



# PROGRAMMA INCONTRI PRE-PARTO “COSA ASPETTARSI QUANDO SI ASPETTA”

1

## 06 Maggio – LA CORRETTA ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA E I FALSI MITI DA SFATARE

**Dott.ssa Federica Colaiacovo – Biologa Nutrizionista**

- Modificazioni ormonali e fisiche: a cosa è dovuto l'aumento di peso in gravidanza
- Aumento di peso in gravidanza: quanti kg si possono prendere? Da cosa dipende?
- Quanta energia richiede la gestazione: NON bisogna mangiare per due!
- Il ruolo delle proteine, dei carboidrati e dei grassi per il corretto sviluppo del bambino: quali scegliere?
- Come evitare la carenza di acido folico e vitamina B12: nutrienti indispensabili
- Minerali: l'importanza di calcio e ferro
- Consigli nutrizionali: quali cibi preferire e cosa evitare
- I falsi miti da sfatare
- Le “voglie” in gravidanza: come comportarsi

2

## 13 Maggio – IL DOLORE DEL PARTO

**Dott.ssa Marta Rosati – Ostetrica**

Si tratta di un dolore "buono", segnale del normale, naturale progredire della fisiologia, e la cui funzione è quella di guidare la donna alla ricerca del percorso di parto più funzionale. Durante questo incontro capiremo le funzioni ed il significato profondo di questo dolore intermittente che termina con la nascita del nostro bambino e verremo a conoscenza dei tanti metodi di analgesia naturale che abbiamo a disposizione per poterlo gestire ed accettare al meglio; impareremo anche la respirazione cosiddetta "addominale", fondamentale durante tutte le fasi del travaglio.

**3****20 Maggio - MOVIMENTO IN TRAVAGLIO: LE POSIZIONI LIBERE****Dott.ssa Marta Rosati – Ostetrica**

In passato la donna veniva obbligata a partorire e a fare il travaglio ferma distesa nel letto. Poi si è capito che impedire alla donna di muoversi fa sì che il dolore delle contrazioni sembri ancora più forte e inoltre tenendo fermo il bacino e il corpo non si aiuta il lavoro delle contrazioni. La dilatazione e la progressione del travaglio sono un lavoro insieme dinamico e meccanico, ci sono quindi le contrazioni uterine e dall'altra parte il movimento del feto, della testa fetale, e delle ossa del bacino materno. Lasciando la donna libera di muoversi come crede oltre a riuscire a sopportare meglio le contrazioni, esse saranno più efficaci e svolgeranno meglio la loro funzione. Avremo modo durante questo incontro di provare praticamente le posizioni alternative, coinvolgendo anche i partner che ci aiuteranno ad assumerle e che durante il travaglio si rivelano sempre un aiuto fondamentale nell'assecondare i nostri bisogni.

**4****27 Maggio – DISTURBI E PATOLOGIE IN GRAVIDANZA: CONSIGLI E RIMEDI NUTRIZIONALI****Dott.ssa Federica Colaiacovo – Biologa Nutrizionista**

- Nausea, vomito, reflusso gastrico e stitichezza: cause e rimedi per attenuarli
- Conosciamo meglio il diabete gestazionale: di cosa si tratta e qual è l'alimentazione migliore?
- Ipertensione in gravidanza: perché è importante tenerla a bada e come
- Disturbi della tiroide nella gestante: come l'alimentazione può avere effetti positivi
- Toxoplasma ed altri microrganismi: regole igieniche di preparazione e conservazione dei cibi per evitare le contaminazioni alimentari

**5****03 Giugno – CONGRATULAZIONI! ASPETTATE UN BAMBINO...E ORA?****Dott.ssa Silvia Di Marco – Psicologa**

Se da un lato può essere un evento felice dall'altro dubbi e preoccupazioni iniziano a riempire la mente dei neo genitori: "Che genitore sarò?", "Come sarà questo bambino?", "Che ne sarà della vita di coppia?", "Come andrà il parto?". Cercheremo di capire cosa vuol dire diventare genitori, quali sono gli stili genitoriali che vengono adottati, quali sono i cambiamenti nella vita della coppia e le emozioni legate al parto.

**6****10 Giugno - COME CAMBIA IL CORPO DELLA DONNA E IL RUOLO DEL MOVIMENTO DURANTE LA GRAVIDANZA****Dott.ssa Daniela Serena – Fisioterapista**

Durante questo primo incontro si conosceranno i principali fattori, meccanici, muscolari e ormonali, che determinano i cambiamenti posturali tipici della gravidanza e come le caratteristiche del corpo di ogni donna e lo stile di vita incidono su di essi. Ci si concentrerà in particolare su colonna vertebrale, addome, pavimento pelvico e diaframma dando qualche consiglio utile di prevenzione.

Nella seconda parte si darà spazio all'importanza del movimento nelle varie fasi della gravidanza e di come può aiutare mamma e bambino.

7

**17 Giugno - ALLATTARE AL SENO FA BENE A MAMMA E BAMBINO**  
**Dott.ssa Marta Rosati – Ostetrica**

L'allattamento è la strategia che la natura mette a disposizione per favorire la sopravvivenza dei piccoli mammiferi e che crea un legame unico tra madre e figlio. È inoltre un grosso investimento di salute per il bambino, per la mamma e per l'intera collettività. Accenneremo agli innumerevoli benefici che apporta; tramite dei supporti video capiremo in che modo il bambino succhia al seno e proveremo praticamente con una bambola le posizioni possibili per far sì che la suzione sia più efficace.

