



PERCORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

Primo incontro: la gravidanza e il pavimento pelvico

Tanti consigli per affrontare al meglio la gravidanza in corso. Focus in particolare sul pavimento pelvico e la muscolatura addominale: come mantenerli attivi? Quali esercizi fare? Come evitare le lacerazioni durante il parto? Come evitare il ricorso all'episiotomia?

Secondo incontro: l'allattamento

Che sia allattamento al seno o artificiale, l'allattamento è un momento delicato. Come avviarlo al meglio nel rispetto della scelta della donna? Cosa fare in caso di difficoltà? Consigli per avviarlo senza fatica.

Terzo incontro: il travaglio e il parto

Come riconoscere i segnali di avvio del parto? Dal travaglio alla fase espulsiva, scopriamo con l'aiuto dell'ostetrica quali sono le posizioni e i tipi di respirazione più adatti per ogni tipo di fase. Durante questo incontro impariamo anche la ginnastica per la prevenzione delle lacerazioni durante il parto.

Quarto incontro: il neonato e i suoi segreti

Il bambino è nato, una nuova vita è iniziata. Cosa desidera un neonato? Quali sono i suoi bisogni? Come gestire le poppate, il pianto, la nanna e la nuova routine della famiglia?

Quinto incontro: il rientro a casa

Il neonato e la mamma sono finalmente a casa: come gestire le nuove dinamiche della famiglia nei primi giorni di vita del bambino? Consigli per le prime settimane con il neonato.

Il corso preparto si svolgerà in **piccoli gruppi di 8 persone**. In questo modo l'ostetrica potrà dedicarsi a ogni donna in modo più possibile personalizzato. Il corso è adatto alle donne a partire dalla 20° settimana di gravidanza. Sono previsti incontri dedicati esclusivamente alle donne e incontri in cui sono invitati anche i partner.

