

## CORSO BENESSERE IN GRAVIDANZA E PREPARAZIONE AL PARTO

Quando una futura mamma si guarda e vede il suo pancione crescere, si manifestano le sue paure nel diventare un genitore, i dubbi sull'esserne capace, aumentano le fatiche fisiche, etc. E spesso si chiede se è utile partecipare o meno ad un corso pre-parto. Le motivazioni per cui una donna decide di non partecipare sono tante e varie, queste sono solo alcune delle affermazioni:

*“Non serve a nulla!”*

*“Non ho tempo!”*

*“Ti insegnano la respirazione... ma non ti aiuta”*

*“Ho già un bambino, so già come funziona!”*

*“Ho già programmato il cesareo, quindi non mi serve!”*

Secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità, oltre il 60% delle donne decide di non partecipare ad un corso perché ritenuto inutile o per impossibilità. Ma allora perché scegliere di farlo?

Perché i benefici legati alla partecipazione di un corso in gravidanza e oltre sono tanti e diversi:

- riducono le fatiche della gravidanza: crampi, insonnia, acidità, dolori lombari etc;
- abbassa il rischio di ricorrere a un taglio cesareo;
- riduce la richiesta di analgesici farmacologici, in favore di altre strategie naturali (movimento, massaggio, sostegno emotivo, uso della voce, tecniche di rilassamento, etc);
- ci si reca in ospedale in travaglio attivo;
- aumenta le probabilità di allattamento al seno già in sala parto e successivamente, in modo esclusivo e per più tempo;
- riduce il rischio di vivere disagi emotivi dopo la nascita del figlio;
- aumenta la sicurezza nel diventare genitori, diminuendo i dubbi;
- con il massaggio neonatale i bambini soffrono meno a livello di coliche, prime separazioni, migliorano i ritmi sonno-veglia, il sistema immunitario, endocrino, respiratorio etc;

Il corso di accompagnamento alla nascita è un percorso pensato a partire dal secondo trimestre di gestazione, che porta ad affrontare serenamente la gravidanza, il parto, il periodo dell'allattamento e la genitorialità.

Il corso, aperto alle future mamme e ai futuri papà, si articolerà in 8 incontri e vedrà l'intervento di diverse figure professionali, che daranno un contributo e un sostegno rispondendo a domande, dubbi e paure dei futuri genitori.

Nello specifico interverranno:

Dott.ssa Silvia Belcaro, Psicologa, Psicoterapeuta

Vincenzo Fiorillo, Infermiere

Dott.ssa Melissa Mombrini, Nutrizionista

Dott.ssa Deborah Luzzi, Fisioterapista

Laura Zumbo, Puericultrice

Avv. Simona Demuro, avvocato civilista del Foro di Milano

**Come raggiungerci:**

**MM Sondrio – Milano Centrale**

**Via M. Gioia, 66 Milano 20124  
c/o Studio dott.ssa Silvia Belcaro**



# CORSO BENESSERE IN GRAVIDANZA E PREPARAZIONE AL PARTO



LE MANI INVISIBILI CHE  
ACCOMPAGNANO ALLA  
NASCITA



*Autrice: Ann Rose Bain*

**Per ricevere informazioni, contattare:**

dott.ssa Silvia Belcaro - 349 5337410  
dott.ssa Deborah Luzzi - 327 3495138

**Per richiedere il programma del corso:**

[belcaro.milano@psicologiafunzionaleinrete.com](mailto:belcaro.milano@psicologiafunzionaleinrete.com)  
[deborah.luzzi@gmail.com](mailto:deborah.luzzi@gmail.com)