

Perché in due è meglio!

Accompagnamento di coppia alla nascita

Corso/percorso per prepararsi insieme

LA NASCITA: UN MOMENTO IMPORTANTE

La nascita di un figlio segna un passaggio nel ciclo di vita della persona e della coppia. Non solo: ha un impatto anche sulle famiglie d'origine.

La nascita di un figlio non definisce l'inizio della sua esistenza: un figlio esiste non solo dal suo concepimento ma spesso è desiderato, cercato e progettato nel cuore e nella mente dei suoi genitori da molto tempo. A volte, invece, arriva inaspettato, ma comunque accolto.

L'attesa e la nascita di un figlio è perciò un evento che contiene in sé diverse emozioni, legate alla storia personale, familiare e di coppia di ciascuno.

LA PREPARAZIONE AL PARTO: PERCHÉ

Durante **la prima gravidanza** le future mamme sono generalmente piene di dubbi. Per cercare le risposte, può essere utile frequentare un corso di accompagnamento alla nascita.

Frequentare un corso consente infatti di acquisire nozioni corrette da parte di specialisti che operano nel campo della nascita.

Uno degli aspetti importanti dei corsi di preparazione al parto è dunque l'insieme di informazioni che forniscono. Altrettanto importante, però, è la partecipazione ad una **dimensione di gruppo** in cui poter condividere le proprie esperienze. È dimostrato che il supporto tra pari produce effetti benefici sul parto perché avvicina le donne a quel momento con più preparazione e fiducia in sé.

La frequenza di un corso di accompagnamento alla nascita è un'opportunità anche per le **donne che hanno già avuto figli**. Ogni gravidanza e ogni parto sono un'esperienza unica. Quando si è in attesa di un altro figlio, spesso le donne sentono l'esigenza di ritagliarsi uno spazio fisico e mentale per accogliere il nascituro. Partecipare ad un percorso di gruppo può aiutare in questo senso.

Naturalmente un corso di accompagnamento alla nascita è indicato anche per quelle donne che partoriranno con **taglio cesareo**. All'interno dei corsi, infatti, sono molte le tematiche trattate: dalla gravidanza, al parto, all'allattamento, al puerperio, aspetti fisici e aspetti emotivi di ognuna di queste fasi. Senza contare, come già detto, l'utilità di un percorso insieme.

CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA: COME

Un corso di accompagnamento alla nascita è **un percorso composto da diversi incontri** che offre ai futuri genitori un'occasione di confronto e di scambio sull'esperienza dell'attesa e del parto, sulla gestione del dolore del parto, sull'allattamento, il puerperio, le prime cure del bambino e la vita familiare dopo la nascita.

Si tratta di un'attività che deve essere intesa come **parte di un percorso più ampio e articolato di promozione alla salute**, propria dell'assistenza prenatale e perinatale.

Un corso correttamente impostato prevede l'acquisizione di strumenti teorici e pratici per rendere attivamente partecipi i genitori e per aiutarli a condividere con altri un'esperienza così importante come l'attesa e l'arrivo di un figlio.

LO DICONO GLI STUDI

Studi accreditati hanno riscontrato che le donne che frequentano un corso di preparazione al parto **vivono meglio e in modo più sano l'esperienza della nascita per sé e per il bambino**. Pare anche che siano a **minor rischio** di ricorrere a (o ripetere) un parto cesareo e che richiedano meno l'uso di analgesici.

La consapevolezza e le conoscenze raggiunte durante la preparazione le porterebbe, infatti, a preferire l'utilizzo di altre strategie contro il dolore: movimento, massaggi, sostegno emotivo, uso della voce, tecniche di rilassamento, acqua...

Conoscenze che permettono loro anche di sapere scegliere il luogo del parto in base alle modalità assistenziali offerte.

Anche dopo il parto, i comportamenti delle mamme che si sono formate sarebbero diversi: allattano al seno più precocemente e per più tempo, sono a minor rischio di vivere disagi emotivi nel dopo-parto e hanno maggiori informazioni sulla contraccezione.

FARLO IN COPPIA È MEGLIO

A livello psicologico la gravidanza rappresenta la creazione di una nuova vita e, in particolar modo per le donne primipare, di **una nuova immagine di sé**. Fin dal momento della scoperta dell'attesa, inizia un movimento psicologico che porterà alla nascita della propria idea di madre. Questo processo, seppure in modo differenti e con tempi diversi, **attraversa anche i padri**: è un percorso differente per ognuno, caratterizzato da grandi emozioni, dubbi, interrogativi, non di rado riemergono ricordi e dinamiche della propria infanzia, nel rapporto con i propri genitori.

Genitori non si nasce al momento del concepimento. Il modello genitoriale che si incarna è il risultato di un lungo processo psicologico, potenzialmente inconscio, che ha radici nella propria infanzia, nell'esperienza di figli, nella cultura in cui siamo cresciuti e nella società in cui viviamo, oltre che nelle scelte consapevoli che facciamo. La gravidanza è dunque un periodo di criticità emotiva che deve essere accolta, tutelata e accompagnata.

