



CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA GENNAIO/FEBBRAIO 2023



FREQUENZA DEL CORSO: 1 volta alla settimana, 8 incontri. Inizio corso: 12/01/23



DURATA DELLE LEZIONI: 2 ore, dalle 17.00 alle 19.00



OSTETRICA REFERENTE DEL CORSO: Sara Matola



LOCATION: ON-LINE

1. Iniziamo a conoscerci 12/01/2023 (h.17.00/19.00)



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

2. Genitorialità 19/01/2023 (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 26/01/2023 (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 02/02/2023 (h.17.00/19.00)



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

5. Localizzazione del dolore 09/02/2023 (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. Pavimento pelvico 16/02/2023 (h.17.00/19.00)



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

7. Ritornare in forma 23/02/2023 (h.18.00/19.00)



Ritorno a casa, alimentazione, incontro con il medico estetico.

8. Disostruzione 02/03/2023 (h.17.00/19.00)



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