

A.I.E.D

Associazione Italiana Educazione Demografica

Sezione Livia Bottardi Milani - Brescia



CORSO DI PREPARAZIONE ALLA NASCITA

Condotto da:

Valentina Cornali, ostetrica

Dott.ssa Nadia Ghirardi, psicologa

Dott. Gaetano Messineo, nutrizionista

Componenti dell'equipe di preparazione alla nascita dell'AIED

IL TRAINING AUTOGENO

Che cos'è il training autogeno? Va sotto questo nome un insieme di tecniche psicoterapeutiche fondate sull'autodistensione da concentrazione e capaci di influire positivamente sul sistema neurovegetativo e perciò di controllare e di ripristinare il buon funzionamento di organi e di sistemi di organi su cui si scarichino le tensioni e i conflitti psichici. Queste tecniche furono elaborate fra il 1908 e il 1912 da Johannes Heinrich Schultz, psichiatra tedesco.

Chi vuole ritrovare la calma, dormire meglio, godere di una migliore concentrazione e determinazione nell'affrontare i propri compiti quotidiani può trovare un aiuto prezioso nella pratica di questi esercizi. Chi si sottopone al training autogeno è tenuto a prendere direttamente in carico se stesso, in un atteggiamento positivo che rende via via possibile guardare le cose con occhio diverso, acquisire un coraggio nuovo di vivere, senza per questo perdere di vista le cose nella loro realtà.

Programma del corso

1° incontro:

- Dialogo, presentazione reciproca, problemi vari. Che cos'è il dolore. Influenza negativa dell'ansia e della paura.
- Importanza dell'informazione
- La contrazione
- Riflessi condizionati
- Importanza ed effetti del rilassamento della respirazione
- Training

2° Incontro:

- Igiene della gravidanza
- Moto come attivatore della circolazione
- Alimentazione
- Cura del corpo
- Training

3° Incontro:

- La ginnastica della gravidanza e del puerperio
- La spinta espulsiva
- Training

4° Incontro:

- L'importanza nello sviluppo del bambino della carezza, del massaggio, della parola fin dai primi giorni di vita.
- La coppia e la dimensione genitoriale. Quale ruolo per il padre?
- L'importanza del padre durante la gravidanza, il travaglio e il parto.
- Quando e come andare in ospedale, come il padre può aiutare la compagna dall'inizio del travaglio al parto.

5° Incontro:

- Il travaglio nelle sue varie fasi a casa e in ospedale

- Come viverlo nel modo più naturale.
- Training

6° Incontro:

- Il parto nelle sue fasi
- Come essere protagoniste attive nella nascita del proprio figlio
- Training

7° Incontro:

- Situazioni varie che possono portare a interventi di emergenza. Il parto cesareo
- Training

8° Incontro:

- Allattamento
- Training
-

9° Incontro:

- Il ritorno a casa, come viverlo e come superare con serenità i piccoli imprevisti.
- La depressione puerperale
- La ripresa dei rapporti
- Training

10° Incontro: La dimensione affettiva nella gravidanza (condotto dalla dott.ssa Lonati e dalla dott.ssa Ghirardi)

1) Le capacità del feto e il suo sistema sensoriale:

- il sistema tattile;
- il sistema gustativo;
- il sistema olfattivo;
- il sistema uditivo;
- il sistema visivo;

- il sistema cerebrale;
- il sistema motorio.

2) Le modalità che il neonato attua per superare la separazione:

- la ricerca di un contenimento;
- il pianto come attività di richiamo.

3) Gli atteggiamenti che la madre può tenere per aiutare il neonato:

- proporre le sensazioni che aveva abitualmente dentro il corpo materno;
- aumentare gradualmente il tempo dell'attesa;
- riconoscerlo diverso da sé significando la sua esperienza emotiva;
- sostituire gradualmente la sua presenza con quella del padre, di altre persone.

4) I comportamenti che il padre può attuare per aiutare la sua compagna:

- sostenerla e tranquillizzarla tenendo dentro di sé la sua ansia e la propria;
- assumere da subito il ruolo paterno abituando la madre ed il bambino al riconoscimento dell'altro;
- aiutare la madre alla prospettiva della condivisione del bambino.

Obiettivi

L'incontro è volto a favorire una riflessione sui cambiamenti legati alla gravidanza con l'obiettivo di creare uno "spazio intimo" in cui la madre possa accogliere emozioni, sentimenti, aspettative.

Struttura dell'incontro

L'incontro sarà suddiviso in tre fasi:

Nella prima fase, della durata di 20 minuti, si svilupperanno alcuni temi relativi al tempo dell'attesa: il mondo emotivo della madre, il mondo emotivo del feto, il ruolo genitoriale nella relazione con il mondo esterno.

Nella seconda fase, della durata di 60 minuti, attraverso il confronto nel gruppo, si favorirà la condivisione di emozioni legate ai cambiamenti emotivi, fisici e relazionali connessi alla gravidanza.

Nella terza fase, della durata di 10 minuti, sarà presentato il progetto di prevenzione

primaria “Mamme si diventa”.

11° Incontro

- I primi giorni a casa con il neonato.