



# Nascere per la prima volta Die erste Geburt

Canalescuola Sozialgenossenschaft ONLUS



Canalescuola LAB | via Wolkenstein-Gasse 6 Bolzano-Bozen

in collaborazione con  
Ripartizione 23 – Sanità **Provincia Autonoma di Bolzano**  
Abteilung 23 – Gesundheitswesen **Autonome Provinz Bozen**

# Nascere per la prima volta

## Die erste Geburt

### Chi può partecipare al corso?

Possono partecipare al corso neo-genitori e "genitori più esperti" singolarmente e in coppia. Per mamme in periodo di allattamento è possibile portare con sé il proprio bambino o la propria bambina. Saranno messe a disposizione tre aule tranquille per far riposare i piccoli o per allattare. È presente un'area dedicata al cambio del pannolino e una zona morbida per i più piccoli.

### Dove:

Gli incontri si svolgeranno nel centro della città, vicino a Piazza Domenicani, presso Canalescuola LAB. Indirizzo-Adresse: Canalescuola Coop. Soc. Sozialgenossenschaft Onlus via Wolkenstein-Gasse 6 a Bolzano-Bozen

### Iscrizione:

Per l'iscrizione agli incontri di formazione è necessario mandare una conferma con il proprio nome, numero di partecipanti e titolo dell'incontro per SMS al 3408997741 oppure per e-mail info@canalescuola.it. Attenzione: i posti disponibili sono solo 20 per ogni incontro, quindi affrettatevi!

### Segreteria organizzativa:

Romy Albasi cell. 3408997741 - Emil Girardi cell. 3287248537  
Canalescuola Coop. Soc. Sozialgenossenschaft ONLUS  
Via Wolkenstein-Gasse 6, 39100 Bozen-Bolzano  
Tel.- FAX 0471979580  
E-mail: info@canalescuola.it

## 1 Che cosa è la gravidanza? Nove mesi d'attesa o qualcosa di più? Tabù in gravidanza, cosa è veramente necessario? Was ist die Schwangerschaft? 9 Monate Wartezeit oder etwas mehr als das? Tabus in der Schwangerschaft, was ist denn eigentlich wirklich wichtig?

Discussione, confronto e condivisione di esperienze su come prepararsi a diventare genitori nella società di oggi. Oltre ad analizzare le diverse procedure mediche si cercherà anche di riflettere sulla gravidanza come particolare fase nei cicli di vita di una donna.

Diskussion mit der Hebamme über die Schwangerschaft in unserer Gesellschaft. Es wird sowohl die medizinische Begleitung besprochen, als auch über die Schwangerschaft als besondere Phase in den Lebenszyklen einer Frau nachgedacht.

### Incontro bilingue con l'ostetrica

08-10 2015 17.15 19.30 10,00€

## 2 Alimentazione, farmaci, acido folico, smagliature. Ernährung, Medikamente, Folsäure, Schwangerschaftsstreifen.

Profumi, sapori, odori... gli alimenti portano con sé un mondo di suggestioni che agiscono su di noi e arrivano direttamente anche al bambino: ma ci sono cose cui è meglio rinunciare e quali integrazioni sono davvero necessarie? Le smagliature: possiamo prevenirle o alcune donne hanno il destino segnato? Proviamo a rispondere!

### Cerchio con il farmacista Incontro in lingua italiana

15-10 2015 17.15 19.30 5,00€

## 3 Cosa mi aspetta quando aspetto? Was erwartet mich wenn ich in Erwartung bin?

Imparare a respirare durante la gravidanza e il parto. Come prepararsi al parto (luogo, cosa portare, posizioni). Il respiro è il punto di unione tra il corpo e la mente: respirare in modo corretto e consapevole aiuta la mamma a creare un legame profondo con il bambino. Il bambino entra in sintonia con la mamma e sa perfettamente quando la mamma è rilassata oppure è in tensione, da qui l'importanza per la mamma di saper utilizzare delle tecniche che le permettono di respirare in modo adeguato.

L'ostetrica darà consigli pratici su come prepararsi all'evento del parto: dalla scelta del luogo più adatto, a cosa preparare per il momento del parto e alle possibilità si possono avere durante il travaglio/parto.

Die Hebamme wird zahlreiche Tips zur Vorbereitung auf die Geburt geben: Die Auswahl des passenden Geburtsortes für mich, was ich alles für die Geburt brauche und welche Möglichkeiten ich während der Wehenphase und der Geburt habe.

### Seminario bilingue con l'ostetrica Laboratorio esperienziale con l'insegnante di Yoga

24-10 2015 09.30 11.30 15,00€

## 4 Una crema per il bambino. Laboratorio pratico di paidocosmesi. Creme, paste, oli per il corpo del bambino

Quando un bambino arriva, porta con sé anche un mare di flaconi, scatolette, polveri, olii, creme, paste... Come orientarsi tra etichette, nomi difficili e pelli reattive? Una chiacchierata cui seguirà una piccola esperienza per imparare ad autoprodursi una crema alla calendula.

