



Gli incontri

Corso di Accompagnamento alla Nascita e alla Genitorialità

A cura della dott.ssa
Catia Ciccanti

A chi è rivolto

Il corso di rivolge a gestanti dalla fine del settimo mese di gravidanza.

É gradita la presenza dei papà o di una persona significativa.

Il gruppo sarà formato da un massimo di sei/otto gestanti.

Il corso sarà tenuto dalle seguenti figure professionali: Psicologa e Ostetrica.

Possibilità di colloqui individuali.

Luogo e calendario corso: da definire.

Il corso si articolerà in 9 incontri pre-parto a cadenza settimanale e 1 post-parto della durata di un'ora e mezza. Le lezioni avranno carattere teorico-esperenziale e comprenderanno momenti informativi riguardanti argomenti di interesse per le future mamme e/o temi predefiniti inerenti la gravidanza, il parto e il bambino, sessioni di movimento corporeo e una parte sarà dedicata al rilassamento, con l'acquisizione e la pratica del Training Autogeno Respiratorio (RAT).



PROGRAMMA DEL CORSO

Calendario incontri pre-parto

- 1° *Accoglienza e attività di condivisione.*
- 2° *Il respiro è il mio alleato.*
- 3° *Alla scoperta del pavimento pelvico.*
- 4° *La sessualità in gravidanza.*
- 5° *Il travaglio e il parto.*
- 6° *La gestione del dolore.*
- 7° *Allattamento e relazione madre - bambino.*
- 8° *Genitorialità e prime cure del neonato.*
- 9° *Storia di un parto e condivisione.*

Calendario incontro post-parto

- 10° *Confronto, condivisione e racconto del proprio parto. Introduzione al Massaggio Infantile.*



Il corso di Accompagnamento alla Nascita e alla Genitorialità vuole essere uno spazio sociale dove le coppie possono condividere le emozioni e i pensieri legati a questo particolare momento della loro vita; un luogo dove le future mamme possono acquisire informazioni per far emergere le competenze innate e le forze necessarie per affrontare l'esperienza del travaglio e del parto e un momento per potersi dedicare all'ascolto del proprio corpo e imparare le tecniche di respirazione e gestione del dolore attraverso il Metodo R.A.T.

Info e contatti:

Dott.ssa Catia Ciccanti, psicologa

Via A. Mazzucato,5

33100 Udine

Tel. 3898853374

info@caticiccanti.it

www.caticiccanti.it