

**“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<sup>esima</sup> alla 31<sup>esima</sup> settimana di gravidanza**.

In genere la prenotazione può essere fatta dopo la 20<sup>esima</sup> 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.