Nel corso della gravidanza la donna, se sostenuta dal contesto di coppia e da quello ambientale, crea uno spazio fisico e mentale per il nascituro che contiene **le rappresentazioni di sé come madre, del partner come padre e del futuro bambino**.

Il momento dell'attesa di un figlio non è un momento di grande cambiamento solo per la donna, ma è **un momento di notevole importanza per la coppia**. L'importanza dell'attesa durante la gravidanza, certo, ma anche quella del **passaggio da coppia a genitori**. Cambia la vita di ognuno e cambia la relazione. Di più: nascono delle relazioni nuove. Quelle di ognuno dei due verso il nuovo nato e quelle dei due, insieme, verso di lui.

Il papà/futuro papà non è quindi un accessorio, ma è protagonista tanto quanto la mamma/futura mamma.

La preparazione alla nascita, dunque, riguarda ambedue i genitori. Di più: li riguarda anche nella loro relazione. Quella nel corso dell'attesa e, probabilmente, quella dopo, nell'accudimento e nella gestione del nucleo.

Ambedue sono chiamati ad occuparsi di aspetti pratici e di aspetti relazionali. Ambedue devono assumere la consapevolezza e la responsabilità di gestire un evento che riguarda entrambi e pure altri.

La proposta di Politerapica per un'attesa di coppia consapevole e partecipata è

Accompagnamento di coppia alla nascita

Corso/percorso per prepararsi insieme

STRUTTURA DEL CORSO:

- 9 incontri di gruppo
 - 8 in gravidanza
 - 1 dopo la nascita dei bambini
- Durata di ogni incontro: 2 ore
- Frequenza: settimanale, il Mercoledì dalle ore 18,30
- Sede: Politerapica, in Via Nazionale 93 a Seriate

DESTINATARI:

Coppie in attesa, a partire dalla 20° settimana di gestazione.

In base al numero di iscritti saranno formati gruppi omogenei per data presunta parto (dpp).

METODOLOGIA:

La teoria è importante quanto la pratica.

La metodologia è attiva, coinvolgente, stimolante: ampio spazio per il confronto, le riflessioni di ogni partecipante e le domande.

Altrettanto spazio viene dedicato alla pratica, alla sperimentazione.

I momenti pratici vengono proposti attraverso lavori di gruppo, individuali o di coppia e riguardano ad esempio il movimento, alcune visualizzazioni, la respirazione, le posizioni in travaglio, la ginnastica per il pavimento pelvico.

ARGOMENTI:

- La gravidanza:
 - aspetti emotivi e cambiamenti nei 3 trimestri
 - endogestazione e esogestazione
- Come scegliere la struttura in cui partorire
- Quando andare in ospedale
- Preparare la valigia
- Travaglio e parto
- Tecniche di analgesia farmacologica e altre strategie per gestire il dolore
- Movimento in gravidanza e respirazione
- Allattamento
 - linee guida OMS
 - posizioni corrette
 - fisiologia dell'allattamento al seno e altre alternative
 - quando l'allattamento artificiale: come

- Il ritorno a casa
 - vita familiare dopo la nascita
 - problematiche e risorse.
- Baby blues e depressione postpartum
- Sessualità in gravidanza e nel dopo parto, salute della donna e contraccezione
- Puerperio e accudimento del bambino
 - cambio del pannolino
 - primo bagnetto
 - coliche
 - caduta del cordone

... e tutti gli altri argomenti richiesti dalle coppie nel corso degli incontri.

Nel corso dell'ultimo incontro, **Racconti di nascita!**

Un'occasione per rivedersi dopo il parto insieme ai nuovi nati, per condividere le esperienze di ciascuno e confrontarsi ancora sul puerperio.

IL CORSO È CONDOTTO DA DUE SPECIALISTE:

- Ostetrica
- Psicologa perinatale

COSTO:

200 euro a coppia, per i nove incontri.

COSA PORTARE?

- calze calde o antiscivolo
- telo/asciugamano da mettere sopra il tappetino/cuscino
- acqua e snack o frutta

IN SICUREZZA PER IL COVID

Gli incontri saranno tenuti in presenza, nel rispetto delle norme emanate dalle autorità sanitarie. In Politerapica vengono applicate in modo rigoroso tutte le precauzioni prescritte per lavorare in sicurezza.

In ottemperanza alle disposizioni della normativa anti-covid assicuriamo:

- piccoli gruppi da massimo 6 coppie
- triage d'ingresso con misurazione della temperatura corporea e disinfezione delle mani
- distanziamento sociale nella palestra in cui si tiene il corso

Si raccomanda a tutti di munirsi di DPI adeguati, e di non presentarsi (e avvisare tempestivamente la segreteria) in caso di febbre, sintomi respiratori influenzali o para influenzali, test positivo al covid-19 o contatto ravvicinato con un soggetto positivo nei giorni precedenti.