8

**24 Giugno - ASPETTO UN BAMBINO, NON DEVO ESSERE TRISTE?**  
**Dott.ssa Silvia Di Marco – Psicologa**

Aspettare un bambino è visto sempre come una gioia e spesso, culturalmente, essere triste non viene riconosciuto come un sentimento da poter provare in reazione a questo lieto evento. Può accadere che i cambiamenti ormonali derivanti dalla gravidanza e dal parto, una storia personale o familiare complicata o una situazione momentaneamente difficile possa non rendere la gravidanza o il post parto un momento complesso. Saper riconoscere i segnali, sapere che non è una condizione rara ma possibile aiuterà a prevenire e superare il momento difficile che si potrebbe incontrare. E non pensiamo che sia una condizione esclusivamente legata alla donna, anche gli uomini possono incorrere in queste difficoltà.

9

**01 Luglio – Mi “FASCIA” capire...Incontro Informativo sul Portare i bimbi in Fascia**  
**Dott.ssa Elisabetta Luciani – Consulente del Portare® in Fascia**

Se sei una neomamma o sei in dolce attesa, hai visto portare con la fascia e sei incuriosita, sei un papà che ama tenere in braccio suo figlio, hai avuto una fascia in regalo e non sai come usarla, sei affascinata da chi porta i bimbi addosso, vuoi capire le differenze tra i diversi supporti, Se pensi che il contatto sia fondamentale per i bimbi, Se hai un bambino e ne aspetti un secondo, Se vuoi acquistare una fascia e non sai come scegliere...questo incontro informativo fa proprio per te!

Si parlerà dell'importanza del contatto con il proprio bambino, della fisiologia del portare, del perché portare il bimbo in fascia; capiremo insieme quali sono i bisogni del bambino e della mamma e come soddisfarli anche attraverso il Portare. Inoltre, sarà possibile visionare i diversi tipi di supporti porta-bebè che rientrano negli standard qualitativi della Scuola del Portare®. NON verranno trasmesse legature.

...CON LA PARTECIPAZIONE DI...

**Chiara Napoletani – Insegnante “Dance with me”: danza per gestanti e mamme con bimbi in fascia/marsupio**

Un corso basato su esercizi e passi di danza semplici e alla portata di ogni mamma, la danza in fascia aiuta la gestante/mamma a ritrovare l'armonia di un corpo trasformato nel pre e post parto e grazie all'abbinamento con la pratica del baby-wearing infonde fiducia in sé stesse: il bimbo è un grande dono da accudire pur potendo affrontare la vita quotidiana e buttarsi in un'esperienza nuova, emozionante e gratificante! Offre inoltre l'opportunità importante di condividere queste due fasi delicate nella vita di una donna con altre donne che vivono le stesse emozioni e paure, stringendo bellissimi legami! L'umore della mamma migliora e di specchio anche quello dei bimbi che sono spugne e oltre a ricevere stimoli emotivi positivi vengono accompagnati verso un primo approccio alla musica e alla coordinazione motoria.

10

### 08 Luglio - IN CON-TATTO E' MEGLIO!

**Dott.ssa Francesca Mattioli Psicologa e Insegnante Massaggio Infantile Aimi**

In questo incontro si affronterà un tema fondamentale in ambito perinatale: il contatto pelle a pelle (skin to skin).

Esso è un elemento fondamentale del bonding, il processo attraverso il quale la relazione genitore-figlio si crea e si rafforza sin dalla gestazione.

Il contatto pelle a pelle è un canale insostituibile che i genitori attivano e che garantisce una serie di benefici sia per il feto in gravidanza che per il neonato dai suoi primissimi attimi di vita, stimolando in modo naturale lo sviluppo psicologico, fisiologico, e affettivo del neonato.

Il massaggio infantile, modalità attraverso il quale si può rinforzare il contatto pelle a pelle, è:

- un percorso all'interno del quale i genitori imparano una sequenza ben precisa per massaggiare il proprio piccolo;
- uno strumento di conoscenza del proprio figlio e di scambio comunicativo che viaggia attraverso il canale preferenziale del neonato, ovvero quello non verbale: ciò permette ai neo genitori di sentirsi più competenti nel cogliere i segnali e le esigenze del proprio piccolo;
- uno spazio e un tempo esclusivo per dedicarsi al proprio nucleo familiare e per confrontarsi con altri genitori sui temi che li coinvolgono maggiormente un papà e una mamma.

11

### 15 Luglio – “BEBÈ, ISTRUZIONI PER CRESCERE”

**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:

- cosa fa un bimbo da 0 a 6 settimane
- cosa fa oltre le 6 settimane
- come muoverlo e posizionarlo
- contatto con l'ambiente esterno
- tempo al tempo
- la locomozione alla scoperta dello spazio
- situazioni di rischio

12

### 22 Luglio – IL LINGUAGGIO SEGRETO DEI NEONATI

**Dott.ssa Francesca Mattioli Psicologa e Insegnante Massaggio Infantile Aimi**

Il rientro a casa dopo una nascita, è sempre un momento particolare in cui i genitori sono chiamati ad una serie di cambiamenti e nuovi compiti, uno dei quali è imparare a sintonizzarsi con il linguaggio non verbale del corpo del proprio bambino per poterlo comprendere al meglio al fine di interagire con lui quanto più serenamente possibile.

E' importante, quindi, che i genitori vengano informati su:

- cosa siano gli **stati comportamentali (zone)** del neonato;
- come riconoscere un bambino che sta lanciando un **messaggio di SOS**;
- quanti tipi di **pianto** esistano e dare loro un nome;

per individuare quella gamma di **segnali** che, soprattutto nei primissimi mesi di vita, il neonato può esprimere attraverso il corpo e il comportamento, fornendo così alle mamme e ai papà una chiave di lettura per interpretare al meglio la comunicazione non verbale del loro piccolo.