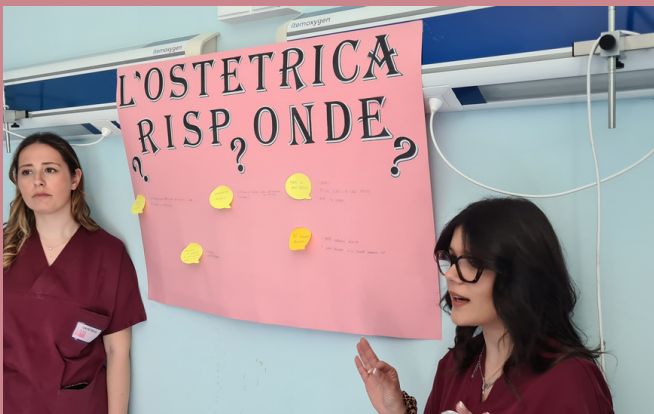




## L'EQUIPE

Il progetto è coordinato da un **TEAM MULTIDISCIPLINARE** composto da diverse figure professionali: ostetrica, psicologa, infermiera, ginecologo, neonatologa, anestesista, dietista, assistente sociale



## SEDE E ORARI DEI CORSI

I corsi si tengono nella piastra ambulatoriale della Pediatria (**3° piano Ospedale San Paolo**)

Si articolano in **10 incontri di gruppo**  
+ 1 dopo la nascita

Ogni **mercoledì** dalle **15:00** alle **17:00**

Il percorso ha inizio indicativamente tra la **27ª** e la **30ª settimana di gravidanza**



## INFO E PRENOTAZIONI

Tel. 080/5843679 ogni lunedì e martedì  
dalle ore 17:00 alle ore 19:00

mail [po-sanpaolo.ginecologia@asl.bari.it](mailto:po-sanpaolo.ginecologia@asl.bari.it)  
(recapito telefonico per essere ricontattate)

INQUADRA IL QR CODE  
E SCARICA IL CALENDARIO  
DEGLI INCONTRI



# INCONTRI DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA



*Un percorso completo e integrato  
per fornire ai futuri genitori  
strumenti utili e conoscenze su  
Gravidanza, Benessere emotivo,  
Parto, Allattamento e  
Prime Cure del bambino*

**Presidio ospedaliero San Paolo**  
**U.O.C. Ostetricia e Ginecologia**

“ *Uno SPAZIO dedicato a confronto e riflessione, con dolcezza, ironia, musica, movimento, immagini, gioco, ma soprattutto le esperienze di ogni partecipante: imparare a esprimersi, condividere, capirsi, costruire una preziosa alleanza e accogliere l'evento nascita quale straordinario e unico! L'Ospedale si avvicina ai cittadini per rinsaldare un senso di comunità che accoglie prima ancora che curare.* ”

NASCIAMO E CRESCIAMO INSIEME A VOI, OGNI VOLTA!



## A cosa servono i corsi pre parto?

La partecipazione agli incontri di accompagnamento alla nascita (IAN) è associata a importanti indicatori di salute della mamma, del bambino e della coppia. Ecco i benefici:

- Scegliere con maggiore **consapevolezza** il luogo del parto
- Recarsi in ospedale in fase di **travaglio attivo**
- Ridurre il rischio di **taglio cesareo** e di medicalizzazione del parto
- Ricorrere meno frequentemente agli analgesici, preferendo **metodi non farmacologici per il controllo del dolore**
- Promuovere e **sostenere l'allattamento esclusivo al seno**
- Prevenire le **gravidanze indesiderate** durante l'allattamento
- Affrontare con maggiore consapevolezza i cambiamenti che la gravidanza comporta e i **disagi emotivi** nel post-partum

## Sessioni pratiche



Un elemento fondamentale del corso di accompagnamento alla nascita è il **movimento corporeo**, uno strumento prezioso per migliorare il benessere psicofisico in gravidanza e prepararsi al parto

### Ginnastica dolce e respirazione

La ginnastica dolce prevede esercizi semplici, privi di sforzo e fatica, focalizzati sulla **percezione del proprio corpo**, dei movimenti e delle posizioni. L'**esercizio respiratorio** viene proposto in sinergia con il movimento corporeo.

### Stretching

Lo stretching aiuta a recuperare la **mobilità muscolare**, spesso limitata in gravidanza. Favorisce una maggiore padronanza del corpo e la ricerca di **posizioni istintive** da utilizzare durante il travaglio e il parto (in piedi, in ginocchio, a carponi, seduta, semisdraiata, accovacciata).

### Benessere perineale

Gli esercizi specifici per la presa di coscienza e il rafforzamento muscolare del **pavimento pelvico** hanno l'obiettivo di migliorarne la funzionalità e favorirne il rilassamento. Durante gli incontri viene inoltre insegnato il **massaggio perineale**, da eseguire a casa, utile per aumentare l'elasticità dei tessuti e ridurre il rischio di traumatismi al parto.

