

CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA



1° incontro

Presentazione della SPA Miwa a cura della SPA Manager Laura Marongiu e presentazione del Corso a cura della Dr.ssa Marina Moretti.
Il Perineo, anatomia e fisiologia. Esercizi.

2° incontro

Il Respiro: modalità di respirazione attiva. Esercizi.
Domande e risposte sul percorso nascita. Scambio di esperienze.
Tecniche del massaggio in gravidanza.

3° incontro

Allattamento al seno: consigli pratici; prevenzione e cura delle più comuni patologie (ragadi, mastite, ingorgo mammario).

4° incontro

Il Travaglio: cenni di anatomia e fisiologia.
Esercizi di rilassamento attivo.

5° incontro

Il Parto: modificazioni e adattamento della mamma e del bambino.
Esercizi di lavoro corporeo per la spinta attiva.
Consigli utili per l'uso della medicina naturale in gravidanza, parto e puerperio.

6° incontro

Il Massaggio al bambino.

7° incontro

Il Puerperio: aspetto fisico ed emozionale, consigli pratici.
Esercizi di rilassamento attivo.

Il Corso prevede inoltre un incontro gratuito con l'Ostetrica in piccoli gruppi dopo il parto per consigli e scambio di esperienze, e un massaggio di 50' fra quelli adatti alla gravidanza, da effettuare entro la fine del percorso di accompagnamento alla nascita. Ogni incontro non è propedeutico al successivo, è quindi possibile inserirsi in qualunque momento. Il costo totale del corso è di € 300,00 per persona.

**Il primo incontro è fissato il 4 Marzo 2009 alle ore 17:30,
e proseguirà con cadenza settimanale tutti i mercoledì al medesimo orario presso il Centro Miwa.**

Per maggiori informazioni e iscrizioni contattare Miwa SPA allo 06 97613500, o la Dr.ssa Marina Moretti al 346 3183811.