

## CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

“Parto, consapevole! Parto per un viaggio che è fine ed inizio. Parto verso l'ignoto ma non parto da sola. Parto e con me avrò la persona di fiducia che ho scelto e la mia borsa per la nascita. Una borsa fatta di poche cose, essenziali ed utili. Una borsa di oggetti concreti ma anche di conoscenze e strumenti per gestire le onde del travaglio. Parto e con me ci sarà il gruppo di madri e padri che conoscerò al corso preparto. Parto per incontrare la mia creatura, per tuffarci insieme nel mistero della nascita e della genitorialità.”



Benvenuti e grazie per l'interesse mostrato verso il nostro percorso! Ecco il programma e il calendario degli incontri che svolgeranno sempre dalle ore 18:30 alle ore 20:30 tranne rare eccezioni comunicate in anticipo:

### **6 Maggio : LE FASI DELLA MATERNITA'** - con *l'ostetrica*

I cambiamenti nelle varie fasi di gravidanza, il ruolo degli ormoni, il termine di gravidanza, l'inizio delle prime contrazioni. Le competenze fetali, il ruolo del bambino al parto e l'importanza della relazione già attraverso l'utero.

### **8 Maggio: LATTE DI MAMMA** - con *la consulente dell'allattamento materno IBCLC e istruttrice di primo soccorso pediatrico Giulia Fornasari*

Fisiologia della lattazione, come favorire un buon avvio dell'allattamento sin dalla prima poppata. Come sapere che il proprio bambino si alimenta a sufficienza (senza bilancia!). I nemici dell'allattamento: interferenti e falsi miti. Quando e a chi chiedere aiuto. Le posizioni dell'allattamento, prove pratiche.

### **13 Maggio: NASCITA DI UNA COPPIA GENITORIALE** - con *la Psicologa Psicoterapeuta Francesca Tramontano*

La nascita di un bambino è una vera e propria rivoluzione all'interno della coppia. Segna infatti l'inizio di una nuova famiglia, con le sue priorità, i suoi obiettivi e progetti, e una diversa utilizzazione del tempo e dello spazio. Si passa dall'essere compagni o moglie e marito al nuovo ruolo di mamma e papà, e frequentemente accade che uno o entrambi i partner abbiano difficoltà a ritrovarsi come uomo e donna. Durante questo incontro: esploreremo emozioni, vissuti e aspettative circa la gravidanza e il ruolo genitoriale; rifletteremo in maniera consapevole sulle relazioni con i propri genitori e i loro stili educativi; approfondiremo il ruolo dei futuri papà: dall'importanza del loro sostegno durante la gravidanza, fino al parto, al ruolo decisivo nello sviluppo psico-affettivo del neonato.

**15 Maggio: VOGLIA DI PARTO** – *con l'ostetrica*

Le varie fasi del parto: cosa aspettarsi, cosa aiuta e cosa ostacola. Il ruolo del compagno/a in questo viaggio di trasformazione. Il luogo del parto, quando andare verso il punto nascita prescelto. La valigia del parto.

**20 Maggio: PAVIMENTO PELVICO: CONOSCERLO E PREPARARLO ALLA GRAVIDANZA E AL PARTO** – *con la fisioterapista Cecilia Ramazza*

Prendere consapevolezza di com'è fatto e come funziona un pavimento pelvico sano, apprendere i suoi cambiamenti durante la gravidanza e prepararlo al parto (spontaneo e cesareo). Gestire il post parto e le possibili criticità che ne derivano. Imparare a riconoscere tutto ciò che è sintomatologia non fisiologica.

**22 Maggio: CAVALCARE LE ONDE** – *con l'ostetrica*

Il dolore del parto: da nemico ad alleato. La fisiologia del dolore, le sue funzioni e gli strumenti di contenimento. Cosa si può fare già in gravidanza.

**27 Maggio: POST PARTO-** *con la consulente dell'allattamento materno IBCLC e istruttrice di primo soccorso pediatrico Giulia Fornasari*

Secondo incontro sull'allattamento: prevenzione e gestione delle principali problematiche che potrebbero insorgere. Sonno sicuro e gestione delle principali problematiche sanitarie che potrebbero insorgere.

**29 Maggio: IL RIENTRO A CASA** - *con la Doula Silvia Zanotti* I bisogni emotivi e pratici della mamma nel puerperio,. Preparare il nido e stabilire i confini per proteggersi dagli "invasori di campo". Bisogni del bambino: contatto, massaggio, babywearing e pannolini lavabili. E se poi prende il vizio?

**SEDE E MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE:** Gli incontri si svolgono presso la sede associativa in Via Caduti del Pilastro 8 a Castenaso (BO) dalle 18.30 alle 20.30 con possibilità, su richiesta, di seguire gli incontri da remoto.

Per ulteriori informazioni potete scrivere a [cuoredimamme@gmail.com](mailto:cuoredimamme@gmail.com) o telefonare al: 3387248585

