

Corso di Preparazione al Parto

Programma del corso

6 INCONTRI TENUTI DALL'OSTETRICA DELLA DURATA DI 1 ORA E 45 MINUTI L'UNO, DI CUI UNO VERRA' DEDICATO ALLA VISITA DEGLI AMBIENTI DELLA SALA PARTO

1° incontro: "CONOSCIAMOCI!!!"

- Aspettative relative al corso
- Aspettative relative al travaglio, al parto
- Scelta della struttura ospedaliera in cui partorire
- I motivi per andare in ospedale
- Cosa aspettarsi in pronto soccorso
- La borsa per il ricovero: quando prepararla e cosa è necessario portare

2° incontro: "INIZIAMO A PREPARARCI AL PARTO"

- La preparazione fisica al parto attraverso esercizi mirati al rafforzamento dei muscoli coinvolti nel parto.
- Il massaggio del perineo: quando cominciare ad eseguirlo e la sua importanza
- Il pavimento pelvico: cos'è, come si usa e perché è importante esercitarlo
- Esercizi di rilassamento di coppia finalizzati ad acquisire il controllo sull'accumulo delle tensioni muscolari durante la gravidanza e il parto
- Quando andare in ospedale: come si riconoscono le contrazioni "giuste"
- La rottura delle acque e il suo significato
- La durata del travaglio e del parto - la fase prodromica, il travaglio, il periodo espulsivo.
- Le posizioni e i movimenti utili nelle varie fasi del travaglio e le posizioni del parto
- Gli ormoni che intervengono nel parto, la loro importanza nel creare il legame tra mamma e bimbo
- Perché partorire è doloroso? Il significato del dolore nel parto
- I massaggi che possono attenuare il dolore durante il Travaglio
- L'utilizzo della voce per il controllo del dolore

- La respirazione e tecniche di rilassamento
- La nascita
- Il taglio del cordone ombelicale
- Cosa succede dopo?
- Il primo contatto col piccolo
- il suo primo bagnetto
- Il ruolo del papà durante il travaglio e il parto

3° incontro: “COME NASCONO I BAMBINI??”

- Le differenza tra travaglio spontaneo e indotto
- Come sopportare e controllare il dolore delle contrazioni: rimedi naturali, tecniche di rilassamento
- Cos'è l'epidurale? Il parto indolore
- L'episiotomia – il “taglietto”. Cos'è, perché si fa, come prepararsi al parto per cercare di evitare che venga praticato
- La donazione del sangue cordonale eterologa, e la conservazione autologa
- Il taglio cesareo

4° incontro: “L'ALLATTAMENTO MATERNO, ARTIFICIALE E LA CONSERVAZIONE DEL LATTE”

- Quando, come e quanto spesso si allatta?
- Quanto dura la poppata?
- Segnali di un buon “attacco”
- Igiene del seno
- Alimentazione materna: ci sono alimenti che è meglio evitare? Facciamo chiarezza tra realtà e leggende
- I più comuni problemi del seno: Come evitarli
- Allattamento artificiale
- Il tiralatte, può essere utile?
- La conservazione del latte materno
- Ginnastica consigliata per il recupero precoce della forma fisica
- Pro e contro degli ausili consigliati per il post Partum: coppette assorbenti per i capezzoli, paracapezzoli, pancere contenitive, etc.

5° incontro: “CURE QUOTIDIANE E IGIENE DEL NEONATO” + “INDICAZIONI PER LA NANNA SICURA DEL NEONATO”

- Prendersi cura del bimbo: la medicazione del moncone ombelicale
- L'igiene del neonato: naso, occhi, orecchie, unghie
- Il bagnetto: quanto spesso? Per quanto tempo? A che temperatura?
- Il cambio del pannolino: creme e detergenti
- Il Ciuccio
- Le coliche: come prevenirle e i rimedi per farle passare
- Suggerimenti sul luogo e le modalità della nanna del piccolo una volta rientrati a casa secondo le linee guida dell'Organizzazione mondiale della Sanità
- Insegnamento delle manovre di disostruzione pediatrica (manovre anti-soffocamento)

6° incontro: “ RIENTRO A CASA E PRATICHE BUROCRATICHE ”

- Viaggiare in auto, scelta del pediatra, vaccinazioni, suggerimenti e consigli per ritrovare al più presto un buon equilibrio psico-fisico e familiare.

Se i futuri genitori avessero richieste particolari rispetto alle tematiche sopraindicate è possibile farne richiesta prima dell'inizio del corso in modo da aggiungerle al programma.