

## ALTRÉ ATTIVITÀ (OTB241)

### 1. lingua insegnamento/language

Italiano/Tedesco

### 2. contenuti/course contents

Coordinatore/Coordinator: Prof. SONIA STABLUM

Anno di corso/Year Course: 2

Semestre/Semester: 2

CFU/UFC: 3

Moduli e docenti incaricati /Modules and lecturers:

- ALTRÉ ATTIVITA' (OS000015) - 1 cfu - ssd NN

Prof. Mirco Rizzi

- ALTRÉ ATTIVITÀ (OTBAT2) - 2 cfu - ssd NN

Proff. Sonia Stablum, Goller Barbara

### 3. testi di riferimento/BIBLIOGRAPHY

**Letteratura consigliata – non obbligatoria:**

**Angeratene Litteratur – nicht obligatorisch:**

Geburtsvorbereitung – Konzepte zum Kombinieren; Bund deutscher Hebammen - Hippokrates Verlag

- Kapitel 1.1 Geburtsvorbereitung als Strategie der Gesundheitsförderung
- Kapitel 2.4 Aufarbeitung der Inhalte
- Kapitel 6.5 Praktische Tipps zur Anleitung von Übungen
- Kapitel 6.9 Übungsübersicht

Geburtsvorbereitung – Die Übungskarten; Deutscher Hebammenverband – Hippokrates Verlag

Geburtsatlas

Geburtsvorbereitung Methode Menne – Heller; Thieme Verlag

- Kapitel 2 Gestaltung der Geburtsvorbereitung
- Kapitel 4 Arbeit am Atem
- Kapitel 5 Körperwahrnehmung zur Spannungsregulierung in Ruhe und Bewegung

Praxisbuch Geburtsvorbereitung – Ein Kurskonzept für Frauen und Paare; Hippokrates Verlag

- Kapitel 1.2 Gymnastische Basisübungen
- Kapitel 2.3 Theorie zur Atemarbeit

Atlas der Gebärhaltungen; Hippokrates Verlag – Bilder zu den Gebärpositionen

Delibera Nr. 532 del 02/08/2022 sulla regolamentazione dei corsi di accompagnamento alla nascita in Alto Adige – allegati sulle sessioni degli incontri offerti

#### **4. obiettivi formativi/LEARNING OBJECTIVES**

*Gli obiettivi formativi sono:*

- Far acquisire conoscenze, competenze e consapevolezza riguardo ai corsi di accompagnamento alla nascita
- Promuovere le capacità di gestione di incontri di accompagnamento alla nascita
- Acquisire competenze riguardo ai contenuti da trasmettere alle coppie attraverso varie metodiche
- Trasmettere le finalità del corso di accompagnamento alla nascita
- Sviluppo di abilità comunicative verso la gestante/coppia
- Acquisire nozioni riguardo a esercizi di rilassamento e massaggi per le gestanti
- Promuovere la comprensione e la consapevolezza dell'importanza del partner nel percorso gravidanza/parto/ post partum come risorsa per la donna
- Rafforzare la comprensione sull' importanza del movimento della donna durante il travaglio e parto (posizioni) per sostenere il meccanismo del parto ed elaborare meglio il dolore

#### **5. prerequisiti/prerequisites**

*Sono richieste conoscenze base riguardo alla gravidanza e al parto fisiologico, taglio cesareo, post-partum, allattamento e neonato*

#### **6. metodi didattici/TEACHING METHODS**

##### **Conoscenza e capacità di comprensione - Knowledge and understanding (Dublino 1):**

*elaborazione dei contenuti riguardanti i corsi di accompagnamento alla nascita partendo dalle conoscenze delle studentesse sulla tematica; lezioni frontali, poi lavori di gruppo, esercizi e massaggi, brain – storming*

**Conoscenza e capacità di comprensione applicate – Applying knowledge and understanding (Dublino 2):** esercitazioni pratiche riguardanti posizioni del parto, massaggi applicabili in travaglio, da insegnare nei corsi ai compagni delle gestanti, sviluppo e approfondimento di varie tematiche

**Autonomia di giudizio - Making judgements (Dublino 3):** gli esercizi di rilassamento, massaggi e la percezione del proprio corpo con movimenti e individuazione di posizioni per il travaglio e il parto ecc., aiutano le studentesse a rendersi conto dell' importanza del movimento durante il travaglio, della percezione di sé e dell'aiuto emotivo e fisico che può dare il sostegno attraverso il massaggio e la presenza della persona che accompagna la gestante;

**Abilità comunicative – Communication skills (Dublino 4):** grazie a piccoli lavori di gruppo fatti con le studentesse, si elaborano metodi comunicativi per proporre alle coppie i contenuti dei corsi di accompagnamento alla nascita e come gestire dinamiche di gruppo; simulazione di una contrazione - dimostrazione per il corso

**Capacità di apprendere – Learning skills (Dublino 5):** le attività pratiche, esercizi e massaggi favoriscono la percezione e poi la comprensione

