



CORSI PREPARTO



FREQUENZA DEL CORSO: 1 volta alla settimana, 8 incontri. Inizio corso: 05/03/2020
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



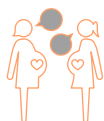
OSTETRICA REFERENTE DEL CORSO: Sara Matola



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



INFORMAZIONI |  scansiona il qr code oppure
PRENOTAZIONI |  chiamaci allo 06.80220.6211



Conosciamoci 05/03/2020

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



Riabilitazione del pavimento pelvico 12/03/2020

Esercizi di preparazione al parto e post parto del pavimento pelvico



Come tornare in forma 16/03/2020 *dalle 18.30

Ritorno a casa - Alimentazione - Incontro con il medico estetico



Genitorialità 19/03/2020 *dalle 18.30

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



Iniziamo a conoscere le dinamiche 02/04/2020

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



L'ora del parto e la localizzazione del dolore 09/04/2020

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 16/04/2020

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



Disostruzione pediatrica 23/04/2020 *dalle 17.00

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