



*Come cambierà il mio corpo?  
Perché sono sempre stanca?  
Cosa devo fare se arrivano le contrazioni?  
Sentirò dolore durante il parto?  
Sarò in grado di allattare il mio piccolino?  
Una volta a casa che farò?*

Queste e altre domande sono spesso fonte di preoccupazione per le mamme in attesa e così, quello che dovrebbe essere un momento magico della loro vita, diventa un periodo vissuto con ansia e tensione.

Il CORSO DI PREPARAZIONE ALLA NASCITA curato dalla nostra Casa di Cura è un'ottima occasione per aiutare la futura mamma a vivere con serenità la gravidanza e per prepararla gradualmente al travaglio, al parto e all'arrivo del bebè.

Il corso si articola in sette incontri della durata di due ore circa, in cui le ostetriche ed alcuni specialisti spiegheranno il percorso degli ultimi mesi della gravidanza.

### **1° incontro: presentazione del corso**

*Corso pre-parto perché? ...*  
L'importanza del corso di preparazione alla nascita. Organizzazione del reparto di maternità. Spiegazione del protocollo per la raccolta delle cellule staminali del cordone

ombelicale (per le mamme che lo richiedono).

### **2° incontro: modificazioni del corpo**

*Aiuto! Cosa succede al mio corpo?...*  
Piccoli consigli pratici per affrontare bene la gestazione. I controlli da fare. La cura del corpo.

### **3° incontro: il parto**

*Ci siamo, ed ora? ...*  
Cosa succede durante il parto. Parto spontaneo e parto con taglio cesareo. Monitoraggio fetale.

### **4° incontro: ginnastica di preparazione al parto**

*Arrivano le spinte, che fare?...*  
Ginnastica di rilassamento. Ginnastica perineale. Guida alle spinte.

### **5° incontro: il puerperio**

*Puerperio cos'è?...*  
Come cambia il corpo dopo il parto. Cambiamenti ormonali. Igiene nel post-partum. Montata latte.

### **6° incontro: anestesia e allattamento**

*Sentirò dolore?... Riuscirò ad allattare?...*  
Gli specialisti affronteranno le due diverse tematiche: • spiegazione delle tecniche anestesiológicas per alleviare il dolore durante il parto a cura dell'Anestesista, • consigli pratici per l'allattamento a cura del Pediatra.

### **7° incontro: la burocrazia e gli ultimi dubbi**

*...E' nato! ....E adesso?*  
Tutti i documenti da fare dopo la nascita. Gli ultimi dubbi prima del parto: domande all'ostetrica.

#### **IL GRUPPO DELLE OSTETRICHE**

Rosanna (capo-ostetrica)  
Angela  
Barbara  
Giuseppina  
Laura  
Raffaella

#### **ORGANIZZAZIONE DEL CORSO**

Il corso è a numero chiuso per un massimo di cinque gestanti per incontro. Per le mamme che lo richiedono è possibile programmare corsi individuali. Le date e gli orari degli incontri vengono concordati tenendo conto delle esigenze delle future mamme.

*Al corso possono partecipare anche le mamme che scelgono di partorire presso altri ospedali.*

**Per informazioni e/o iscrizioni contattare il Reparto Maternità al numero: 02/58395.587**

---