



Gli incontri di accompagnamento alla nascita comprendono incontri sia prima che dopo la nascita; essi offrono informazioni e ascolto sui bisogni della donna e della coppia, favoriscono la condivisione dell'esperienza con altre coppie e sostengono la donna nelle sue decisioni lungo tutto il percorso nascita.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità sottolinea in particolare l'importanza che la coppia si confronti, oltre che con i professionisti del Percorso Nascita, anche con altre coppie di genitori.

La maternità, la **genitorialità**, non si imparano certo in un corso. Nella nostra società, in cui l'organizzazione della vita quotidiana porta ad un certo isolamento e gli scambi di esperienze sono ridotti, dedicare tempo al confronto interno alla coppia, poi con altre coppie, con altre donne e con professionisti esperti, consente di ridurre le ansie e le incertezze. I principali temi trattati nei gruppi sono: lo stile di vita sano in gravidanza, il legame mamma-bambino, le scelte per il parto, l'avvio e la durata dell'allattamento al seno, la contraccezione in puerperio, la promozione della salute in puerperio, la cura del bambino e l'organizzazione dei servizi per l'assistenza a mamma e bambino.

L'obiettivo degli incontri è quello di aiutare la donna e la coppia a:

- esplorare e comprendere le proprie emozioni e i cambiamenti fisici e sociali durante la gravidanza
- confrontarsi su aspettative e paure rispetto al travaglio, al parto e al successivo prendersi cura del bambino
- conoscere la **fisiologia** del travaglio, del parto dell'allattamento al seno
- conoscere le modalità per il sollievo del dolore in travaglio
- approfondire i dubbi che nascono da bisogni personali
- accrescere la fiducia nelle proprie **competenze** a far nascere e crescere bene il bambino

I corsi di accompagnamento prima della nascita (impegnativa n. 14) sono anche il momento in cui ci si può dedicare al corpo e alla sua preparazione fisica per il parto. Da un punto di vista fisico non si tratta di imparare delle tecniche, ma di sperimentare dei movimenti, delle posizioni, dei modi di respirare che al momento del travaglio/parto potrebbero essere una risorsa per affrontarne i diversi stadi.

Gli incontri con tutto il gruppo possono prolungarsi dopo la nascita (impegnativa n.15) per dare sostegno durante il puerperio ai neo genitori, per promuovere il tocco e il massaggio infantile come modalità che favoriscono il benessere e il legame genitori-bambino e per sostenere l'allattamento esclusivo al seno.

Corsi di accompagnamento alla nascita sono organizzati dai Consultori, dai Punti Nascita, da Enti Privati. Nei Servizi pubblici è gratuito alla presentazione della impegnative n°14 (prima della nascita) e n°15 (dopo la nascita).

Prenotare entro la _____ settimana di gravidanza

Inizio incontri: _____

luogo: _____

tel: _____

CALENDARIO DEGLI INCONTRI		
Data	Si parla di...	Conduttore del Gruppo:

1 Linee regionali di indirizzo: corsi di accompagnamento alla nascita