### Role Playing

Esercizi per la coppia e per i futuri genitori: una **tecnica psicologica** utile ad esplorare i vissuti e i ruoli di gestante e partner, rafforzando le dimensioni di **empatia** e **sostegno reciproci**.



## Approfondimenti



Gli incontri con i nostri esperti sono finalizzati alla costruzione di un rapporto di fiducia tra gli operatori sanitari e i futuri genitori. I valori che vogliamo trasmettere sono:

- l'importanza del **gruppo**, quale luogo di confronto e di condivisione
- l'esplorazione dei vissuti **dentro e fuori dal grembo**
- l'attenzione ad una **alimentazione sana** e **stili di vita corretti**
- la cura per l'**intimità sessuale** della coppia a sostegno del legame
- l'abbattimento dei tabù su **paura e dolore**
- la capacità di **accogliere il neonato** e gli imprevisti
- **allattamento** e cura del neonato
- sostegno alla neo **genitorialità**
- l'importanza della **rete formale e informale**
- misure di **sostegno socio-economico-educativo**, comprese **le pratiche burocratiche**

INCONTRI DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA  
CALENDARIO DEI CORSI

OGNI MERCOLEDI DALLE 15:00 ALLE 17:00  
Pediatria (3° piano Ospedale San Paolo)

|             |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 OTTOBRE  | Presentazione e accoglienza gruppo<br>Ascolto aspettative dei futuri genitori<br>Cambiamenti fisici psicologici<br>L'importanza della intimità sessuale per la coppia<br>Falsi miti legati alla gravidanza                                           |
| 22 OTTOBRE  | Consigli nutrizionali e corretti stili di vita in gravidanza<br>Tecniche di rilassamento e Mobilizzazione<br>Training autogeno                                                                                                                       |
| 29 OTTOBRE  | Il travaglio: presentazione delle fasi del travaglio<br>Quando andare in ospedale e cosa portare<br>Ormoni del travaglio<br>Sessione pratica: tecniche di respirazione<br>Visualizzazioni e ascolto delle emozioni, posizioni libere                 |
| 5 NOVEMBRE  | Il parto: fase espulsiva e nascita<br>La spinta: come prepararsi attraverso il respiro<br>Cenni di anatomia perineale<br>Il massaggio perineale                                                                                                      |
| 12 NOVEMBRE | Indicazioni sulle modalità di spinta, come gestire il dolore con il respiro e le posizioni<br>Visita alla sala parto                                                                                                                                 |
| 19 NOVEMBRE | Taglio cesareo<br>Parto operativo<br>Parto indotto<br>Metodi farmacologici del contenimento del dolore                                                                                                                                               |
| 26 NOVEMBRE | Il contatto pelle-pelle<br>Assistenza in neonatologia<br>Prevenzione cadute<br>I vantaggi del latte materno<br>La dimissione<br>Calendario vaccinale                                                                                                 |
| 3 DICEMBRE  | Allattamento materno<br>Prevenzione e gestione del dolore durante le poppate                                                                                                                                                                         |
| 10 DICEMBRE | Il ritorno a casa: il neonato e la famiglia, sostegno alla genitorialità<br>Supporto psicologico al post partum dei genitori<br>Sessualità e contraccezione<br>Riabilitazione Perineale<br>Cambio pannolino, medicazione del cordone, lavaggi nasali |
| 17 DICEMBRE | Procedure per accedere ai supporti socio-economici e socio-educativi<br>Disposizioni legislative a tutela di maternità e paternità                                                                                                                   |
| 14 GENNAIO  | Come cambia la vita dopo la nascita?                                                                                                                                                                                                                 |

Presidio ospedaliero San Paolo  
U.O.C. Ostetricia e Ginecologia

# INCONTRI DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

*Un percorso completo e integrato  
per fornire ai futuri genitori  
strumenti utili e conoscenze su  
Gravidanza, Benessere emotivo,  
Parto, Allattamento,  
e Prime Cure del bambino*

**DAL 15 OTTOBRE 2025 »»**  
**Piastra ambulatoriale Pediatria**  
**(3° piano Ospedale San Paolo)**

- ✓ I corsi si articolano in **10 incontri di gruppo + 1 dopo la nascita**
- ✓ Ogni **mercoledì** dalle **15:00 alle 17:00**
- ✓ Il percorso inizia tra la **27<sup>a</sup> e la 30<sup>a</sup> settimana** di gravidanza
- ✓ Gli incontri si articolano in **sessioni pratiche e teoriche**



**INQUADRA IL QR CODE  
E SCARICA IL CALENDARIO  
DEGLI INCONTRI**



## INFO E PRENOTAZIONI



**080/5843679 LUNEDÌ E MARTEDÌ  
DALLE ORE 17:00 ALLE ORE 19:00**



**[PO-SANPAOLO.GINECOLOGIA@ASL.BARI.IT](mailto:PO-SANPAOLO.GINECOLOGIA@ASL.BARI.IT)**