

## Corso di preparazione alla nascita - 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 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.
- 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?

### 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° Dimensione affettiva della gravidanza:

### 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".

### ***Ruoli coinvolti***

Gli incontri saranno condotti e gestiti dalla dott.ssa Lonati e dalla dott.ssa Ghirardi.