

# PROGRAMMA INCONTRI DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

## Nascite di Novembre/Dicembre

	ARGOMENTI	ORE	DATA
<b>1 incontro</b>	Il terzo trimestre e il termine di gravidanza: cambiamenti fisiologici, e competenze del bambino	2h circa	23/09
<b>2 incontro</b>	Allattamento: basi della fisiologia e come avviarlo al meglio	2h circa	30/09
<b>3 incontro</b>	Potenze ecologiche e preparazione del Perineo	2h circa	07/10
<b>4 incontro</b>	L'avvio del travaglio: i prodromi e l'approccio con il dolore	2h circa	14/10
<b>5 incontro</b>	Travaglio attivo e periodo espulsivo	2h circa	21/10

<b>6 incontro</b>	Il secondamento, l'incontro e i primi momenti di vita	2h circa	28/10
<b>7 incontro</b>	Procedure ostetriche e Piano del parto	2h circa	04/11
<b>8 incontro</b>	Post-partum, i primi 40 gg, bisogni del neonato, della mamma, della nuova famiglia	2h circa	11/11
<b>Bonus</b>	Ripasso e domande, tema libero, rilassamento e movimento		Solo per le coppie coppie che non hanno partorito

## **Post partum**

Parleremo dell'esperienza del parto, confronto e risorse nella gestione dei bimbi, cambiamenti e chiusura del gruppo	2h circa	Da definirsi a circa un mese dalle nascite
--	-------------	--

## Costo:

Ogni incontro ha il costo di 25€ a coppia, l'incontro bonus e post partum sono inclusi nel percorso, quindi il totale degli incontri pagati è di 8/10. TOT: 200€ pagabili in una o due rate

## Info generali:

In ogni incontro sono previste parti teoriche ma anche attività pratiche, movimento e rilassamento.

La durata di ogni incontro è di circa 2 ore

Cambiamenti di Date ed orari verranno scelte in accordo con le preferenze dalla maggioranza dei membri del gruppo.

La presenza dei partner è prevista ad ogni incontro, nei casi in cui non sia possibile le mamme possono venire accompagnate da una qualsiasi persona di loro fiducia che abbiano piacere di avere a fianco durante il percorso.

## Info pratiche:

Vestirsi con abbigliamento comodo e calzini antiscivolo.

Sarebbe meglio portare un proprio tappetino da yoga (se non lo avete comunicatelo prima dell'inizio del corso così che possa procurarne a chi ne ha necessità) e un proprio telo/ asciugamano di grandi dimensioni