

C.I.S.S.P.A.T. Centro Italiano per lo Studio e lo Sviluppo della Psicoterapia a Breve Termine Corso di Psicoprofilassi Autogena alla Maternita' - Padova

Padova: P.zza De Gasperi, 41 - 049.650861
www.cisspat.edu

Durata: 40 ore (4 incontri)

Obiettivi

Il C.I.S.S.P.A.T. ritiene che l'obiettivo del Corso non debba esaurirsi nel semplice apprendimento di una tecnica di rilassamento per affrontare l'evento parto, ma debba consentire di **realizzare una preparazione piu' globale sia della madre che del padre.**

E' per questi motivi che la formazione degli Operatori addetti a svolgere tali Corso, rappresenta un momento particolarmente delicato e importante finalizzato anche all'**acquisizione della sensibilita'** verso le problematiche, le difficolta' e i sentimenti presentati in maniera piu' o meno manifesta dalla gestante.

A tal fine nei vari incontri in cui si struttura il Corso, si prestera' particolare attenzione agli **aspetti emotivi e psicologici** della futura madre e della coppia di genitori, nella convinzione che la qualita' del *rapporto madre-padre* sia seconda in importanza solo all'atteggiamento materno per quanto concerne l'armonica formazione della personalita' del nascituro.

La coppia di genitori avra' modo di apprendere nel Corso cosi' organizzato quali sono le *modifiche somatiche e psichiche* che avvengono nella madre, nel bambino e nel padre, quali sono i *timori piu' o meno celati o inconsci* vissuti nel periodo della gravidanza, oltre che apprendere *che cosa si dovra' fare nei vari periodi del travaglio e del parto.*

Risulta abbastanza evidente come quest'impostazione in chiave psicologica conduca alla necessita' da parte degli Operatori-Istruttori di **controllare completamente le proprie emozioni**, per favorire la comunicazione su tematiche profonde, la solidarieta' e lo scambio d'emozioni positive per aiutare le donne a sviluppare la fiducia in se stesse, a percepire i vissuti del proprio corpo, ad accettare la trasformazione dell'immagine corporea, a rafforzare il legame con il bambino e il marito, favorendo cosi' la maturazione della coppia, la crescita genitoriale sul piano intellettuale, affettivo e noetico. L'operatore deve essere in grado di padroneggiare con sufficiente competenza e capacita', la **tecnica del Training Autogeno di base di Schultz**, di cui la Psicoprofilassi Autogena alla Maternita' non e' che una delle tante applicazioni, per favorire nella gestante il cambiamento del proprio ritmo di vita, la presa di coscienza del proprio ruolo di madre, l'avvento di tutta una serie di modificazioni psicofisiche oltre allo smorzamento della risonanza emotiva e la deconnessione del tono neurovegetativo.

La parte piu' strettamente pratica consiste nell'**apprendimento di una serie di esercizi e di posizioni** estremamente utili nel momento del travaglio e del parto.

Il **Corso di Psicoprofilassi Autogena alla Maternita'** si struttura seguendo una suddivisione articolata delle varie "lezioni" che dovranno essere realizzate e proposte alle gestanti partendo dal 5°/6° mese di gravidanza.

Destinatari

Il Corso e' rivolto a **Medici, Personale paramedico, Ostetriche, Psicologi, Psicoterapeuti e Operatori socio-sanitari** interessati alle problematiche della maternita' che hanno conoscenze di base del *Training Autogeno di 1° livello* (6 esercizi standard o somatici).

Direttore

Prof.ssa *Marilla Malugani*

Sede didattica

Padova: Piazza De Gasperi, 41.

Durata

N. 40 ore da svolgersi in **4 incontri**.

Programma

- PARTE TEORICA

- *Presentazione dei partecipanti:* motivazioni, obiettivi, ambiti d'intervento, ecc.

- *Storia della Psicoprofilassi:* gravidanza e parto nel corso dei secoli, cultura, tradizioni, metodi a casa e in ospedale. Pratiche adottate in Francia, Usa, Cina e Russia.

