mamă.

Elena Florea

PSIHOLOG CLINICIAN ȘI PSIHOTERAPEUT

CONSULTAȚII	la cabinet • online
LOCAȚIE	IUVOKIDS - Centrul de Sănătate Pediatrică
TELEFON	0720 530 002
E-MAIL	office@iuvokids.ro
WEBSITE	www.iuvokids.ro

**Mă Descopăr. Accept.
Mă Îngrijesc. Am Încredere.**

Tot tu. În călătoria care te transformă în mamă.