

Percorso *Nascita*

— *Nascere e crescere in armonia* —

CORSO PRE-PARTO

Programma del corso



 [@percorsonascita.fb](https://www.facebook.com/percorsonascita.fb)

 [@percorsonascita](https://www.instagram.com/percorsonascita)

www.percorso-nascita.it

BENESSERE PSICOLOGICO



Presentazione del corso

e conoscenza dei partecipanti.



Da coppia a triade:

cambiamenti della coppia con l'arrivo del figlio, vissuti psicologici ed emotivi di madre e padre durante gravidanza, parto e all'arrivo del bambino.



Nuove dinamiche di coppia:

vissuti della coppia rispetto al nuovo ruolo genitoriale e negoziazione dei ruoli all'interno delle famiglie d'origine della coppia.



Baby Blues e depressione post partum



Esercitazione pratica:

per favorire il benessere della mamma, della coppia e della famiglia

IL PARTO



Quando andare in ospedale:

rottura delle membrane, dinamica uterina.



Dolore e significato nel parto



Le fasi del parto

prodromi, travaglio attivo fino al periodo espulsivo



Le posizioni della partoriente

durante il parto (con esercitazioni pratiche)



Valigia del parto

In compagnia dell'ostetrica

IL PAVIMENTO PELVICO



Il pavimento pelvico
in gravidanza e durante il parto



Il pavimento pelvico
e la sessualità



Respirazione ed esercizi
in preparazione del parto



Massaggio del perineo

CONTENIMENTO DEL DOLORE



Metodi naturali e farmacologici
con esercitazioni pratiche



Ruolo del partner
in sala parto

SESSUALITÀ



La sessualità della coppia
in gravidanza e dopo il parto

TRAINING AUTOGENO



Presentazione del training autogeno, utile:

- durante la gravidanza
per alleviare i disturbi psico-fisici, ascoltare il corpo mettersi in contatto con il bambino
- durante travaglio e parto
per gestire meglio ansia, stress e dolore
- nei mesi successivi al parto
per accelerare il recupero psico-fisico, gestire ansia, sbalzi d'umore e ormonali, , aumentare capacità di attenzione, porgerti in modo più armonioso col bambino e prevenire la depressione post-parto.



Prova pratica del primo esercizio
di training autogeno in abbinamento alla respirazione in preparazione al parto

SVILUPPO E COMUNICAZIONE



Sviluppo del nascituro

dal periodo embrionale alla fase fetale e competenze del bambino alla nascita



Sviluppo della comunicazione genitore-bambino:

a partire dalla vita intrauterina



Esperienza pratica

di comunicazione prenatale.



Comunicazione genitore-neonato

attraverso il Massaggio Infantile



Presentazione di letture specifiche per la fascia 0-3 anni:

il loro ruolo nel favorire lo sviluppo del linguaggio e rinforzare la comunicazione genitore-bambino

In compagnia dell'estetrica

IL POST-PARTO. A CASA CON IL CUCCIOLO

ALLATTAMENTO



Allattamento al seno:

composizione del latte materno e latte di formula.



Allattamento a richiesta

e raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)



Posizioni per allattare

con esercitazioni pratiche



Cura del seno materno

prevenzione e cura ingorghi, mastiti, ragadi, ecc.



Conservazione del latte



Alimentazione complementare e responsiva (*accenni*)

In compagnia dell'ostetrica

IL POST-PARTO. A CASA CON IL CUCCIOLO

ACCUDIMENTO E CURA NEONATO



Igiene del neonato:

cambio pannolino, primo bagnetto, cura del corpo e cura del moncone ombelicale, ecc.



Contatto pelle a pelle

tummy-timee



Nanna sicura

ritmi sonno veglia e organizzazione della nuova routine quotidiana



Esercitazioni pratiche

ALIMENTAZIONE E RIMEDI NATURALI



Alimentazione e integratori naturali
in gravidanza e nell'allattamento



Rimedi naturali
per ridurre le coliche gassose e i disturbi
gastrointestinali tipici dei primi mesi di vita



Svezzamento:
svezzamento tradizionale e autosvezzamento

Percorso *Nascita*



— *Nascere e crescere in armonia* —

Info e Iscrizioni



349.4965259

I corsi sono attivi nelle sedi di:

- **CESENA**
- **SAVIGNANO SUL RUBICONE**

 [@percorsonascita.fb](https://www.facebook.com/percorsonascita.fb)

 [@percorsonascita](https://www.instagram.com/percorsonascita)

www.percorso-nascita.it

