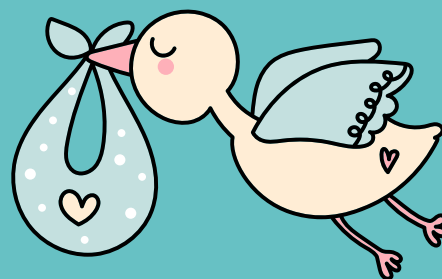


Programma del corso

In attesa di TE



1

Toc-toc, sono il nuovo inquilino!

I cambiamenti fisici ed emozionali in gravidanza, lo sviluppo e le competenze del bambino all'interno dell'utero materno. Visualizzazione per rafforzare il legame con il proprio bambino/a.

2

Che il viaggio abbia inizio!

Le fasi del travaglio e del parto: dalle prime onde travolgenti al rumore della felicità. Quando andare in ospedale e cosa mettere nella valigia del parto.

3

Andare contro o incontro al dolore del parto?

Metodi di gestione del dolore del parto: dall'epidurale alla respirazione, ai massaggi, al movimento libero, alle posture, al supporto del partner, ai rilassamenti e alle affermazioni positive per allenare corpo e mente ad aprirsi con fiducia e senza paura alla nascita.

4

Alla scoperta del pavimento pelvico

Preparare il pavimento pelvico al parto attraverso l'automassaggio, esercizi di stretching, release, mobilizzazione pelvica e la sperimentazione delle posizioni del parto.

5

Latte e amore

L'ABC per un buon avvio dell'allattamento al seno, i bisogni di un neonato e le strategie per rispondere al suo pianto.

6

Genitori non si nasce, ma si diventa

Da figli a genitori e da coppia a famiglia: un'avventura a 3, tra nuovi ritmi ed equilibri. Belly painting per rafforzare il legame tra mamma, papà e bambino.

7

A casa con l'ostetrica!

Mi prendo cura e supporto la salute di mamma e bambino/a. Osservo il legame speciale che si sta creando tra la mamma e il proprio bambino e all'interno della vostra famiglia, offrendoti ascolto e supporto emotivo. Presto attenzione al benessere fisico di mamma e bambino, valutando l'allattamento, i segnali di crescita del bambino e la cura del pavimento pelvico e/o della ferita del taglio cesareo.