

# **PROGRAMMA INCONTRI DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA IN PRESENZA**

CORSO IN ACQUA: 14.00-16.00

CORSO IN PALESTRA: 15.00-17

## **1° INCONTRO: Conosciamoci**

**14.00-14.25** → in palestra o fuori dall'acqua:

- introduzione al corso: rottura del ghiaccio, formazione del gruppo
- somministrazione questionari con frasi da completare su varie tematiche (es: "dal mio travaglio mi aspetto...", "la nascita per me significa..", "il ruolo del mio partner sarà...", "il mio corpo com'è cambiato...", "il nostro ritorno a casa sarà...")
- **14.30-15.30** → esercizi in acqua (se in piscina) - esercizi in palestra (se in palestra) + rilassamento (vedere scheda acquaticità in gravidanza)
- importanza del movimento e del respiro associato al movimento

## **2° INCONTRO: Presa di consapevolezza del bacino**

- anatomia bacino osseo/organi/pavimento pelvico/legamenti + ormoni (relaxina..) → extra gravidanza e in gravidanza → attività di autopercezione
- preparazione del perineo al parto
- esercizi/movimento (circa 30 minuti)

## **3° INCONTRO: Preparazione a travaglio e parto**

- ripresa discussione su pavimento pelvico/perineo/epino
- sessualità e potenziali problematiche
- benefici del massaggio/uso dell'epino e del movimento in gravidanza, in previsione del parto (prevenzione delle lacerazioni/correzione malposizioni e migliore ripresa nel post partum)
- introduzione alle fasi del travaglio
- principi del travaglio (le fasi → dimostrazione con palloncino <https://www.youtube.com/watch?v=URyEZusnjBI>)
- movimento, posizioni adatte alle varie fasi del travaglio (dentro e fuori dall'acqua)

## **4° INCONTRO: Significato del dolore in travaglio**

- dolore (cos'è, perché esiste)
- metodi non farmacologici per la gestione del dolore (posizioni, massaggi, olii essenziali, musica, acqua, borsa dell'acqua calda, agopuntura, shiatsu...)

- ormoni e dolore (cenni su ossitocina/endorfine/adrenalina/cortisolo)
- movimento in relazione al dolore (esercizi mirati)

### **5° INCONTRO : Il ruolo del partner in travaglio**

- le fasi del travaglio
- quando andare in ospedale
- preparare la valigia
- prodromi (segnali preparatori), l'alimentazione nei prodromi e in travaglio
- rottura spontanea delle membrane (cosa fare, cenni su TVR, colori del LA, iperpiressia)
- come il partner può supportare la futura mamma con massaggi e attenzioni
- movimento (esercizi mirati)

### **6° INCONTRO: La nascita**

- la nascita (racconto della nascita, posizioni per il parto)
- placenta/secondamento, cordone ombelicale (clampaggio tardivo/precoce), SCO
- il post partum
- skin to skin/breast crawl (mostrare video?)/bonding/golden hour
- pratiche amministrative (attestato di nascita, dichiarazione...)
- movimento (esercizi mirati)

### **7° INCONTRO: L'allattamento**

- anatomia della mammella
- ormoni dell'allattamento (ossitocina, prolattina)
- allattamento/posizioni/biological nurturing (vedi allegato cure amiche della donna (vedi allegato OMS-UNICEF)
- spremitura manuale del seno
- conservazione del latte (sia materno che artificiale)
- problematiche relative all'allattamento (cenni sui su ragadi/ingorgo/mastite/montata)
- video sull'allattamento OMS
- movimento (esercizi mirati)

### **8° INCONTRO (con partner): Il ritorno a casa**

- il ritorno a casa
- il neonato: cenni sul sonno, sul cambio pannolino, sulla cura del moncone..
- puerperio: capoparto, cura del perineo nel post parto, ripresa attività sessuale (ormoni, stanchezza, dolore...)
- movimento (esercizi mirati)
- ARRIVEDERCI IN SALA PARTO