

Corso di accompagnamento alla nascita 2016-17

Corso preparto e postparto

Primo incontro: Psicologa

- I primi momenti della gravidanza: le sensazioni ed emozioni davanti al risultato del test
- Una sana ambivalenza
- Le reazioni del padre e delle persone significative
- Il mito dell'efficientismo
- Il vissuto delle trasformazioni in gravidanza nella donna
- Il vissuto del partner
- I cambiamenti nella coppia: aspetti relazionali e sessualità
- Il rapporto con la propria madre
- Esercizi di rilassamento

Secondo incontro: Ostetrica

- La gravidanza, evento fisiologico, quando inizia e quando finisce!
- Lo sviluppo e la crescita del tuo bambino
- Cosa succede al tuo corpo? È strano ma normale!
- Alimentazione, igiene e sessualità in gravidanza
- Controlli da fare per sapere di più su te e il tuo bambino!
- Sequenza di posizioni dinamiche abbinate al respiro (posizioni in piedi, a terra, sedute)

Terzo incontro: Terapista Shiatsu

- Lo shiatsu in gravidanza
- Sequenza di posizioni dinamiche abbinate al respiro (posizioni in piedi, a terra, sedute)
- Esercizi pratici di accompagnamento al parto per agevolare la schiena il collo e le spalle
- Esercizi individuali e in coppia utili nella fase del travaglio
- Indicazioni semplici e pratiche per vivere una gravidanza in armonia

Quarto incontro: Psicologa

- Le diverse paure nei confronti del parto:
 - la paura dei medici e degli ospedali;
 - la paura di perdere il controllo;
 - la paura del dolore;
 - la paura di non essere "brave";
- Esercizi di rilassamento

Quinto incontro: Ostetrica

- Come riconoscere l'inizio del travaglio
- Cos'è una contrazione
- Come affrontare la contrazione
- Come si svolge il travaglio e il parto
- Le posizioni durante il travaglio e il parto
- Il momento decisivo: la nascita del tuo bambino!
- Sequenza di posizioni dinamiche abbinata al respiro (posizioni in piedi, a terra, sedute)

Sesto incontro: Ostetrica e osteopata

- Affrontare il dolore durante il travaglio e il parto, gli strumenti giusti per te
- Osteopatia, un supporto importante che ti accompagna nelle fasi più delicate del tuo meraviglioso viaggio
- Sequenza di posizioni dinamiche abbinata al respiro (posizioni in piedi, a terra, sedute)

Settimo incontro: Ostetrica

- L'ospedale! Quale struttura scegliere? In base a cosa?
- La valigia deve essere pronta! Cosa mettere dentro?
- Finalmente il bambino! Come prendersi cura di lui.
- Allattamento nella prima ora di vita del bambino
- Il Latte di Mamma: niente di meglio!
- Il tuo corpo dopo il parto
- Sequenza di posizioni dinamiche abbinata al respiro (posizioni in piedi, a terra, sedute)

Ottavo incontro: Psicologa

- Il primo rapporto con il bambino: bambino immaginario e bambino reale
- I bisogni del bambino
- Baby blues e depressione post-partum
- Allattare non è solo nutrire
- La funzione paterna nell'allattamento
- Ritorno a casa in tre: dalla coppia alla famiglia
- Esercizi di rilassamento

Incontri che avvengono dopo il parto

Date e orari stabiliti all'avvenuto parto di tutte le partecipanti

Incontro a domicilio: Ostetrica

(subito dopo la nascita)

- Sostegno nel rientro a casa
- Cura e igiene del neonato (cura del moncone ombelicale, primi bagnetti, cambio del pannolino)
- Sostegno all'allattamento al seno
- Ri-allattare (per le mamme che alla dimissione dall'ospedale non riescono ad allattare il proprio neonato)
- Imparare a capire il pianto

Decimo incontro: Ostetrica e Osteopata

(a 1 mese circa dalla nascita)

- Il tuo parto: racconta!
- Allattamento e svezzamento
- Osteopatia: imparare a "vedere" e non a guardare il tuo bimbo, per capirlo ed aiutarlo.

Undicesimo incontro: Insegnante AIMI

(a 2-3 mesi circa dalla nascita)

- Approccio al massaggio infantile: un modo di stare con il proprio bambino.
- Il massaggio del bambino è un'antica tradizione presente in culture di molti paesi, recentemente riscoperta anche nel mondo occidentale. L'evidenza clinica e recenti ricerche hanno inoltre confermato l'effetto positivo del massaggio sullo sviluppo e sulla maturazione del bambino a diversi livelli.
- Con il massaggio possiamo accompagnare, proteggere e stimolare la crescita e la salute del nostro bambino

Dodicesimo incontro: Terapista dell'età evolutiva

(a 4 mesi circa dalla nascita)

- Lo sviluppo sano della motricità
- Come organizzare gli spazi per facilitare l'esplorazione
- Come sostenere lo sviluppo del linguaggio
- Come promuovere la capacità di attenzione
- L'uso del ciuccio

Comfort:

- Durante gli incontri troverai cuscini e coperte per rendere il più confortevole possibile il tempo passato insieme.
- A tua disposizione sempre:
 - macchina del the, cioccolata, acqua, etc.
 - fasciatoio e lenzuolini
 - forno a microonde per riscaldare il latte
 - la biblioteca della mamma e del papà (testi scelti e selezionati per te dai nostri specialisti da consultare durante la tua permanenza).
- Per tutte le donne che hanno frequentato il nostro corso ci sarà utilizzo illimitato della bilancia per neonati, potrete venire quando volete e pesare il vostro bimbo.

Suggerimenti:

- Vestiti comoda, vivrai più serenamente il tempo del corso.
- Il tuo compagno è parte fondamentale del corso, ma se vuoi puoi venire da sola.
- Se hai particolari necessità, diccelo, siamo a tua disposizione.

Agevolazioni delle partecipanti sui servizi interni:

- E' possibile usufruire ad un costo ridotto di:
 - Sedute shiatsu a domicilio.
 - Visite domiciliari dell'ostetrica durante la gravidanza (rilevazione pressione arteriosa, rilevazione battito cardiaco fetale, valutazione crescita fetale mediante misurazione sinfisi-fondo, valutazione contrazioni)
 - Visite domiciliari dell'ostetrica dopo la nascita del bambino (Cura e igiene del neonato, cura del moncone ombelicale, primi bagnetti, cambio del pannolino, sostegno all'allattamento al seno, valutazione crescita del bambino)
 - Accompagnamento al travaglio e al parto.