

Partecipa al Corso GRATUITO di accompagnamento alla Nascita

“Aspetti un bambino? Camminiamo insieme verso una nascita RISPETTATA”

a cura dell' Ostetrica Dott.ssa Rosaria Marsegli

Ogni incontro prevede una parte "informativa" e di dialogo/ confronto di gruppo ed una parte "corporea", con ginnastica dolce, esercizi di respirazione e rilassamento.

Programma:

1° Incontro

- Gioco conoscenza/presentazione;
- L'importanza del confronto di gruppo;
- Dubbi e desideri riguardo al percorso: cosa ci aspettiamo? Perché siamo qui?;
- Presa visione del programma del corso;
- Lavoro corporeo;
- Rito di chiusura;

2° Incontro

- Normativa e tutela della maternità;
- I tempi della gravidanza;
- Quali esami?;
- Lavoro corporeo;
- Rito di chiusura;

3° Incontro

- Come cambia il mio corpo? E la mia mente?;
- Impariamo a "sentire" e capire il nostro corpo;
- Alimentazione e igiene in gravidanza;
- Il movimento e la cura del corpo;
- Lavoro corporeo;
- Rito di chiusura;

4° Incontro

- Placenta e cordone ombelicale: a cosa servono?;
- Cosa sono le cellule staminali?;
- Donazione: autologa o eterologa?;
- Lavoro corporeo;
- Rito di chiusura;

5° Incontro

- Il travaglio e i suoi tempi;
- A casa e/o in Ospedale?;
- Quando andare in Ospedale? Cosa dobbiamo portare?;

- La contrazione;
- Il dolore;
- Posizioni libere e tecniche di stimolazione e analgesia naturali;
- Il padre durante il travaglio;
- Lavoro corporeo;
- Rito di chiusura;

6° Incontro

- Il parto: dove? come?;
- Essere protagoniste ATTIVE di un momento "magico" (sceite informate e consapevoli);
- Interventi sanitari: sono davvero tutti necessari?;
- Nascere genitori;
- Lavoro corporeo;
- Rito di chiusura;

7° Incontro

- Il neonato...questo sconosciuto: interpretare il suo linguaggio fin da subito;
- L'allattamento. La mamma deve modificare la sua alimentazione?;
- Le prime cure;
- Il massaggio neonatale, il bagnetto, l'igiene del neonato;
- Lavoro corporeo;
- Rito di chiusura;

8° Incontro

- Il ritorno a casa;
- Dalla coppia alla famiglia. Famiglia che cresce: il ruolo del papà;
- Come "proteggersi" da interferenze e pressioni esterne;
- Il Baby Blues;
- Ritorno alla "normalità" - Come organizzarsi per rientrare a lavoro?;
- Conclusione e confronto;
- Rito di chiusura;

Si consiglia abbigliamento comodo e calzini

L'iscrizione al corso andrebbe fatta dopo l'ecografia morfologica (20 settimane) con inizio del corso alla 30/32 settimana.



Il Corso GRATUITO si terrà presso la
FARMACIA GRANIGLIA
VIA OBERDAN, 100 - 74121 TARANTO

Per informazioni telefonare: 334 9320737