

"La Gravidanza"

**CORSO TEORICO-PRATICO RIVOLTO ALLE GESTANTI PER
PREPARARSI E VIVERE IN MODO CONSAPEVOLE QUESTO
PERIODO SPECIALE**

Sabato 19 Settembre 2015 h 10:00

"ASPETTI GENERALI DELLA GRAVIDANZA"

- Primi cambiamenti corporei e nello stile di vita: aspetti fisiologici e psicologici;
- I disturbi tipici in gravidanza: come riconoscerli e come affrontarli;
- Adeguare e correggere il proprio stile di vita in relazione allo stato di gravidanza per promuovere la salute e il benessere materno-fetale;
- L'importanza di programmare le visite e gli esami durante i nove mesi e di fare scelte informate e consapevoli per i test diagnostici, i test di screening e per i vari esami proposti in gravidanza;
- L'importanza di condivisione tra donne che stanno vivendo la stessa esperienza;
- Nuovi ruoli e dinamiche familiari.

Sabato 26 Settembre 2015 h 10:00

"TRAVAGLIO E PARTO"

- Prepararsi a vivere bene e in modo consapevole il travaglio/parto;
- Conoscere le diverse possibilità ed eventualità che può comportare questo momento;
- Scegliere in modo adeguato e secondo le proprie esigenze il luogo e la struttura in cui voler partorire;
- Il primo incontro con il proprio bambino: scontro tra bambino immaginario e bambino reale;
- Accudimento e praticità: avvio dell'allattamento, imparare a capire i suoi bisogni.

Sabato 03 Ottobre 2015 h 10:00

"IL RITORNO A CASA: PUERPERIO E POST-PARTO"

- Il ritorno a casa e la nuova routine;
- Il legame di attaccamento mamma-bambino;
- Le prime cure al neonato;
- Consolidare l'allattamento;
- Stile alimentare e aspetti psicologici;
- Recupero peso forma;
- Ritrovare il clima di coppia.

Relatori:

Dott.ssa Oppimitti Justine *Ostetrica perfezionata nella gestione della Gravidanza, Parto e Puerperio Fisiologici*

Dott.ssa Cavazzini Chiara *Biologo Nutrizionista Specialista in Scienza dell'Alimentazione*

Dott.ssa Rossi Sandra *Psicologa Psicoterapeuta*

Dott.ssa Alfieri Emanuela *Psicologa Psicoterapeuta Familiare*

Durata e costi:

3 incontri della durata di 2 ore circa ciascuno per un costo di 25€

Dove:

Presso Poliambulatorio FisioCenter (c/o Ego Village) - via Giardinetto 6/L,
Collecchio (PR)



**PER LA PARTECIPAZIONE É NECESSARIO PRENOTARE
(NUMERO MINIMO PER SVOLGIMENTO CORSO: 5 PARTECIPANTI)**

Recapito Telefonico per prenotazioni: Dott.ssa Rossi Sandra Tel. 338 1136042 E-mail: sandrarossich@gmail.com