



# Benessere in Gravidanza

## CORSO DI PREPARAZIONE AL PARTO



### Informazioni relative alla gravidanza:

### Puericoltura :

- Modifiche del corpo*
- Igiene in gravidanza*
- Sessualita' in gravidanza*
- Piccoli disturbi*
- L'alimentazione*
- Segnali d'allarme come riconoscerli*
- La comunicazione prenatale*

- Allattamento al seno*
- Igiene e cure del neonato*

### Lavoro sul corpo:

- Tecniche di respirazione*
- Metodi di rilassamento in gravidanza e in travaglio di parto*
- Stretching*
- Esercitazioni sulla spinta*

### Informazioni relative al parto:

### Incontro dedicato alla coppia :

- La rottura prematura delle membrane*
- Il travaglio : come riconoscerlo*
- Fenomeni del parto*
- Complicazioni : Il taglio cesareo*

- Ruolo del padre in gravidanza*
- Ruolo del padre in travaglio di parto*