- *Corsi e principali Metodi utilizzati:* G. D. Read, Odent, Lamaze, Leboyer, Scuola russa. Tecniche naturali per il parto e posizioni: da seduta, supina, in acqua, ecc.

- **Psicologia della donna:** Ruolo e vissuti della madre: ansie, paure, fragilità, aspettative; Modificazioni del corpo della donna; Il timore di non riconoscersi: prima, durante, poi, alterazioni dal punto di vista fisico e psicologico; Paura del dolore e del parto: timore dell'ignoto e della morte; Il dolore dal punto di vista psicologico e fisiologico; Cambiamenti nella relazione con il partner e del rapporto di coppia; Evoluzione della famiglia: da coppia a coppia genitori; Rappresentazioni materne in gravidanza: simulazioni e laboratori esperienziali con tecniche di arteterapia (disegno, movimento, espressione corporea, ecc.); Istinto materno: esiste? non esiste? fantasie, aspettative, sensorialità, sogni; Lo sviluppo psicosessuale della donna in gravidanza: timori, desideri, aspettative; La sessualità in gravidanza: vissuti della donna, dell'uomo e della coppia. Accoglienza del neonato.

- **Psicologia dell'uomo:** Il ruolo del padre: gli aspetti psicologici della paternità, l'essere messo in "piano diverso"; La condivisione della maternità, l'uomo "incinto"; Il coinvolgimento del padre nel percorso di nascita del proprio figlio; Il rapporto di coppia dal punto di vista maschile; Istinto paterno: esiste? non esiste? fantasie, sogni, desideri, aspettative.

- **Coppia genitoriale:** L'affettività nella coppia: vicinanza, complicità, rassicurazione, stima; Sessualità in gravidanza nel percorso di nascita; Il messaggio dei genitori al bambino: in grembo e dopo la nascita; La funzione genitoriale nei primi mesi di vita.

- **E' arrivato un bebe':** Prime cure al neonato: allattamento, posizioni e massaggio; Crescita fisiologica, maturazione psichica, relazione affettiva.

- **Post-partum:** Timori della neomamma: senso di inadeguatezza, sentirsi una "cattiva mamma"; Depressione post-natale: bisogno di sostegno, collaborazione e alleanza familiare; Importanza e ruolo dei nonni.

- APPROFONDIMENTI SPECIALISTICI

- Aspetti fisiologici della gravidanza e del parto; Prevenzione e gestione delle disfunzioni del pavimento pelvico femminile; Educazione perineale; Elementi di neurofisiologia del dolore.

- Travaglio; I periodi del parto fisiologico; La gravidanza.

- L'alimentazione; Il parto (naturale, cesareo, con epidurale, anestesia); Igiene; Allattamento;

Preparazione psicofisica e organizzativa del travaglio e dell'espulsione; Andamento delle contrazioni

uterine.

- PARTE PRATICA

- Il Training Autogeno di J.H.Schultz. Concetti fondamentali: la Concentrazione Passiva, la Commutazione Autogena; Le 3 posizioni; Vissuto di calma; Il Protocollo.
- Presentazione dei 6 esercizi di base o somatici; Formule; Ripresa.
- Dal Training Autogeno alla Psicoprofilassi Autogena alla Maternita' col metodo RAT di Piscicelli e di V. Sbriglio; Adattamenti del metodo alla situazione specifica per gestanti.

La parte pratica si svolgera' seguendo la successione delle lezioni e dei contenuti cosi' come gli operatori la dovranno proporre alle gestanti nei corsi di Psicoprofilassi al Parto.

LE LEZIONI PREPARATORIE AL PARTO (SCHEMA DI RIFERIMENTO)

- Lezione 1

- Rilassamento attivo globale nella posizione ostetrica della spinta e sua verbalizzazione. Scopo: indurre un rilassamento muscolare attivo globale con contrazione e decontrazione.
- Respiro frazionato diaframmatico e sua verbalizzazione.
- Training Autogeno: Commutazione alla calma (schema corporeo-io-pelle). Formule e ripresa.
- Esercitazioni in aula.

