

## PER VOI GENITORI

*Diventare genitori è una grande novità  
che porta con sé gioia ma anche  
molti interrogativi.*

*Durante il percorso nascita troverete  
uno spazio in cui potervi soffermare  
per attivare le vostre  
risorse, accettare i cambiamenti,  
scoprire il linguaggio del corpo e  
affrontare ansie e  
paure*



## MODALITA' DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni si ricevono  
telefonicamente al numero

**039/6654671**

tutti i mercoledì dalle 12.00 alle 15.00

La locandina è disponibile sul sito

[www.asst-vimercate.it](http://www.asst-vimercate.it)

La data e l'orario del primo incontro  
verranno comunicati telefonicamente.

Per la partecipazione al corso sarà  
necessaria l'impegnativa.

*ASST Vimercate  
Dipartimento Materno Infantile  
U.O.C. di Ostetricia e Ginecologia  
Vimercate*

***Direttore  
Dott. Mauro Giuseppe Penotti***



**PERCORSO DI  
ACCOMPAGNAMENTO  
ALLA NASCITA**

### Presentazione percorso nascita:

L'ostetrica apre il corso definendone i principi e le finalità.

In questa occasione vengono spiegati i contenuti degli incontri del corso, la loro sede e il materiale da portare.

Verrà consegnato il calendario degli incontri successivi

### Incontro con il pediatra:

Vengono affrontati temi quali: neonato, allattamento, relazione mamma-bimbo e assistenza nei primi giorni di vita

### Incontro con l'anestesista:

Vengono presentate le tecniche della analgesia epidurale e dell'anestesia in travaglio e parto



### Sei incontri diurni:

Tenuti dall'ostetrica della durata di circa 2 ore che comprendono sia una parte informativa e di riflessione sull'esperienza che si sta vivendo in gravidanza e quella che si vivrà con la nascita, sia una parte di lavoro corporeo

All'interno degli incontri diurni l'ostetrica si avvale della collaborazione di specialisti delle discipline di:

*Movimento corporeo e rilassamento:* per favorire la mobilità articolare e il rilassamento dei muscoli della colonna

*Danza movimento terapia:* per rafforzare il legame mamma-bimbo e aumentare la consapevolezza del proprio corpo danzando a ritmo di musica

*Yoga:* per favorire la concentrazione e il rilassamento attraverso la respirazione profonda

*Pilates:* per prendere coscienza dei vari distretti muscolari e migliorare il movimento in coordinazione con il respiro

*Osteopatia:* per aiutare ad affrontare i cambiamenti muscoloscheletrici della gravidanza, prevenire i dolori e mantenere il benessere psico-fisico

### Incontro serale con i papà:

L'ostetrica spiega la finalità della presenza del papà e le risorse che la coppia ha a disposizione per affrontare il travaglio e il parto. Segue visita al Reparto di Ostetricia e in Sala Parto

### Incontro conclusivo "Mamma e bimbo" :

L'ostetrica incontra le mamme e i loro neonati, ascolta le esperienze del travaglio, del parto e del puerperio per rielaborarne il vissuto. E' un momento importante per seguire lo sviluppo psico-motorio del bambino da 0 a 1 anno