#### **7. altre informazioni/OTHER INFORMATIONS**

*Il seminario in oggetto segue i contenuti indicati dalla delibera provinciale dell' Alto Adige Nr. 532 del 02/08/2022 che ha redatto le tematiche e le modalità degli incontri offerti di accompagnamento*

*alla nascita sul territorio.*

#### **8. modalità di verifica dell'apprendimento/METHODS FOR VERIFYING LEARNING AND FOR EVALUATION**

***Non è prevista una verifica di apprendimento – è necessario presenziare alle lezioni ed effettuare le attività pratiche.***

#### **9. programma esteso/program**

##### **Modulo 1/ Einheit 1: conoscersi e prendere coscienza del proprio corpo/Kennenlernen und Wahrnehmung des eigenen Körpers**

- Presentazione (obiettivi/contenuti articolazione incontri)
- Le aspettative e i bisogni della donna/ coppia
- lavoro corporeo attivo
- anatomia della donna, ciclo, fecondazione, annidamento, evoluzione della gravidanza
- libretto gestante, controlli/visite raccomandate in gravidanza
- rilassamento con esercizio di respirazione, visualizzazione
- cambiamenti del corpo durante la gravidanza, metodi naturali per combattere eventuali lievi problematiche (p.e. stipsi, bruciore di stomaco, emorroidi ecc.) - risorse per la donna
  
- Kennenlernen (Ziele, Inhalte der Treffen)
- Erwartungen und Bedürfnisse
- Bewegungsübungen
- Anatomie der Frau, Zyklus, Befruchtung, Einnistung, Werdegang der Schwangerschaft
- Mutterpass, empfohlene Kontrollen/Visiten in der Schwangerschaft
- Entspannungsübungen mit Atmung und Visualisierung
- Körperveränderungen in der Schwangerschaft, natürliche Methoden, um leichte Schwangerschaftsproblematiken zu behandeln (z.B. Verstopfung, Sodbrennen, Hämorrhoiden usw.)

##### **Modulo 2/ Einheit 2: la nascita – accompagnamento alla genitorialità/ Die Geburt – Begleitung und Stärkung der Elternrolle**

- lavoro di gruppo dei padri sul legame madre-bambino e sui cinque sensi del nascituro
- lavoro di gruppo delle madri sulla funzione del dolore e suo contenimento con risorse naturali
- la fase del travaglio dal punto di vista fisico/emotivo/ormonale, adattamento comportamentale e risorse endogene della donna; compito dell'ostetrica, ruolo del partner, occorrente per l'ospedale
- sentire il bambino tramite il tatto (manovre di Leopold)
- rilassamento e respirazione in coppia, visualizzazione e contatto con il bambino
- Dolore delle contrazioni, elaborazione attraverso la respirazione, terapia del dolore, posizioni del travaglio/parto
  
- Gruppenarbeit der Väter: Mutter-Kind-Bindung und die 5 Sinne des KindesGruppenarbeit der Mütter: die Wirkung des Schmerzes und die Schmerzbewältigung mit natürlichen Ressourcen.
- die Phasen der Geburt: körperlich/emotional/hormonell, Anpassung des Verhaltens und endogene Ressourcen der Frau; Aufgabe der Hebamme, Rolle des Partners, Notwendiges für das Krankenhaus.
- das Kind mit den Händen spüren (Leopold'sche Handgriffe)
- das Paar: Entspannung und Atmung, Visualisierung und Kontakt zum Kind
- Wehenschmerz, Erarbeitung durch Atmung, Schmerzlinderung, Gebärpositionen

##### **Modulo 3/ Einheit 3: il puerperio – accompagnamento alla genitorialità/ Das Wochenbett – Begleitung und Stärkung der Elternrolle**

- primo attacco al seno in sala parto e processo di attaccamento, si crea una famiglia; fisiologia del postpartum, modificazioni fisiche/emotive/ormonali – attivazione dei sensi, suzione.
- riflessione sull'unicità del bambino e del rapporto con la mamma; come favorire il legame
- cambiamenti emotivi, baby blues
- brainstorming sulle possibili attività domestiche e non, di competenza paterna/famiglie d'origine
- brainstorming sulla facilitazione del legame fra papà e neonato- cambiamenti legati alla nascita del bambino: di coppia (sessualità), di relazione con i rispettivi genitori (nonni)
  
- Erstes Anlegen an die Brust im Kreißsaal und Bindungsaufbau, eine Familie entsteht. Das Wochenbett: körperliche/emotionale/hormonelle/Veränderungen; Aktivierung der Sinne, das Saugen.
- Reflexion (Auseinandersetzung?) über die Einmaligkeit des Kindes und der Beziehung mit der Mutter; wie kann man die Bindung fördern?
- Gefühlschwankungen, Baby blues
- Brainstorming über die Hilfestellung von Seiten des Partners/Familie im Haushalt
- Brainstorming über die Möglichkeiten zum Bindungsaufbau zwischen Vater und Neugeborenen
- Veränderungen, welche mit der Geburt des Kindes eintreten: in der Partnerschaft (Sexualität), mit den eigenen Eltern/Schwiegereltern.

