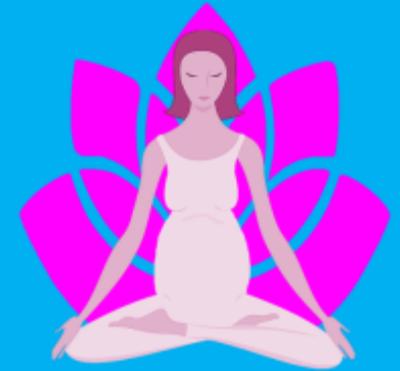


# BenEssere Mamma, una app per il benessere in gravidanza



Milano, 15/06/2017

**Claudia Carissoli**

**eHealth4all**

Psicologa  
Dottoranda Scienze della Formazione  
Università Cattolica di Milano  
[claudia.carissoli@unicatt.it](mailto:claudia.carissoli@unicatt.it)

# Buongiorno!



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore



 [claudia.carissoli@unicatt.it](mailto:claudia.carissoli@unicatt.it)

## Claudia Carissoli

Psicologa,  
Dottoranda Scienze della Formazione  
Università Cattolica del Sacro Cuore  
Milano

### Referenti scientifici:

Prof.ssa Daniela Villani  
Prof. Giuseppe Riva  
Università Cattolica del Sacro Cuore  
Milano

### Collaboratori:

Dott.ssa Deborah Gasparri  
Università Cattolica di Milano

# Punti di Partenza



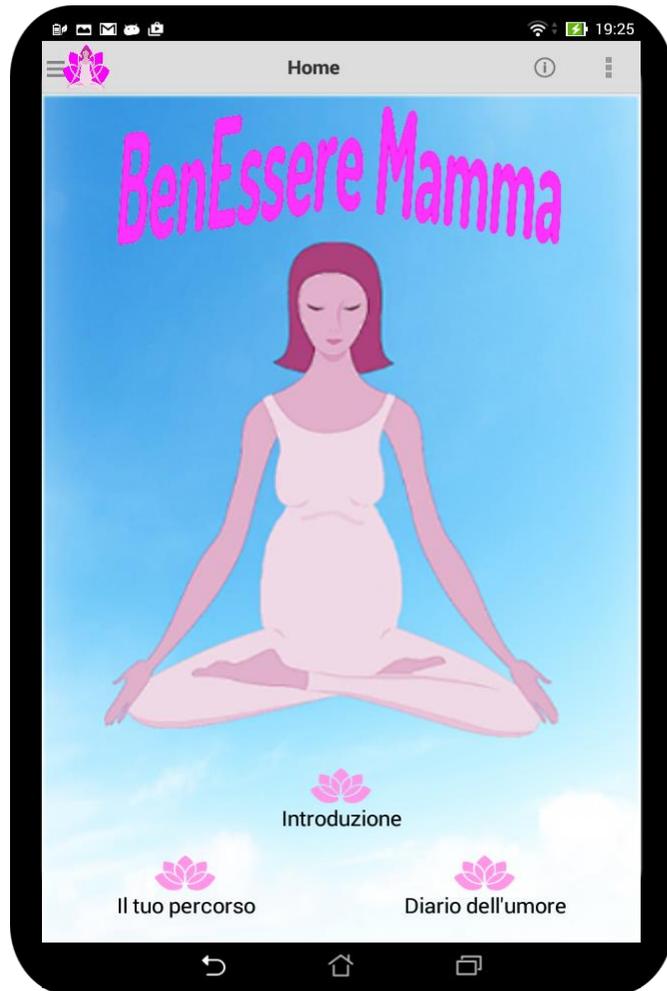
▷ Ansia e Depressione in gravidanza

▷ Atteggiamento Positivo delle Donne verso l'utilizzo delle tecnologie in Gravidanza



▷ Nuove Tecnologie: strumenti di cura e prevenzione

# La App BenEssere Mamma



- ▶ Prima App per il Benessere Psicologico in gravidanza
- ▶ Percorso di 4 settimane: 20 esercizi audio & Video
- ▶ Il Diario dell'umore

## La ricerca: obiettivo

Investigare l'efficacia della App  
BenEssere Mamma per il  
mantenimento e la promozione del  
benessere psicologico nelle donne in  
gravidanza

## La ricerca: metodo

- ▷ 3 Ospedali Provincia Varese
- ▷ 138 donne che seguivano corsi preparto
- ▷ Due gruppi: controllo (51) e sperimentale (44)
- ▷ Tre momenti di misurazione



## La ricerca: risultati

- **Paura e sentimenti negativi:** utili corsi preparto
- **Ansia:**
  - aumenta nel pre-parto.
  - Nel **post-partum:** aumenta nel gruppo di controllo, **diminuisce nel gruppo sperimentale.**
- **Benessere Psicologico: gruppo sperimentale sta meglio,** soprattutto il senso di autonomia (pre e post partum) e l'accettazione di sé (post partum)

# Prossimi Passi

► Nuova App iOS per continuare la ricerca. Gratuita, 6 settimane di percorso, più coinvolgente e motivante!



► Integrare corsi preparto con un percorso di promozione del Benessere Psicologico attraverso l'adozione della App come strumento del corso.



# BenEssere Mamma

## Claudia Carissoli

Psicologa

Dottoranda Scienze della Formazione

Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano

[claudia.carissoli@unicatt.it](mailto:claudia.carissoli@unicatt.it)



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore