

1° incontro: LA BORSA PER L'OSPEDALE: preparativi

- Presentazione del corso, dell'ostetrica e delle coppie
- Aspettative relative al corso
- Aspettative relative al travaglio, al parto, al puerperio
- La borsa per il ricovero: quando prepararla e cosa è necessario portare

2° incontro: COME INIZIA IL TRAVAGLIO: riconoscere il momento giusto

- Cosa c'è nel pancione: il mondo del bambino
- Il termine di gravidanza
- Le differenze tra travaglio spontaneo e indotto
- La rottura delle acque e il suo significato
- Quando andare in ospedale: come si riconoscono le contrazioni "giuste"
- La fase prodromica
- Il pavimento pelvico: cos'è, come si usa e perché è importante esercitarlo

3° incontro: COME NASCONO I BAMBINI?: il dolore del parto

- Perché partorire è doloroso? Il significato del dolore nel parto
- Gli ormoni che intervengono nel parto, la loro importanza nel creare il legame tra mamma e bimbo
- Come sopportare e controllare il dolore delle contrazioni
- Le posizioni e i movimenti utili nelle varie fasi del travaglio e le posizioni del 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
- Cos'è l'epidurale? Il parto indolore
- Il ruolo del papà durante il travaglio e il parto
- La nascita
- Il taglio del cordone ombelicale e l'espulsione della placenta
- La donazione del sangue cordonale eterologa, e la conservazione autologa
- Il primo contatto col piccolo
- Il taglio cesareo

4° incontro: ALLATTAMENTO AL SENO: come iniziare al meglio

- Quando si inizia e quando si finisce di allattare?
- Segnali di un buon "attacco"
- Quando, come e quanto spesso si allatta?

- Quanto dura la poppata?
- Come mi accorgo che la mia produzione di latte è sufficiente?
- Cosa potrebbe interferire con l'allattamento?

5° incontro: CURA E IGIENE DEL NEONATO: tutto quello che bisogna sapere

- Raccomandazione per il sonno sicuro in prevenzione della SIDS
- La medicazione del moncone ombelicale
- Il bagnetto: quanto spesso? Per quanto tempo? A che temperatura?
- Il cambio del pannolino: creme e detergenti
- L'igiene del neonato: naso, occhi, orecchie, unghie

6° incontro: RIENTRO A CASA E PRATICHE BUROCRATICHE

- Pratiche burocratiche, scelta del pediatra e vaccinazioni
- Suggerimenti e consigli per trovare un buon equilibrio psico-fisico e familiare in puerperio

Se i futuri genitori avessero richieste particolari rispetto alle tematiche sopraindicate è possibile farne richiesta in modo da aggiungerle al programma