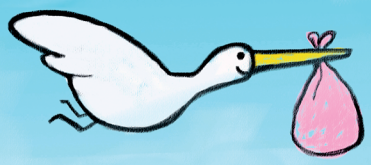
MATER DEI



CORSI PREPARTO

FREQUENZA DEL CORSO: 1 volta alla settimana, 8 incontri. Inizio corso: 09/01/2020
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: Francesca Urbani

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

Programma:

Conosciamoci 09/01/2020
Presentazione delle partecipanti, aspettative del corso - Come cambia il nostro corpo in gravidanza - Alimentazione in gravidanza - Cosa mettere nella valigia

Iniziamo a conoscere le dinamiche 16/01/2020
Prodromico - Travaglio - Dilatante - Espulsivo - Secondamento e puerperio - Il taglio cesareo

Cosa accade subito dopo la sala parto e allattamento 23/01/2020
Allattamento al seno e i suoi vantaggi - Posizioni per l'allattamento - Incontro con il pediatra

L'ora del parto e la localizzazione del dolore 30/01/2020
Dove si localizza e come si contrasta - Tecniche di respirazione e vocalizzazione - Analgesia epidurale e spinale - Incontro con l'anestesista

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

Disostruzione pediatrica 27/02/2020 *dalle 17.00
Disostruzione da liquidi e da solidi nel lattante - Manovre di disostruzione
(Richiesto abbigliamento sportivo)