

Strumenti per ridurre il dolore del parto

Corso pratico sugli strumenti che ogni donna possiede per affrontare l'esperienza del travaglio e del parto. Verranno spiegati anche tecniche di analgesia naturale (shiatsu, massaggi, tens ecc) . Il corso è rivolto a tutte le donne anche a coloro che desiderano fare l'epidurale. Il corso condotto dall'ostetrica si svolge in tre incontri di un'ora e trenta ore ciascuno.

Obbiettivi:

- Apprendere una forma di auto-analgesia per il travaglio e il parto
- Favorire la profondità del respiro
- Permettere, attraverso la dimensione del gruppo, uno scambio con altre donne nella stessa situazione
- Provare posizioni per il travaglio e il parto
- Sperimentare movimenti corporei per favorire il travaglio
- Attraverso esercizi pratici, favorire una respirazione profonda e lenta e uno stato di rilassamento.
- Apprendere massaggi e strumenti di analgesia naturale da utilizzare durante il travaglio e il parto
- Informazioni sulla fisiologia delle contrazioni, sulla rottura delle membrane, sul travaglio, il parto e il secondamento.
- Dare informazioni sulle pratiche ospedaliere e le differenze tra le varie strutture
- Favorire la scelta del luogo della nascita in base alle proprie necessità
- Sostituire la paura con la fiducia nel processo naturale della nascita