

Sessions de preparació al naixement

(setmanals de 2 hores de durada-grups tancats)

1. Comencem a conèixer-nos.

Conèixer les diferents persones que conformen el grup.
Comprendre les diferents opcions i formes d'entendre la maternitat i el part.
Identificar les necessitats i expectatives de les embarassades i les seves parelles.
Relacionar la respiració amb la relaxació.

2. La gestació i els canvis.

Conèixer els canvis físics més importants que es produeixen a l'embaràs.
Adquirir destreses per reduir les molèsties habituals de l'embarassada i millorar el benestar.
Prendre consciència de les emocions relacionades amb els canvis durant l'embaràs.
Prendre consciència del cos, aprendre moviments i postures per compensar els canvis i prevenir molèsties degudes a l'embaràs,

3. Embaràs i benestar.

Sensibilitzar-se sobre la importància de la nutrició i les conseqüències per la salut.
Valorar signes d'alarma i benestar que poden aparèixer durant la gestació.
Reflexionar sobre mites i pors relacionats amb la sexualitat durant l'embaràs.
Aprendre respiracions més adequades pel procés del part.

4. El part.

Interpretar quins són els signes i vivències que indiquen que el treball de part ha començat. Identificar quan anar a l'hospital.
Conèixer les fases del treball de part i imaginar que sent el nadó.
Adquirir destreses per afavorir el treball de part i analitzar tècniques per alleugerir el dolor.
Adquirir destreses pel treball de part.

5. El part: Pla de Naixement.

Conèixer el Pla de Naixement i facilitar la seva comprensió.
Prendre consciència dels diferents tipus de parts, per tal de poder comprendre millor les situacions que es puguin presentar.
Reconèixer el canal del part, aprendre estratègies per afavorir el període d'expulsiu.

6. El puerperi.

Identificar els canvis físics, psicològics i emocionals.
Prendre consciència de la importància de cuidar-se després del part.
Adquirir estratègies per l'adaptació als canvis emocionals i socials.
Prendre consciència del cos, aprendre postures correctes per realitzar les noves activitats.

7. Alimentació del nadó: la lactància.

Conèixer les pròpies motivacions i expectatives per alimentar al nadó.
Adquirir habilitats en la tècnica correcte amb recursos necessaris per a solucionar problemes.
Prendre confiança en la pròpia capacitat per lactar.

8. Atenció al nadó (cloenda).

Prendre consciència dels vincles de relació i de comunicació que s'estableixen amb el nadó per tal d'integrar positivament el nou rol de la maternitat i la paternitat.

Conèixer les principals necessitats del nadó.

Adquirir habilitats per la cura del nadó, reduint l'ansietat davant certes conductes.

Cloenda: valoració compliment necessitats i expectatives.