

## Corsi di accompagnamento alla nascita

Non esiste un modo ideale per partorire che sia valido per tutte le donne, ognuna deve trovare il “modo giusto” dentro di sé.

I corsi di accompagnamento alla nascita hanno come obiettivo quello di promuovere la salute delle donne in gravidanza e favorire la salute del neonato. Ma il corso di accompagnamento alla nascita non è solo questo! È anche un percorso educativo volto a informare e sostenere le donne, i loro partner e le loro famiglie nel percorso di transizione alla genitorialità, in modo da poter effettuare scelte informate e basate sui propri bisogni e valori.

I contenuti dei corsi di accompagnamento alla nascita forniti dall’Azienda Sanitaria dell’Alto Adige sono i seguenti:

- Gravidanza e promozione del legame madre-bambino
- La nascita: accompagnamento alla genitorialità
- Bonding (attaccamento/legame madre-bambino) e allattamento
- La quotidianità con il neonato
- Esercizi di respirazione e rilassamento.

Gli incontri dei corsi di accompagnamento alla nascita costituiscono il momento in cui i futuri genitori possono porre liberamente domande ed esporre dubbi e paure, così da affrontare meglio e con maggiore consapevolezza la gravidanza, il parto, l’allattamento, la cura del neonato e la futura genitorialità.

### Contatti per la prenotazione

**Bolzano:** Telefonare al CUPP (0471 457 457) dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.00 alle ore 16.00, o scrivere una mail a [prenotazione.bz@sabes.it](mailto:prenotazione.bz@sabes.it).

Per ulteriori informazioni: <https://www.sabes.it/it/ospedali/bolzano/4746.asp>

**Bressanone.** I corsi si rivolgono ai futuri genitori che aspettano il primo bambino o che lo sono già. Un’assistente sanitaria e una ostetrica Le accompagnano durante il corso e danno risposta alle Vostre domande.

*Contenuti dei corsi:*

- gravidanza/cosa vive il bambino nel grembo materno?
- decorso del parto e puerperio
- allattamento ed alimentazione del lattante
- puericultura
- incontro con il bebè
- esercizi di rilassamento, di respiro, percezione fisica

**Orario:** dalle ore 09.00 alle ore 18.00

*Iscrizione e informazione:*

Servizio preventivo, via Roma. 39042 Bressanone, Tel. 0472/812780

Da lunedì al venerdì dalle ore 08.30 alle ore 11.00

E-mail: [vorsorge.brixen@sabes.it](mailto:vorsorge.brixen@sabes.it)

In questo momento, le lezioni di parto sono sospese a causa di Covid 19.

**Brunico.** I nostri corsi di accompagnamento alla nascita danno l'opportunità alle future mamme ed eventualmente ai loro partner di prepararsi all'evento nascita e alla vita da neonogenitori.

Durante questi corsi parleremo del decorso del travaglio/parto, delle posizioni durante il travaglio, del contenimento del dolore. Impareremo inoltre, tecniche di rilassamento e respirazione, massaggi ed esercizi fisici che possono aiutarvi sia in gravidanza che durante il travaglio.

Vi daremo anche dei consigli sull'alimentazione, la cura del corpo, i disturbi in gravidanza, la donazione del sangue del cordone ombelicale, il puerperio, l'allattamento e la cura del neonato.

Il nostro obiettivo è quello di prepararvi all'evento nascita e incoraggiarvi ad avere fiducia nelle vostre capacità.

Quando: durante la settimana, nei weekend o online

Dove: Ospedale di Brunico, ambulatorio ostetrico

Prenotazione: Ambulatorio ostetrico, numero telefonico 0474581339 da lunedì a venerdì dalle 08:00 alle 15:00

**Merano.** Da programmare contattando il Distretto di Merano e Lana

**Silandro.** I corsi di preparazione al parto vengono offerti in tempi diversi nei vari Distretti (Silandro, Malles, Naturno). I volantini sono disponibili nei vari distretti o vengono consegnati dall'ostetrica durante la visita con l'ostetrica che viene eseguita tra la 24a e la 26a settimana di gravidanza. La prenotazione avviene sul territorio e il volantino contiene i numeri di telefono.

**Consultori familiari.** Anche se non aperti al pubblico svolgono le loro attività compatibilmente con le disposizioni in vigore per dare risposta alle richieste e alle necessità delle persone.



## I CONSULTORI FAMILIARI

**AIED, L'ARCA, MESOCOPS, LILITH e KOLBE**

anche se non aperti al pubblico svolgono le loro attività compatibilmente con le disposizioni in vigore per dare risposta alle richieste e alle necessità delle persone

### CONTATTI

<a href="http://www.aiedbz.it">www.aiedbz.it</a>	0471 979399
<a href="http://www.arca.bz">www.arca.bz</a>	0471 930546
<a href="http://www.mesocops.it">www.mesocops.it</a>	0471 976664
<a href="http://www.lilithmeran.com">www.lilithmeran.com</a>	0473 212545
<a href="http://www.consultoriokolbe.it">www.consultoriokolbe.it</a>	Bolzano 0471 401959 / Laives 0471 950600 / Merano 0473 233411 / Bressanone 0472 830920 / Vipiteno 349 6543457