

Corso di accompagnamento al PARTO ed AI PRIMI MESI DI VITA del tuo bimbo



PROGRAMMA CORSO

Il calendario degli incontri verrà strutturato periodicamente in base alle esigenze ed alle date presunte del parto delle gestanti.

Cari genitori,

questo corso di accompagnamento al parto è pensato per favorire un maggior benessere psicofisico della gestante in un momento pieno di profondi cambiamenti come la gravidanza e per accrescere la vostra consapevolezza rispetto alla nascita del bimbo. Professionisti esperti affronteranno con voi i principali temi relativi al periodo della gestazione ed ai primi mesi di vita del vostro piccolo e vi aiuteranno ad esprimere liberamente dubbi, curiosità, paure ed emozioni.

Il corso vi accompagnerà DAL 2° TRIMESTRE
FINO AL POST GRAVIDANZA.

Sono previsti n.8 INCONTRI PRIMA DEL PARTO
e n.2 DOPO IL PARTO.

E' possibile partecipare anche a singoli incontri.

INCONTRI PRE-PARTO: *(i papà sono benvenuti!)*

1. Conosciamoci!

- Presentazione dei partecipanti e degli obiettivi del corso
- Cambiamenti psicofisici e disturbi comuni in gravidanza
- Preparazione della valigia

2. Benessere in gravidanza

- Mangiare sano in due
- I benefici di un corretto stile di vita familiare
- Nutrirsi bene durante l'allattamento

3. Genitori "in corso"

- Accompagnamento alla genitorialità
- Rappresentazioni genitoriali in gravidanza
- Sessualità in gravidanza

4. E' giunto il momento?

- Le fasi del travaglio: come affrontarle
- La respirazione/ Training Autogeno Respiratorio
- Le posizioni da adottare durante il travaglio

5. Parti-amo insieme!

- Il Parto spontaneo
- Il Parto cesareo
- Secondamento e puerperio

6. E' nato il mio bimbo!

- La nascita del bambino
- Il cordone, le coliche, il primo bagnetto, i vaccini
- Introduzione al Massaggio Infantile

7. Prepariamoci ad allattare

- Allattamento: iniziare in serenità
- I benefici e le indicazioni per un buon allattamento
- Sessualità nel post-parto

8. La famiglia è a casa!

- La nascita dei genitori: emozioni e difficoltà
- Lo sviluppo del bambino
- Letture ad alta voce in gravidanza "Nati per leggere"

INCONTRI POST-PARTO: *(papà e bimbi sono benvenuti!)*

9. Aiuto siamo genitori! E adesso?

- L'esperienza del parto: ricordi ed emozioni
- La casa sicura: come evitare gli incidenti domestici
- Manovre di disostruzione delle vie aeree

10. Conosciamo meglio nostro figlio!

- Attività esperienziale per genitori e bambini
- Non solo latte: confronto sul tema dello svezzamento
- Letture ad alta voce per genitori e bambini "Nati per leggere"

EQUIPE DEL CORSO

Il percorso di accompagnamento al parto e ai primi mesi di vita del bambino verrà condotto da un'equipe multidisciplinare che fornirà alle gestanti una formazione ed un supporto a 360°:

Dott.ssa Maia De Luca

Pediatra

Dott.ssa Noemi Di Biase

Ostetrica

Dott.ssa Elisa Forte

Medico Internista- Diabetologa

Dott.ssa Erica Stravato

Psicologa clinica



Il nostro Corso sostiene e promuove il programma **"NATI PER LEGGERE"**

DESIDERI ISCRIVERTI O CHIEDERE INFORMAZIONI?

Poliambulatorio Galeno

Piazza Porta Vescovo 8/9, Fondi (LT)

Tel. **388.7436753**

Mail: incontramamme@gmail.com



Corso di Accompagnamento al Parto Poliambulatorio Galeno

HAI GIÀ UN FIGLIO? VUOI PARTECIPARE AL CORSO E NON SAI A CHI LASCIARLO? HAI PAURA CHE NON POSSA ACCETTARE L'ARRIVO DEL FRATELLINO/SORELLINA?

In contemporanea al corso per le gestanti,
l'equipe propone:



Sono previsti, per i vostri bambini, n° 8 INCONTRI che, attraverso giochi, letture animate, video, attività ludico-creative, percorsi educativi per una sana alimentazione, aiuteranno il vostro bambino ad accettare ed accogliere l'arrivo del fratellino/sorellina.

**Per maggiori informazioni contattare il
n. 388.7436753
(Dott.ssa Erica Stravato, Psicologa)**

Perché partecipare?

- ▶ Per saperne sempre di più
- ▶ Per accogliere positivamente la maternità
- ▶ Per condividere con il proprio partner la gravidanza e l'acquisizione dell'identità genitoriale
- ▶ Per confrontarsi con altre mamme e non sentirsi sole

SI CONSIGLIA ABBIGLIAMENTO COMODO

Un **ulteriore servizio di supporto e consulenza** sarà a vostra disposizione, su appuntamento individuale, nel pre e post parto:

Sportelli "IncontraMamme"

- 1) SPORTELLO ALIMENTAZIONE:** educazione alimentare e diete personalizzate durante e dopo la gravidanza per riprendere la forma fisica, corretta alimentazione durante l'allattamento.
- 2) SPORTELLO GENITORI:** prepararsi a divenire genitori, supporto alla genitorialità dopo la nascita del bambino, baby-blues, depressione post- parto.
- 3) SPORTELLO ALLATTAMENTO:** consigli per la gestione di difficoltà nell'attacco al seno, capezzolo introflesso, ragadi, ingorgo mammario, mastite.

E' previsto, su richiesta, anche un servizio di assistenza domiciliare.