

## **CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA**

Il corso offre ai futuri genitori un'occasione di confronto e di scambio insieme ad altre coppie sull'esperienza dell'attesa e del parto, l'allattamento e le prime cure del neonato, grazie agli incontri con l'ostetrica Silvia Servadei.

Gli incontri si svolgono presso la palestra/saloncino delle scuole XXV Aprile in via Carracci 36 alla Croce di Casalecchio di Reno, nel rispetto delle norme di distanziamento vigenti.

### **IL CORPO CHE CAMBIA: LA GRAVIDANZA**

**Sabato 3 ottobre 2020 dalle 10.15 alle 12.15**

Come cambia il corpo della mamma durante i trimestri di gravidanza e perchè?

Quali sono le buone cure per vivere la gravidanza in serenità.

### **L'ALLATTAMENTO, IL NUTRIMENTO ESSENZIALE PER I NOSTRI CUCCIOLI**

**Sabato 10 ottobre dalle 10.15 alle 12.15**

L'importanza dell'allattamento al seno: come iniziare bene; il latte e i suoi fattori protettivi;

il neonato e i suoi bisogni.

### **IL PAVIMENTO PELVICO O PERINEO incontro solo per mamme**

**Sabato 17 ottobre dalle 10.15 alle 12.15**

Cosa fare per tutelare e proteggere il nostro pavimento pelvico, scopriamo insieme cosa possiamo fare

### **VERSO LA NASCITA**

**Sabato 24 ottobre dalle 10.15 alle 12.15**

Nascere è un percorso composto da diverse fasi, iniziamo coi i prodromi di travaglio per capire quali sono i cambiamenti che avvengono nella mamma e nel suo bambino, affrontiamo l'esperienza del dolore come guida: scopriamo insieme le sue funzioni e come gestirlo.

## **IL TRAVAGLIO E LA NASCITA**

**Sabato 31 ottobre dalle 10.15 alle 12.15**

Gli ormoni continuano il percorso verso la nascita. L'ossitocina è un ormone timido; quali sono i canali per farla ben funzionare?

Analgesia farmacologica o non farmacologica: quali sono i miei bisogni?

## **IN CASO DI TAGLIO CESAREO, INDUZIONE O EVENTI IMPREVISTI**

**Sabato 7 novembre dalle 10.15 alle 12.15**

A volte i bimbi portano a scelte inaspettate, cosa fare nei casi in cui il nostro bimbo viene accompagnato alla nascita con percorsi diversi.

## **IL NEONATO E IL PELLE A PELLE**

**Sabato 14 novembre dalle 10.15 alle 12.15**

Quali sono le cure necessarie per un buon inizio.

L'allattamento come nutrimento essenziale, il rientro a casa.

## **INCONTRO IN ACQUA**

**Martedì o Venerdì .....data da decidere insieme dalle 20 alle 21**

In acqua insieme: il rilassamento, l'abbandono e i trasporti in galleggiamento.

## **INCONTRO CON L'OSTEOPATA\***

**data da definire** La dott.ssa Annarita Anselmi ci parlerà dell'osteopatia in gravidanza e nel neonato.

## **INCONTRO CONOSCITIVO SUL BABYWEARING\***

La consulente del portare Elisa Sgarzi ci parlerà di come nasce il "portare" e i suoi benefici.

\*Questi 2 incontri saranno infrasettimanali ed in orario serale

## **IL CORSO COMPRENDE**

- la partecipazione agli incontri
- la tessera associativa alla Polisportiva G. Masi. con cui potrai accedere ai futuri corsi dedicati ai neonati e ai genitori.

## COME ISCRIVERSI

Per iscriverti al corso è necessario registrarti sul sito a questo link.

[https://www.polmasi.it/area\\_riservata](https://www.polmasi.it/area_riservata)

Dopo la registrazione, nell'area riservata alle iscrizioni online, basterà seguire il percorso **Attività in palestra - Gravidanza e Nascita - Accompagnamento alla Nascita** e selezionare il **corso accompagnamento alla nascita**. Al termine della procedura potrai effettuare il pagamento tramite carta di credito o paypal.

## ALTRI DUBBI E DOMANDE?

Per ulteriori informazioni scrivi a [silviaservadei.ostetrica@gmail.com](mailto:silviaservadei.ostetrica@gmail.com)