

Vacances Preparant la Maternitat

Imma Sàrries Zgonc
llevadora col.legiada nº08-052190

Curs intensiu de 15:30h

Descripció

Espai per preparar el naixement físicament i emocional, informar de les diferents opcions de part i criança, preparar davant dels canvis i compartir inquietuds. Abordarem la maternitat com una oportunitat de creixement, per redescobrir el cos, la lactància i la criança, i per viure amb plenitud els canvis físics, emocionals, mentals i de parella.

Sessions obertes a totes les dones embarassades en qualsevol moment de la gestació, acompanyades de la seva parella o acompanyant al part.

Com que compartirem espais de lleure i menjars tindreu el temps i l'oportunitat única de poder compartir dubtes i neguits tant a dins com a fora de la classe amb la llevadora.

Objectius/ Metodologia

L'objectiu d'aquestes sessions és augmentar la consciència del propi cos i el coneixement de la realitat de la maternitat/paternitat tant en el naixement com en la criança. Això ens permet guanyar la confiança necessària per a prendre decisions responsables i informades coneixent així els nostres drets i els dels nostres fills.

A cada sessió hi haurà una part teòrica, una part pràctica de treball corporal i un espai per a posar dubtes i inquietuds en comú.

Cal portar roba còmoda.

És interessant que porteu aigua per anar-vos hidratant.

Us recomanem que arribeu un parell d'hores abans per acomodar-vos i anra-vos instal.lant sense presses.

Assegurem que al llarg del curs intensiu es cobreixin els següents temes, però com que es treballa amb un grup reduït es tenen en compte les necessitats del grup i les persones que el componen:

Programa detallat:

1a Sessió 17-19h

L'embaràs:

- professionals de l'embaràs i el naixement: qui son i amb qui anar?
- les proves, quines són obligatòries, què comporten.
- canvis que es poden esperar
- molèsties més comuns: solucions més eficients
- estil de vida, dieta i exercici

Treball corporal:

- introducció a la relaxació: respiració conscient/analgèsica, el contacte amb el nadó
- reconeixement de la pelvis: bressol i contenció, equilibri i estabilitat, llibertat i camí

2a Sessió de 9-11h

El Pre-part, a partir de la setmana 37....

- canvis que es poden esperar
- emocions: el niu, la parella, la família i els amics
- necessitats fisiològiques per preparar un part òptim
- preparatius pel part i pel pospart

Treball corporal:

- profundització en la relaxació
- mobilitat de la pelvis: relació pelvis / columna vertebral, flexibilització i tonificació.

3a Sessió 11:30-13:30h

El part:

- fisiologia del naixement
- les necessitats bàsiques de la dona en treball de part
- les necessitat bàsiques del nadó durant el part

Treball corporal:

- profundització en la respiració analgèsica
- el perineu: identitat, contenció i intimitat, sensibilització, flexibilització, tonificació i protecció

4a Sessió 15:30-17:30h

El part:

- diferents tipus de parts: opcions a Catalunya, pràctiques més comuns i pràctiques menys comuns
- què significa cada tipus de part per a la mare
- què significa cada tipus de part pel nadó

Treball corporal:

- mobilitat en el part
- el part mamífer: l'instint i el treball de dues persones

5a Sessió 18-20h

El plà de part i de postpart

- què és un plà de part i de postpart
- com escriure'n un, perquè serveix i on presentar-lo
- drets i deures dels usuaris de la salut

Treball corporal:

- profundització en la respiració com a eina de relaxació
- profundització en la respiració com a eina de connexió amb el nadó
- flexibilització de diafragma i altres múscles respiratoris
- la veu, el sò i la respiració analgèsica

6a Sessió 9-11h

Relació de parella

- els canvis en la parella: trobar l'equilibri, necessitats i escolta
- el paper de la parella: en el part i en el postpart
- el paper de la mare: en el part i en el postpart
- i els germans?...
-i la resta de la família?...

Treball corporal

- exercicis específics de:
- flexibilització i tonificació pèlvica
- flexibilització i tonificació vertebral
- tècniques bàsiques d'alleugeriment del dolor a través del contacte

7a Sessió 11:30-13:30h

Postpart, Alletament i Criança

- necessitats de la mare-nadó en el postpart
- aspectes bàsics per un post-part feliç: la solitud, el cansament i la dependència
- on trobar ajuda en el postpart: què pot fer qui?
- aspectes bàsics per un alletament exitós, satisfactori i plaent
- els grups de lactància, els grups de criança
- la salut dels fills: el paper del pediatra, de la llevadora i dels pares

Treball corporal:

- mobilització des de l'uter: la potència uterina
- repàs dels elements que els participants creguin més necessaris

8a Sessió 15:30-17

Dubtes i preguntes...temes pendents o poc clars.

Assegurar conceptes

Reforçar treball específic segons les necessitats dels components del grup