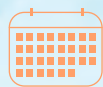




# CORSI PREPARTO



**FREQUENZA DEL CORSO:** 1 volta alla settimana, 8 incontri. Inizio corso: 28/01/2020  
E' gradita la presenza dei papà in tutte le lezioni



**PREZZO CORSO:** 170 euro. Fattura da consegnare entro la terza lezione



**DURATA DELLE LEZIONI:** 2 ore, dalle 18.00 alle 20.00\*  
Si consiglia un abbigliamento comodo

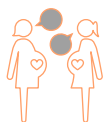


**OSTETRICA REFERENTE DEL CORSO:** Saliola Francesca Romana



**LOCATION:** il corso si terrà nelle aule della Mater Dei di fronte alla clinica (civico 31)

## Programma:



### **Conosciamoci 28/01/2020**

Presentazione delle partecipanti, aspettative del corso - Come cambia il nostro corpo in gravidanza - Alimentazione in gravidanza - Cosa mettere nella valigia



### **Riabilitazione del pavimento pelvico 06/02/2020**

Esercizi di preparazione al parto e post parto del pavimento pelvico



### **Genitorialità 13/02/2020 \*dalle 18.30**

Incontro con la psicologa: il viaggio di trasformazione da figlia a genitore - Essere mamma - La coppia, la futura famiglia



### **Come tornare in forma 20/02/2020 \*dalle 18.30**

Ritorno a casa - Alimentazione - Incontro con il medico estetico



### **Iniziamo a conoscere le dinamiche 25/02/2020**

Prodromico - Travaglio - Dilatante - Espulsivo - Secondamento e puerperio - Il taglio cesareo



### **L'ora del parto e la localizzazione del dolore 03/03/2020**

Dove si localizza e come si contrasta - Tecniche di respirazione e vocalizzazione - Analgesia epidurale e spinale - Incontro con l'anestesista



### **Cosa accade subito dopo la sala parto e allattamento 10/03/2020**

Allattamento al seno e i suoi vantaggi - Posizioni per l'allattamento - Incontro con il pediatra



### **Disostruzione pediatrica 19/03/2020 \*dalle 17.00**

Disostruzione da liquidi e da solidi nel lattante - Manovre di disostruzione (Richiesto abbigliamento sportivo)