

IN ARRIVO - CORSO PRE-PARTO

CORSO DI COPPIA

DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

6 INCONTRI
TEORICO-PRATICI
PER MAMME
E PAPA'



photo by yanalyja / Freepik

PROGRAMMA

INCONTRI (TEORIA)

- La placenta e il cordone ombelicale
- Le contrazioni uterine e il dolore nel parto
- Il travaglio e le sue fasi
- Il parto e le posizioni
- L'allattamento e le sue basi
- Il neonato nei suoi primi giorni di vita

Argomenti trattati durante gli incontri

- Taglio ritardato del cordone ombelicale, donazione delle cellule staminali, lotus birth, conservazione delle cellule staminali, funzione placenta.
- Origine e significato del dolore, tecniche di analgesia naturale, accenni di analgesia epidurale.
- Periodo prodromico, periodo dilatante, rottura delle membrane, quando andare in ospedale.
- Fase espulsiva, posizioni verticali e orizzontali a confronto, profilassi materne, parto operativo.
- Allattamento materno, montata latte, ingorgo mammario, ragadi, mastite, allattamento artificiale. Cambio del pannolino, bagnetto, swaddling, wrapping, baby blues post-parto.

ESERCIZI (PRATICA)

- Respirazione addominale
- Prova pratica delle posizioni
- Prova pratica della poppata
- Prova pratica del cambio pannolino
- Prova pratica del portare

Abbinare respirazione e spinta secondo il ritmo delle contrazioni, durante il travaglio e nel momento del parto, aiuta a ridurre i tempi del parto.

Se la futura mamma è consapevole di ciò che sta succedendo, saprà cosa fare e come comportarsi per agevolare il parto e provare meno dolore.

Non solo: saper spingere nel modo migliore, quello previsto dalla natura, dosando passo dopo passo l'intensità della forza esercitata per fare la spinta, aiuta a prevenire eventuali spiacevoli lacerazioni del perineo, che tra l'altro richiedono tempi di recupero più lunghi.

INFO

DA SABATO
SETTEMBRE 2018

6 incontri teorico-pratici
per mamme e papà

Chiama per prenotare
0541.931312

Il corso si terrà il sabato
alle 9.00 presso la nostra
palestra. Ogni seduta
avrà una durata di circa
un'ora/un'ora e mezza.

La quota di iscrizione è
di 140,00€ a coppia.
Riservato ad un
massimo di 4 coppie.

Obiettivo Benessere

Via del Mulino, 12 int. 2
47030 San Mauro Pascoli
Tel. 0541.931312

e-mail: obiettivobenessere@virgilio.it