Percorso Nascita

Nascere e crescere in armonia



CORSO PRE-PARTO

Programma del corso

@percorsonascita.fb @percorsonascita

www.percorso-nascita.it

In compagnia della psicologa

- **Presentazione del corso** e conoscenza dei partecipanti.
- **Sviluppo intrauterino** del feto
- **Sviluppo della comunicazione madre-bambino** a partire dalla vita intrauterina



Percorso Nascita

PROGRAMMA DEL CORSO PRE-PARTO

In compagnia dell' ostetrica

- **Dolore e significato nel parto**
- **Contenimento del dolore,** farmacologico e non farmacologico
- **Quando andare in ospedale:** rottura delle membrane, dinamica uterina.
- **Valigia del parto**



Percorso Nascita

PROGRAMMA DEL CORSO PRE-PARTO

In compagnia dell' ostetrica

Il parto:

- prodromi
- travaglio attivo
- periodo espulsivo

Post partum

Rientro a casa



Percorso Nascita

PROGRAMMA DEL CORSO PRE-PARTO

In compagnia dell' ostetrica



- **Allattamento al seno:** componenti del latte materno
- **Allattamento a richiesta**
- **Posizioni** per allattare
- **Conservazione** del latte
- **Alimentazione complementare e responsiva** (accenno)

Percorso Nascita

PROGRAMMA DEL CORSO PRE-PARTO

In compagnia della psicologa

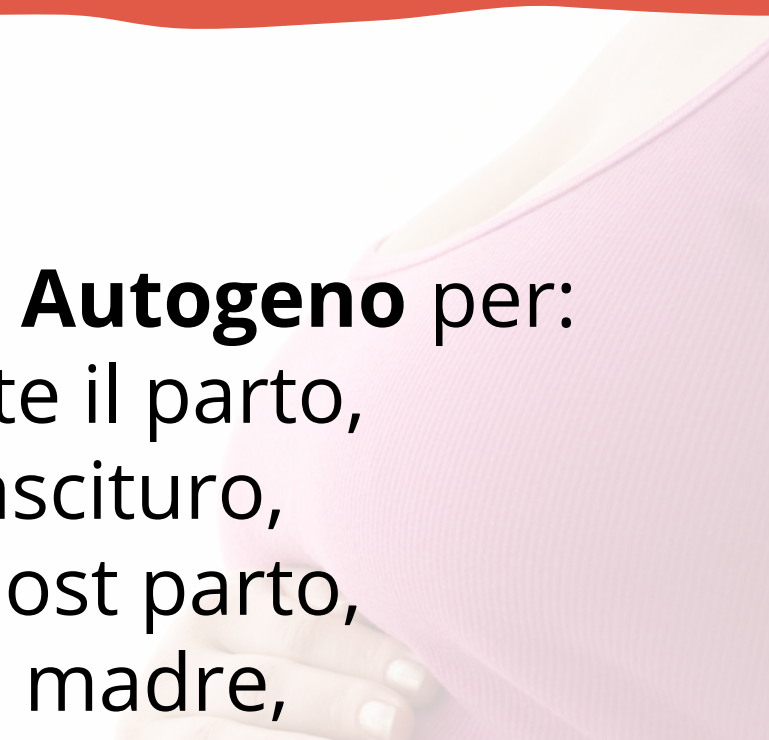
- **Baby Blues e depressione post partum**
- **Competenze del bambino alla nascita**
- **Da coppia a triade**: cambiamenti della coppia con l’arrivo del figlio, vissuti psicologici ed emotivi di madre e padre durante gravidanza, parto e all’arrivo del bambino.
- **Nuove dinamiche di coppia**: vissuti della coppia rispetto al nuovo ruolo genitoriale e negoziazione dei ruoli all’interno delle famiglie d'origine della coppia.
- **La sessualità nella coppia** in gravidanza e dopo il parto

In compagnia della psicologa

Presentazione del Training Autogeno per:

- controllo del dolore durante il parto,
- entrare in relazione con nascituro,
- prevenire la depressione post parto,
- benessere psicofisico della madre,
- supporto nella gestione di stress,
- stanchezza e fatica del cambiamento di vita

Prova pratica del primo esercizio
di Training Autogeno



Percorso Nascita

PROGRAMMA DEL CORSO PRE-PARTO

In compagnia della fisioterapista



- **Cosa è il pavimento pelvico**
- Il pavimento pelvico **in gravidanza e durante il parto**
- Il pavimento pelvico e **la sessualità**
- **La respirazione** (pratica)
- **Esercizi di preparazione al parto** (pratica)
- **Il massaggio perineale**
- **Esercizi di pilates in gravidanza**

Percorso Nascita

PROGRAMMA DEL CORSO PRE-PARTO

In compagnia della naturopata

- **Alimentazione** durante la **Gravidanza**
- **Alimentazione** nel periodo dell'**allattamento**
- **Integratori alimentari** che possono essere di supporto durante questi periodi



Percorso Nascita

PROGRAMMA DEL CORSO PRE-PARTO

Percorso Nascita

— Nascere e crescere in armonia —



Info e Iscrizioni

349.4965259

- CESENA
- CESENATICO
- SAN MAURO PASCOLI

www.percorso-nascita.it