

“Ogni donna è perfettamente preparata a partorire, come ogni neonato è perfettamente preparato a nascere”

“Le mamme sanno già tutto, ma non lo sanno. Noi dobbiamo convincerle che loro sanno partorire e i loro neonati sanno nascere”

Citazioni di Lorenzo Braibanti, il cui lavoro fu improntato a restituire l'evento “nascita” ai suoi veri protagonisti: mamma, bambino, famiglia



Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale

CONSULTORI FAMILIARI e sedi dei corsi

DISTRETTO SANITARIO DI CIVIDALE

Via Carraria, 29 - 33043 Cividale - Secondo piano.
Telefono 0432 1796318.

Orari: da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 12.30.

SEDI DEI CORSI

Sede di Cividale: Via Carraria, 29 - 33043 Cividale - Secondo piano, stanza n. 6.

Sede di Manzano: Via T. Drusin, 25, 33044 Manzano UD, Poliambulatorio “Percorso nascita” Piano interrato.

DISTRETTO SANITARIO DI TARCENTO

Via dei Carpini, 3 - 33019 Tricesimo (UD) .
Telefono 0432 851614 -0432 881503

Orari: dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12.00.

SEDE DEI CORSI

Sede di Tricesimo: Via dei Carpini, 1, 33019 Tricesimo UD.

DISTRETTO SANITARIO DI UDINE

Area Materno-Infantile Via San Valentino, 18 –
33100 Udine (UD), terzo piano.

Telefono: segreteria Punto Unico di Accesso: 0432 553617.

Orari: da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 13.00,
giovedì anche dalle 14.00 alle 16.00.

SEDE DEI CORSI

Zugliano Via Nuova 1 –Piano rialzato

Felletto Umberto: Piazza Libertà 23 -Seminterrato

Corso di accompagnamento alla nascita (CAN)

PER UNA NASCITA CONSAPEVOLE



I CAN organizzati dai Distretti Sanitari sono un aiuto per affrontare con più consapevolezza la nascita del vostro bambino

**Azienda Sanitaria Universitaria
Friuli Centrale**

COS'È IL CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

Il corso di accompagnamento alla nascita consente ai futuri genitori di vivere al meglio l'evento "nascita" e superare i cambiamenti che possono derivare da un momento così importante nella vita di coppia.



Tale percorso prevede anche i corsi preparto, che hanno la finalità di supportare l'esperienza della gravidanza, della nascita e del puerperio. Durante gli incontri è offerto uno spazio di

ASCOLTO, COMPRESIONE e INFORMAZIONE, in un clima di condivisione con altre future mamme e papà.

Il corso, tenuto da un'ostetrica, prevede 6 incontri che il vostro Distretto Sanitario organizza e gestisce in diverse sedi (*vedi retro del dépliant*).

Ai corsi avrete la possibilità di incontrare e confrontarvi con le ostetriche del Consultorio Familiare e con quelle del "Punto Nascita".

IL CORSO E GLI INCONTRI PREPARTO

Il corso rientra tra le prestazioni gratuite in gravidanza previste dal Servizio Sanitario Nazionale e per le quali potrete chiedere, ad ogni incontro, un certificato di presenza per giustificare l'assenza dal lavoro.

Ad ogni incontro saranno trattate diverse tematiche, pertanto è bene programmare la partecipazione a tutti gli incontri.

L'ostetrica approfondirà con voi la gestione pratica della gravidanza, del parto e del puerperio (come ad esempio i cambiamenti del corpo, il dolore e i suoi significati, l'importanza dell'allattamento al seno, i cambiamenti a livello emozionale), oltre a farvi esercitare su varie modalità di rilassamento e di gestione del dolore.

Vi verranno anche dati consigli sul rientro a casa dopo la nascita e su come promuovere l'alleanza familiare.

A CHI È RIVOLTO E COME ISCRIVERSI

Ai corsi possono accedere tutte le donne **dalla 28^{esima} alla 31^{esima} settimana di gravidanza**.

In genere la prenotazione può essere fatta dopo la 20^{esima} settimana di gravidanza, calcolando che l'inizio del corso cada nel periodo sopraindicato.

Nel caso in cui il periodo di gravidanza non sia quello previsto o abbiate dei dubbi rispetto alla frequenza, **prima di prenotare** potete contattare il vostro Consultorio Familiare e parlare con un'ostetrica, che valuterà con voi la situazione e le alternative possibili, dandovi le indicazioni più adatte al vostro caso.

COME PRENOTARE

Per accedere è necessario **PRENOTARE** il corso presso:

- 1) il vostro Consultorio Familiare;
- 2) i punti CUP aziendali di tutte le sedi ospedaliere e territoriali;
- 3) il Call Center Salute e Sociale 0434 223522.

Vi consigliamo di prenotare il corso organizzato dal vostro Consultorio di riferimento, perché in questo modo incontrerete le ostetriche e la struttura a cui potrete accedere anche dopo il parto per il puerperio.

In ogni caso al momento della prenotazione potrete valutare anche l'offerta dei corsi di altre sedi, quali Cividale, Tarcento e Udine, che alternano i corsi tra mattina e pomeriggio, li organizzano con partenze scaglionate e in modo da consentirvi di scegliere il corso che si adatta meglio alle vostre esigenze lavorative o ai vostri programmi personali.

IN CASO DI RINUNCIA O IMPOSSIBILITÀ A FREQUENTARE il corso è importante DISDIRE l'iscrizione il prima possibile, in quanto i corsi sono a numero chiuso e i posti sono limitati. In questo modo il vostro posto sarà disponibile per un'altra futura mamma.

POCO PRIMA DELL'AVVIO DEL CORSO L'OSTETRICA DEL DISTRETTO VI CONTATTERÀ TELEFONICAMENTE PER UN BREVE COLLOQUIO INFORMATIVO, DI VERIFICA SULL'ANDAMENTO DELLA GRAVIDANZA E PER RICORDARVI I MATERIALI DA PORTARE

COSA SI FA DURANTE I CORSI

Durante i corsi:

- vi eserciterete all'ascolto del vostro corpo e farete esperienza su come avere un buon rapporto con esso durante la gravidanza e dopo il parto;
- approfondirete la conoscenza sulle dinamiche del travaglio e del parto, esercitandovi sulle diverse posizioni che si possono assumere durante il travaglio e il parto;
- apprenderete varie tecniche di rilassamento e respirazione;
- vi confronterete sulle scelte sicure in gravidanza, parto e puerperio;
- imparerete ad utilizzare le vostre risorse fisiche e psicologiche durante il parto e il puerperio;
- apprenderete come alimentare la relazione ed il legame con il vostro bambino, comprendendo il suo modo di comunicare nei primi giorni di vita;
- discuterete ed affronterete le aspettative e i timori legati al parto e alla genitorialità;
- avrete la possibilità di costruire una rete con altre mamme, che vi sarà di aiuto anche dopo il parto.

COME VESTIRSI PER IL CORSO

Vi consigliamo di indossare un abbigliamento comodo (es. tuta da ginnastica, calzini antiscivolo) e di portare con voi una bottiglietta d'acqua e degli spuntini.

Sono previsti degli esercizi respiratori distesi su materassini da palestra: potete portare un telo bagno o plaid da stendere sopra il materassino e un cuscino di piccole dimensioni.