### Laboratorio pratico con il farmacista Incontro in lingua italiana

12-11 2015 17.15 19.30 15,00€

## 5 Di che cosa ha veramente bisogno il bambino? Tra fasciato e bagnetti: imparare ad usare e a scegliere i pannolini, gestire tutte le procedure del cambio, cura e igiene del bambino. Was braucht das Baby wirklich? Vom Wickeltisch zum Badezubehör: Windelwahl und Wickeln, Babypflege und Babyhygiene.

Che tipi di pannolini esistono? A cosa devo fare attenzione nel momento del cambio? Cosa comportano la cura e l'igiene del bambino? A queste e a molte altre domande risponderà un'ostetrica specializzata. Inoltre ci sarà la possibilità di prendere confidenza con gli argomenti anche a livello pratico.

Welche Arten von Windeln gibt es? Worauf muss ich beim Windelwechseln achten? Was beinhaltet die Babypflege? Eine spezialisierte Hebamme wird auf diese und viele weitere Fragen antworten. Um mit diesen Themen nicht nur in der Theorie vertraut zu werden wird es auch eine praktische Übungseinheit geben.

### Seminario e laboratorio pratico con l'ostetrica bilingue

19-11 2015 17.15 19.30 10,00€

## 6 Nutrimiento del bambino: allattamento al seno e alimentazione con latte artificiale. Ernährung des Neugeborenen: Stillen und Kunstmilch.

L'allattamento al seno è il nutrimento più naturale per il neonato. Quali sono i vantaggi e le proprietà del latte materno? Cosa è importante sapere per poter allattare con successo? In caso di alimentazione artificiale quali sono criteri importanti da considerare?

Stillen ist die natürlichste Ernährung für das Kind. Welche Vorteile bringt es mit sich und welche Eigenschaften hat die Muttermilch? Welche Informationen sind wichtig damit frau erfolgreich stillen kann? Was muss beachtet werden, wenn Kunstmilch gefüttert wird?

### Incontro bilingue con l'ostetrica

24-11 2015 10.00 12.00 10,00€

## 7 Il pianto del bambino. Il mito delle coliche... cosa fare? Das Babyweinen. Mythos Koliken... Was tun?

Durante questo incontro ci confronteremo con il pianto del neonato. Quali cause può avere e come comportarsi? Verrà approfondito anche l'argomento delle coliche neonatali.

In diesem Treffen werden wir und zum Thema Weinen eines Babys auseinandersetzen. Welche Gründe könnte es haben und wie gehe ich damit um? Das Thema Babykoliken wird auch vertieft werden.

### Incontro bilingue con l'ostetrica e la pediatra

01-12 2015 10.00 12.00 10,00€

## 8 Portare il bambino: esistono altre possibilità oltre alla carrozzina? Dein Baby im Tragetuch ganz nah bei dir.

Davide Fattori, pedagogista, musicoterapeuta, papà di tre figli presenta la sua "esperienza maschile" di portare i propri cuccioli con la fascia lunga e corta. Testimone della sua esperienza, Davide ha partecipato alla fondazione dell'associazione "Portare i piccoli".

"Die Trageberaterin Karin Kerschbaumer gibt Auskunft über Bindeweisen, Tragehilfen und anderes Zubehör zum richtigen und gesunden Tragen von Babys und Kleinkindern. Ein großes Sortiment an Material steht zum Testen und Probieren zur Verfügung."

### Davide Fattori und Karin Kerschbaumer Laboratorio pratico auf Deutsch e in italiano

12-12 2015 10.00 12.00 15,00€

## 9 Farmaci e omeopatia in allattamento: quale relazione? Quali rimedi fitoterapici e omeopatici tenere in casa per il bambino

Medicina classica, fitoterapia o omeopatia... diverse filosofie, unico obiettivo: la salute di mamma e bebè. Partendo da piccole patologie, proprie della gravidanza ma non solo, verranno proposte diverse soluzioni per curare entrambi.

Homöopathische Substanzen, die bei auftretenden Beschwerden und Krankheiten im ersten Lebensjahr des Kindes hilfreich sind und für eine gesunde Entwicklung des Kindes beitragen können.

### Cerchio bilingue con il farmacista italiano e l'omeopata tedesco

12-01 2016 10.00 12.00 10,00€

## 10 Rimedi di casa: rimedi naturali di primo soccorso

Un corso sui rimedi naturali e sulle cure che possono essere attuate per sostenere il benessere e la salute del proprio bambino nei primi anni di vita. Attenzioni e rimedi che si possono attuare facilmente soprattutto in una situazione di "primo soccorso" e che non sostituiscono in nessun modo l'aiuto esperto dei medici pediatri.

### Seminario bilingue con l'ostetrica

16-01 2016 10.00 12.00 20,00€