

Programma del corso preparato di coppia

1 Gravidanza

Cambiamenti fisici, emotivi, comportamentali, segni di salute per la donna e il bambino, come i padri vivono l'attesa: la condivisione, il sostegno, la responsabilità.

2 Lo sviluppo del bambino in utero

Il suo ambiente, le sue competenze la relazione: dalla simbiosi al riconoscimento del bambino come persona la trasformazione della donna: da figlia a madre. La voce del padre, le sue mani.

3 Il travaglio

Quale esperienza è? Quali ambiti della persona coinvolge? Fisico, emozionale, sessuale, affettivo, spirituale. L'utero timido: come proteggere il buon andamento del travaglio? Il dolore: da nemico a guida. Strumenti per alleviarlo e viverlo senza paura. La presenza del futuro padre: ascolto, sostegno, silenzio.

4 Il parto

Conoscerne i meccanismi fisiologici, essere consapevoli della sapienza del nostro corpo e di quella del bambino. L'abbandono, la fiducia, il "lasciar fare": non contrastare ciò che spontaneamente avviene. Lo stupore della potenza che ci attraversa, l'energia nascosta che non sapevamo di avere. La scelta della peridurale. E se qualcosa non va? Il taglio cesareo.

5 La nascita

Accoglienza del bambino. Ha sofferto? A guardarlo non sembra... Le sue aspettative: ritrovare il contenimento: pelle a pelle, occhi negli occhi, il seno. Ritrovarsi, osservare, fidarsi. Bisogno di intimità e di tempo: proteggersi da interferenze inutili.

6 L'allattamento

I bisogni del neonato, i suoi ritmi, il suo linguaggio. Conoscere il bambino. Richiesta - risposta - soddisfazione: nasce la relazione. L'intuito della madre. Le basi dell'allattamento al seno. La presenza del padre. Contenerne la madre: se lei sta bene, sta bene anche il bambino.