#### **Modulo 4/ Einheit 4: Bonding e allattamento / Bonding und Stillen**

- presentazione dei Servizi Sanitari nell'ambito materno infantile / conoscenze sulla tematica allattamento, latte materno, in seguito presentazione PowerPoint:
- importanza e vantaggi dell'allattamento / latte materno
- ormoni della produzione del latte, montata lattea
- promozione legame madre-bambino: primo attacco al seno, Rooming-in, Bedding-in, allattamento a richiesta
- diverse posizioni per allattare con esercitazioni pratiche
- attacco corretto al seno e allattamento
- segni di fame del bambino e segni di accrescimento
- dimostrazione massaggio al seno
- interferenze con l'allattamento al seno: ragadi, ingorgo / mastite, scarsa produzione di latte, capezzoli piatti/retratti
  
- Vorstellung der Beratungsstellen im Mutter-Kind-Bereich / Wissen zum Thema Stillen, Muttermilch, anschließend PowerPoint Präsentation:
- Bedeutung und Vorteile des Stillens /Muttermilch
- Milchbildungshormone, Milcheinschuss und guter Stillbeginn
- Förderung der Mutter-Kind-Bindung: Erstes Anlegen an die Brust, Rooming-in, Bedding-in, Stillen nach Bedarf
- Verschiedene Stillpositionen mit praktischen Übungen
- Korrektes Anlegen und Trinken an der Brust
- Vorzeigen der Brustmassage
- Hungerzeichen des Kindes, Zeichen für gutes Gedeihen
- Stillschwierigkeiten: wunde Brustwarzen, Milchstau / Mastitis, zu wenig Milch, flache Brustwarzen / Hohlwarzen

#### **Modulo 5/ Einheit 5: La quotidianità con il bambino / Der Alltag mit dem Kind**

- pianto del bambino: possibili cause per il pianto, riconoscere e percepire i bisogni del bambino. Rafforzare il ruolo genitoriale per migliorare l'approccio al pianto del proprio bambino.

- fascia / marsupio – diverse possibilità e vantaggi  
del ruolo genitoriale per accogliere il pianto del bambino, riconoscere i bisogni del bambino
- Kinaesthetics: promuovere lo sviluppo psicomotorio e sensoriale nelle attività quotidiane con esercitazioni pratiche
- Cura del corpo del bambino
- il sonno del bambino: fabbisogno del sonno, ciclo e ritmo del sonno- fattori di rischio e prevenzione del SIDS
  
- Weinen des Kindes: mögliche Ursachen, Bedürfnisse des Kindes wahrnehmen. Wie können Eltern gestärkt werden, um ihr Kind beim Weinen zu begleiten.
- Das Tragen des Kindes – verschiedene Möglichkeiten und deren Vorteile
- Kinaesthetics: Förderung der sensorischen und motorischen Entwicklung bei alltäglichen Aktivitäten mit praktischen Übungen
- Körperpflege des Kindes
- Schlafverhalten des Kindes: Schlafbedürfnis, Schlafzyklus und -rhythmus- Risikofaktoren und Vorbeugung des SIDS

#### **Modulo 6/ Einheit 6: Il puerperio – il pavimento pelvico – il neonato/das Wochenbett – der Beckenboden - das Neugeborene**

- fisiologia del puerperio: lochi, involuzione uterina, sutura, la cura del perineo
- salute sessuale in gravidanza/dopo il parto
- anatomia e fisiologia del pavimento pelvico prima, durante e dopo il parto
- la gestione del neonato del primo periodo di adattamento alla vita extrauterina
- i primi giorni dopo il parto, adattamento reciproco
- Die Physiologie des Wochenbettes: Lochien, Gebärmutterrückbildung, Dammnaht, Pflege der Beckenbodenmuskulatur
- Sexualität in Schwangerschaft/ nach der Geburt,
- Anatomie und Physiologie des Beckenbodens vor, während und nach der Geburt
- Die Handhabung des Neugeborenen bei der Anpassung an das extrauterine Leben
- Die ersten Tage nach der Geburt, gegenseitige Anpassung

#### ***Incontro post- partum/ Nachtreffen post- partum***

- *Racconti reciproci delle proprie esperienze del parto*
- *Scambio di informazioni, consigli, verbalizzazione di difficoltà incontrate*
- *Informazioni sulla riabilitazione del pavimento pelvico*
- *Contracezione durante l' allattamento*
  
- *Erzählung über die eigene Geburtserfahrung*
- *Austausch von Informationen, Empfehlungen, Schwierigkeiten ansprechen*
- *Informationen bzgl. der Beckenbodenrückbildung*
- *Verhütung in der Stillzeit*