

Preparant la Maternitat

Imma Sàrries Zgonc

llevadora col·legiada nº08-052190

Aquest curs consta de 8 sessions de dues hores de durada cadescuna. Es pot fer així amb grup tancat o variar-ho i fer sessions de 2h en grups oberts on les dones s'incorporin a l'activitat quan vulguin.

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.

Poden venir dones en qualsevol moment de la seva gestació, tant soles com amb les seves parelles.

Cal portar roba còmoda, una manta i un coixí que es podran deixar a la sala desats per la durada del curs.

És interessant que porteu aigua per anar-vos hidratant. Com que ho fem a l'hora de dinar durant la classe teòrica podeu portar el vostre dinar lleuger.

El programa es pot modificar segons les necessitats dels participants en el curs.

Preparant la Maternitat:

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.

1a Sessió:

L'embaràs:

- professionals de l'embaràs i el naixement: qui són 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:

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:

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 períneu: identitat, contenció i intimitat, sensibilització, flexibilització, tonificació i protecció

4a Sessió:

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:

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
- flexibilitació de diafragma i altres múscles respiratoris
- la veu, el sò i la respiració analgèsica

6a Sessió:

Relació de parella

- els canvis en la parella: trobar l'equilibri, necessitats i escolta
- el paper del pare: 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:

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:

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

Assegurar conceptes

Reforçar treball específic segons les necessitats dels components del grup