

## AREA BEN-ESSERE



# "NASCE UNA MAMMA"

CORSO DI  
ACCOMPAGNAMENTO  
ALLA NASCITA

CARTA DEI SERVIZI

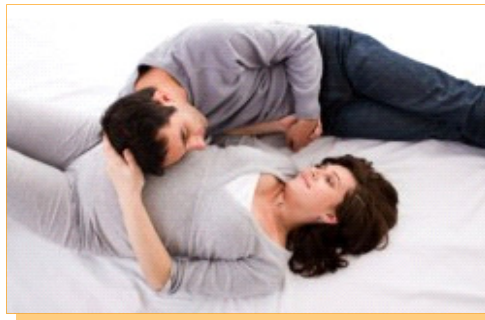
### PERCHE' UN CORSO CHE PREPARI ALLA NASCITA?

Frequentare un corso di accompagnamento al parto nasce dall'esigenza, avvertita dalla donna e/o dalla coppia, di comprendere meglio un'esperienza che sembra avere perso molto della sua naturalità. Nel corso degli anni si è infatti gradualmente modificato il modo di vivere la gravidanza e il parto, e le future madri si sono sentite sempre più sole e impreparate ad affrontare questo "magico periodo". Frequentare un corso di accompagnamento alla nascita diventa perciò occasione e luogo di confronto con altre donne che condividono la medesima esperienza e permette l'incontro con esperti che rispondono a dubbi e quesiti.

#### OBIETTIVI DEL CORSO

- Conoscere gli eventi legati alla gravidanza, al parto e al puerperio
- Conoscere e seguire le tappe di crescita del nascituro
- Imparare le tecniche di rilassamento da utilizzare nelle varie fasi del travaglio
- Sapere come alimentarsi, quali attività fisiche scegliere, quali norme igieniche seguire durante la gravidanza
- Confrontarsi con le altre donne
- Conoscere le necessità fisiche e psicologiche del neonato
- Coinvolgere il proprio partner nell'evento.

La donna può in tal modo riuscire a vincere le tensioni emotive, l'ansia, la paura legate all'evento nascita e affrontarlo più serenamente. Studi scientifici hanno dimostrato, a tal proposito, che in chi ha frequentato un buon corso di preparazione al parto si verifica un travaglio più breve, diminuisce la percentuale di "parto difficili" e il ricorso al taglio cesareo.



### MODALITA' DEL CORSO

Il corso è rivolto alle donne in attesa e ai padri che desiderano affrontare l'esperienza della nascita del proprio figlio in modo più consapevole e partecipato.

Il corso è adatto a tutti, indipendentemente dal ceto sociale e dal livello culturale.

Possono scegliere questo percorso anche le donne a cui è stato previsto un taglio cesareo.

Gli incontri sono organizzati a partire dal 3-4 mese di gestazione e sono suddivisi come illustrato di seguito.

**-I incontro:** l'ostetrica tratterà i vari aspetti della gravidanza: sviluppo del bambino, modificazioni corporee, fumo e sessualità

**-II incontro:** l'esperta in scienze motorie parlerà di ginnastica e sport in gravidanza

**-III incontro:** la dietista affronterà il tema dell'alimentazione e del mantenimento del peso corretto in gravidanza



**-IV e V incontro:** l'ostetrica parlerà di pre-travaglio, travaglio e parto

**-VI, VII e VIII incontro:** la psicologa esperta in ipnosi e training autogeno insegnerà gli esercizi di respirazione e training autogeno (T.A.) in preparazione al parto e tratterà i concetti di maternità e paternità

**-IX incontro:** l'ostetrica tratterà i diversi tipi di parto e il parto indolore

**-X incontro:** la psicologa esperta in T.A. riprenderà gli esercizi di respirazione e training autogeno appresi in precedenza

**-XI incontro:** l'ostetrica parlerà di donazione del sangue cordonale, neomamme e neonati

**-XII e ultimo incontro:** si riprenderanno nuovamente gli esercizi di respirazione e TA da utilizzare durante il parto e verrà preparato un "messaggio al bambino"; con la psicologa esperta di post-partum e psicologia infantile si tratterà l'argomento del babyblues.

