



PROGRAMMA INCONTRI POST-PARTO “GENITORI IN CORSO”

13

**08 Maggio – “BEBÈ, ISTRUZIONI PER CRESCERE: DALLA TEORIA ALLA PRATICA”
Dott.ssa Giulia Bertazzoli – Terapista metodo FSC ed Osteopata**

L'Associazione MICHELEPERTUTTI ONLUS promuove una campagna di informazione sullo sviluppo psicomotorio del bambino nel primo anno di vita. I destinatari sono tutti i neo genitori che vogliono apprendere come favorire uno sviluppo psicomotorio armonioso e sano:

- dalla teoria alla pratica
- consigli per la mamma
- verso l'autonomia
- quando serve un controllo

14

**15 Maggio – COME DORMONO I BAMBINI? CAPIRE E FAVORIRE IL SONNO NEI BAMBINI
Dott.ssa Silvia Di Marco – Psicologa**

Un incontro per scoprire come funziona il sonno del bambino e in che cosa differisce da quello degli adulti. Riconoscere quando si è di fronte ad un problema. Quali sono le buone prassi per favorire un buon sonno.

15**22 Maggio – LATTE MATERNO, LATTI ARTIFICIALI E ALIMENTAZIONE DELLA NUTRICE
Dott.ssa Federica Colaiacovo – Biologa Nutrizionista**

- I benefici dell'allattamento al seno per mamma e bambino
- Casi in cui la donna non deve allattare
- Produzione del latte materno: fattori che lo inibiscono; cibi ed erbe che lo favoriscono
- Caratteristiche straordinarie del latte materno a confronto con il latte vaccino
- I latti artificiali
- I latti speciali in caso di allergie o patologie del bambino
- Quando la mamma torna a lavoro: norme igieniche per conservare il latte estratto
- La giusta alimentazione della madre che allatta: come influisce sulla composizione del latte, necessità nutrizionali, cibi da evitare
- Le coliche del bimbo: possibili correlazioni con la dieta della madre e consigli fitoterapici per calmarle

16**29 Maggio – MAMMA e PAPA', E' NATO VOSTRO FIGLIO: E' NATO UN LEGAME UNICO E IRRIPETIBILE !****Dott.ssa Francesca Mattioli Psicologa e Insegnante Massaggio Infantile Aimi**

In questo incontro verrà illustrata ai neo genitori la differenza di due importantissimi elementi chiave per uno sviluppo armonico emotivo, fisico e psicologico del bambino:

- il bonding quel legame profondo, specifico e permanente che permette di prendersi cura del proprio figlio, di allattare, cullare, giocare con il proprio bambino, ma anche di proteggerlo, di non trascurarlo, di non abbandonarlo che si rinforza proprio nel periodo sensibile della nascita, anche in condizioni particolari;
- la relazione di attaccamento del piccolo verso i propri genitori che fungono da base sicura e che permettono al bambino di sperimentare fiducia in loro, protezione e serenità nello scoprire il mondo esterno. Si affronterà lo sviluppo di questa relazione sin dai primi mesi di vita fino al suo consolidarsi intorno al primo anno di età del bambino e verrà discusso insieme ai partecipanti il perché sia un fattore così importante per la crescita del piccolo, per la sua capacità di esplorare il mondo che lo circonda e per la sua capacità di instaurare relazioni sociali con gli altri in futuro.

17**05 Giugno – SVEZZAMENTO, AUTO-SVEZZAMENTO E IMPORTANZA DI UNA DIETA SANA PER IL BAMBINO****Dott.ssa Federica Colaiacovo – Biologa Nutrizionista**

- Schema di introduzione degli alimenti per lo svezzamento
- Alimenti per lo svezzamento: pappe, omogeneizzati e liofilizzati
- Accorgimenti alimentari fino al 1° anno di vita
- Auto-svezzamento: come gestirlo, pro e contro
- L'alimentazione del bambino dopo 1 anno di vita: regole base di una corretta nutrizione per tutta la famiglia
- Bisogni nutritivi del bambino in crescita
- Importanza di una dieta corretta nel bambino: sottopeso e sovrappeso infantile

18

12 Giugno – IL LINGUAGGIO DEL BAMBINO
Dott.ssa Silvia Di Marco Psicologa

Il linguaggio e le tappe di sviluppo e come favorirne lo sviluppo. L'importanza della lettura per lo sviluppo emotivo e cognitivo del bambino e della relazione genitore-bambino.

19

19 Giugno – MODALITA' DI PARTO E CONSIGLI FISIOTERAPICI PER IL PARTO NATURALE E IL PARTO CESAREO. LA RIPRESA DELL'ESERCIZIO FISICO DOPO UNA GRAVIDANZA: COME E COSA CURARE NEL RISPETTO DELLA FISIOLOGIA.
Dott.ssa Daniela Serena – Fisioterapista

Saranno forniti importanti consigli sulla gestione della cicatrice, sul recupero dei tessuti in seguito al taglio cesareo e, nel caso di parto naturale, nella gestione di eventuale episiotomia o lacerazione. Si parlerà dell'importanza di una diagnosi precoce di eventuali problematiche come diastasi o disfunzioni pelviche e di come scegliere la giusta attività fisica tenendo conto dei tempi giusti e delle esigenze del corpo femminile dopo il parto.