



corso di **PREPARAZIONE**  
al parto

  
**SANT'ANNA**  
*Clinica*

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

# Corso di preparazione in acqua al parto

Negli ultimi mesi di gravidanza, il corso di preparazione al parto è un'esperienza utile per sentirsi accompagnate e giungere più serene al momento del parto. Gli incontri sono momenti di informazione, di condivisione e di confronto, di lavoro e di rilassamento. Il corso è strutturato in 5 incontri (di 1 ora e mezzo l'uno) a frequenza settimanale, con una parte teorica ed una pratica, ed è rivolto a tutte le mamme e ai papà secondo il seguente calendario:

- 1° incontro (coppia): preparazione/cosa portare
- 2° incontro (coppia): il parto e visita sale parto
- 3° incontro (solo mamme): esercizi di percezione corporea
- 4° incontro (solo mamme): esercizi di respirazione e tecniche di rilassamento
- 5° incontro (coppia): incontro con il pediatra neonatologo

Possibilità di seguire il corso di sabato in 3 incontri della durata di 2.5 ore (coppia)

Su richiesta e al raggiungimento del numero minimo di partecipanti, presso la piscina della Clinica Ars Medica di Gravesano è possibile svolgere il corso in acqua per la preparazione al parto. Ciò significa utilizzare le peculiarità dell'acqua per rendere speciale e più divertente l'esperienza corporea. Si precisa che il corso in acqua non vuole creare alcuna attitudine al travaglio/parto in acqua. Gli incontri in piscina sono il 3°, 4° e 5°. Gli altri si svolgono in Clinica Sant'Anna.

Il corso inizia normalmente a partire dal 28° settimana di gestazione (al più tardi la 30° settimana).

## Per informazioni ed iscrizioni

Tel. +41 91 985 15 59