Al nono mese si potrà effettuare uno **sportello gratuito** (su prenotazione) con uno degli esperti a scelta per affrontare individualmente una problematica particolarmente sentita su cui permangono dubbi o perplessità.



## “DIVENTARE GENITORI” CORSO POST-PARTO

CARTA DEI SERVIZI

### PERCHE' UN CORSO DOPO IL PARTO?

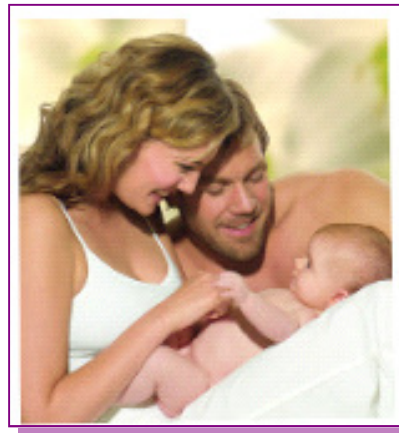
Quando nasce un bambino, la donna e l'uomo che lo hanno generato iniziano il lungo e gioioso cammino che li porterà a diventare genitori.

Dopo i primi giorni in cui parenti ed amici si avvicendano a casa dei neogenitori, segue un periodo in cui la donna, soprattutto, si può trovare sola ad affrontare i tanti piccoli problemi, legati alla nuova condizione, e i timori che ne derivano. Può così nascere un senso di smarrimento che va individuato e accolto attraverso il sostegno di figure competenti che sappiano rassicurare e il confronto con donne che stiano vivendo la medesima esperienza.

### OBIETTIVI DEL CORSO

- Conoscere gli eventi legati al periodo post-parto
- Conoscere e affrontare le fasi di crescita del bambino dai primi giorni a casa fino al primo anno di vita
- Imparare a riconoscere e gestire le proprie emozioni e quelle del bambino
- Sapere come alimentarsi e come ritornare in forma dopo il parto con un'attività fisica adeguata

Vengono così fornite ai genitori tutte le informazioni utili per affrontare al meglio questo momento della vita e, contemporaneamente, vi è l'apprendimento di una modalità di comunicazione ricca e rilassata per poter interagire con il proprio bambino.



### MODALITA' DEL CORSO

Al corso possono partecipare persone di qualsiasi ceto sociale e di qualsiasi livello culturale. I gruppi comprenderanno al massimo 6-8 iscritti, per facilitare la comunicazione interpersonale. Il numero di incontri è pari ad 8, della durata di un'ora e mezza ciascuno a partire dalla 2°-3° settimana dopo il parto. Ad ogni incontro può partecipare il partner e, in quasi tutti, è gradita la presenza del bambino.

Il corso si articola come segue:

**I incontro** (a cura dell'ostetrica) in cui si tratteranno il ritorno a casa, i controlli medici da effettuare, l'igiene e la salute della donna in questo periodo, vita sessuale e contraccezione

**II incontro** (a cura della psicologa esperta di postpartum) nel corso del quale si parlerà delle differenze tra Baby Blues, depressione e psicosi postpartum e di come affrontare questo periodo di delicato equilibrio psicologico della donna

**III incontro** (con l'ostetrica) durante il quale si affronteranno le tematiche inerenti ai primi giorni a casa con il bambino: medicazione del cordone ombelicale, procedure di sterilizzazione, allattamento, bagnetto, cambio del pannolino, sonno, pianto



**IV incontro** (con la psicologa esperta in psicologia infantile) in cui si parlerà del “diventare genitori”

**V incontro** (a cura della psicologa) nel corso del quale si apprenderanno le tecniche di baby-comunicazione

**VI incontro** (con l'ostetrica) in cui verranno trattati lo svezzamento, il primo anno del bambino, le tappe della crescita, la sua salute, dove e come portarlo in vacanza

**VII incontro** (con la dietista) durante il quale si parlerà di alimentazione della neomamma e come ritornare al peso forma dopo il parto

**VIII incontro** (a cura dell'esperta in scienze motorie) in cui si apprenderanno esercizi di ginnastica utili nel postpartum