

# INFORMAZIONE

**ASL FG**  
**Consultorio Familiare di Cerignola**  
**Servizio di Accompagnamento alla nascita**

—  
**Corsi per genitori in attesa**  
**anno 2014**

Gli incontri sono rivolti a "genitori in attesa", non solo le mamme, ma anche i papà desiderosi di parteciparvi. Obiettivo degli incontri è offrire alla coppia l'appoggio necessario per giungere al parto preparata e serena, fornendo gli strumenti teorici e pratici per affrontare le varie situazioni, indirizzare a scelte naturali e salutari. La partecipazione del futuro "papà" è un elemento culturale di grande rilievo e sottolinea la partecipazione attiva ad un evento che non riguarda unicamente la donna, ma la coppia, influenzando positivamente la stessa e soprattutto il nascituro, che già nel grembo materno è in grado di percepire i sentimenti di accoglienza e amore dei futuri genitori.

Al centro degli incontri, c'è innanzitutto la gravidanza: i cambiamenti fisiologici, l'alimentazione giusta durante i nove mesi e gli stili di vita.

Vengono affrontati subito temi come il diventare genitori, il puerperio e la vita dopo il parto, passando per la sessualità e la contraccezione, la prevenzione degli incidenti domestici e della SIDS (morte in culla) con la presenza di figure specializzate in tecniche di pronto soccorso.

Man mano che la data si avvicina, ci si concentra sull'argomento nascita su ciò che può accadere durante il travaglio e il parto. La parte pratica si svolge con esercizi di stretching ed esercizi per il perineo (per alleviare le tensioni fisiche e preparare la muscolatura a distendersi al momento del parto). Una giusta consapevolezza e padronanza del proprio corpo è di fondamentale importanza per la donna, che non deve vivere l'esperienza come un evento clinico, ma come un evento naturale, riconquistando la dimensione della maternità a 360°. La donna in attesa non è una donna "malata" a cui spesso vengono precluse non poche attività, bensì una donna che ha la fortuna di vivere il miracolo della vita e che deve riappropriarsi dell'esclusivo rapporto con una dimensione unica. Il momento del travaglio, prima, e del parto, poi, non significa solo dolore, ma soprattutto collaborazione attiva con il figlio che chiede di venire al mondo. Non bisogna infatti dimenticare che madre e figlio collaborano in uno sforzo di vita congiunto, affidandosi l'uno all'altra.

Altro obiettivo fondamentale è la promozione e il sostegno dell'allattamento al seno con la possibilità di incontrare le donne anche dopo la nascita per favorire l'attaccamento e condividere la loro esperienza con altre donne.

**Per gli interessati è possibile rivolgersi al Consultorio Familiare di Cerignola, presso l'ex Ospedale "T. Russo".**

Ostetrica Viviana Scirano