



# CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA **NOVEMBRE/DICEMBRE 2022**



**FREQUENZA DEL CORSO: 1 volta alla settimana, 8 incontri. Inizio corso: 03/11/22**



**DURATA DELLE LEZIONI: 2 ore, dalle 17.00 alle 19.00**



**OSTETRICA REFERENTE DEL CORSO: Sara Matola**



**LOCATION: ON-LINE**

## **1. Iniziamo a conoscerci 03/11/2022 (h.17.00/19.00)**



Presentazioni delle partecipanti, aspettative del corso, come cambia il nostro corpo in gravidanza, cosa mettere nella valigia.

## **2. Genitorialità 10/11/2022 (h.17.00/19.00)**



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

## **3. Iniziamo a conoscere le dinamiche del parto 17/11/2022 (h.17.00/19.00)**



Travaglio prodromico, dilatante, espulsivo, secondamento e puerperio, il taglio cesareo.

## **4. Cosa accade subito dopo la sala parto e allattamento 24/11/2022 (h.17.00/19.00)**



Allattamento al seno ed i suoi vantaggi, posizioni per l'allattamento, incontro con il pediatra.

## **5. Localizzazione del dolore 01/12/2022 (h.17.00/19.00)**



Dove si localizza e come si contrasta con la respirazione e l'acqua, Analgesia epidurale e spinale, incontro con l'anestesista.

## **6. Disostruzione 15/12/2022 (h.17.00/19.00)**



Disostruzione da liquidi e da solidi nel lattante, manovre di disostruzione.

## **7. Ritornare in forma 22/12/2022 (18.00/19.00)**



Incontro con il medico estetico.

## **8. Pavimento pelvico 29/12/2022 (h.17.00/19.00)**



Incontro con la fisioterapista: focus pavimento pelvico in gravidanza e tips pavimento pelvico nel post-parto.