- Lezione 2

- Riepilogo del rilassamento - attivo globale e del respiro frazionato diaframmatico - Training Autogeno: (1° esercizio) la pesantezza con verbalizzazioni in prima persona.
- Formule e Ripresa.
- Esercitazioni in aula con dimostrazione pratiche.

- Lezione 3

- Rilassamento attivo dei muscoli perineali: per prendere coscienza e padronanza dei muscoli del piano perineale. Postura e respirazioni. Verbalizzazioni dell'esercizio.
- Ripetizione degli esercizi di rilassamento attivo nella postura della spinta e dell'esercizio del respiro diaframmatici. Verbalizzazioni dell'esercizio.
- Training Autogeno: (2° esercizio) il calore.
- Esercitazioni in aula.

- Lezione 4

- Simulazione della contrazione uterina con pressione addominale mediata dal respiro frazionato: 1°-2°-3° tempo. Verbalizzazione.
- Training Autogeno: (4° esercizio secondo la procedura standard) il respiro.
- Esercitazioni in aula.

- Lezione 5

- Visualizzazioni guidate della sala travaglio e parto.
- Come mantenere la calma/rilassamento in presenza di rumori e movimenti in ambiente.
- Simulazione della contrazione uterina con pressione addominale in 5 tempi.

- Training Autogeno: commutazione alla calma, pesantezza, calore (addominale e perineale) e respiro autogeno.
- Esercizi di spazio di W. Luthe.
- Verbalizzazioni in prima persona degli esercizi di T.A., degli esercizi di spazio e del parto simulato. Formule e ripresa.
- Esercitazioni in aula.

- *Lezione 6*

- Allenamento, con visualizzazioni, al parto simulato: periodo dilatante ed espulsivo in commutazione autogena. Proponimeti e ripresa.
- Verbalizzazione dell'esercizio.
- Esercitazioni in aula.

- *Lezione 7*

- Allenamento al parto simulato in commutazione autogena.
- Vissuto intrauterino nel rapporto "madre-figlio".
- Messaggio della madre al suo bambino che sta per nascere.
- Verbalizzazione dell'esercizio.
- Esercitazioni in aula.

- *Testimonianze del parto*

- *Come progettare un Corso per gestanti* in ambito privato e/o pubblico a partire dalla fine del 5° mese di gravidanza per favorire l'allenamento autogeno. E' possibile l'inserimento di figure professionali quali: Ginecologi, Ostetriche, Dietiste, ecc.

Orario

Dalle ore 08.30 alle ore 19.30 (per un totale di n. 10 ore/incontro)

Accreditamento

ECM: verranno richiesti i crediti formativi per *Psicologi, Psicoterapeuti, Medici Psicoterapeuti*.

Modalita' di iscrizione

Per iscriversi e' necessario **inviare la quota di iscrizione** quale anticipo sulla somma totale.

Gli interessati dovranno inoltre far pervenire alla Segreteria di Padova i seguenti *documenti*:

- domanda di iscrizione in carta semplice rivolta al Direttore della Scuola contenente, oltre alle proprie generalita', l'esatto recapito con l'eventuale numero telefonico, e-mail, Codice Fiscale e/o Partita IVA;
- fotocopia semplice del titolo di studio.

Prima dell'invio della quota e' opportuno dare conferma della propria adesione contattando la Segreteria del C.I.S.S.P.A.T. dal form di contatto sottostante oppure al numero 049.650861.

Attestati

Alla conclusione del Corso verranno rilasciati:

- ***Attestato di partecipazione come Operatore per la Psicoprofilassi Autogena alla Maternita'***
- ***Attestato ECM***

Costo

€ 530 + IVA 21% (€ 641,30), di cui € 265 + IVA al 21% (€ 320,65) quale *quota di iscrizione*.