



# CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA SETTEMBRE/OTTOBRE 2023



**FREQUENZA DEL CORSO: 1 volta alla settimana, 8 incontri. Inizio corso: 07/09/23**



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



**OSTETRICA REFERENTE DEL CORSO: Sara Matola**



**LOCATION: ON-LINE**



## **1. Disostruzione 07/09/2023 (h.17.00/19.00)**

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



## **2. Conosciamoci 14/09/2023 (H.17.00/19.00)**

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



## **3. Genitorialità 21/09/2023 (h.17.00/19.00)**

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



## **4. Iniziamo a conoscere le dinamiche del parto 28/09/2023 (h.17.00/19.00)**

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



## **5. Localizzazione del dolore 05/10/2023 (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 12/10/2023 (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 19/10/2023 (h.18.00/19.00)**

Incontro con il medico estetico.



## **8. Cosa accade subito dopo la sala parto e allattamento 26/10/2023 (h.17.00/19.00)**

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