

DESTINAZIONE NASCITA

Incontro introduttivo conoscitivo in cui si esplicano le caratteristiche del corso, si presenta il punto nascita e il reparto di ostetricia e ginecologia.

IL PERINEO

Momento dedicato alle funzioni del perineo sia in generale, nella vita riproduttiva della donna, che in gravidanza e al parto. Esecuzione di esercizi appositi per il buon funzionamento perineale.

QUANDO ANDARE IN OSPEDALE?

Incontro dedicato alla descrizione dei momenti in cui si consiglia alla donna di recarsi in ospedale: contrazioni, rottura delle membrane amniotiche, riduzione dei movimenti fetali, pressione alta, febbre.

IL TRAVAGLIO E IL PERIODO ESPULSIVO

Confronto su ciò che ci si aspetta dal proprio travaglio e dal parto. Indicazioni su esercizi e movimenti consigliati durante le contrazioni e analgesici non farmacologici (calore, acqua, musica...).

IL MOVIMENTO

Esercizi mirati al movimento in gravidanza come garanzia del benessere materno e fetale (salvo controindicazioni).

PSICOLOGIA IN GRAVIDANZA

Incontro con la psicologa per approfondire i cambiamenti psicologici in gravidanza e nella coppia.

ALLATTAMENTO E NEONATO

Momento dedicato alla valorizzazione dell'allattamento con descrizione dei benefici materni e neonatali. Il bonding e il rooming-in come risorsa. Benessere del neonato durante la degenza e a casa.