

## Docenti

**Susanna Marongiu:** ostetrica, Educatrice Perinatale, formatore allattamento al seno secondo Modello OMS-Unicef. Esperienza trentennale presso Consultorio Familiare. Da circa 10 anni si occupa anche di promozione e sostegno alla nascita a domicilio e alla pratica del Lotus Birth. Co-fondatrice e Presidente associazione Mamai.

**Piera Maghella:** Educatrice Perinatale, IBCLC. Ha fondato il MIPA 1985. Formatrice Internazionale per gli Incontri di accompagnamento alla Nascita (IAN). Formatrice accreditata metodo Perineo Integrazione e Movimento PlyM® e Parto e Movimento. Autrice di alcuni libri per gli IAN.

**Orari: dalle 9 alle 13 - dalle 14 alle 18.30**

Il **Percorso di 7 corsi, 150 ore** dà la possibilità di ottenere il certificato di Educatrice Perinatale del MIPA Centro Studi. È possibile partecipare anche a singoli corsi.

## Costi

7 corsi 150 ore: € 1.100,00 (pagabili in 3 rate)  
corsi di 5 gg: € 300,00  
corso singolo di 3 gg: € 200,00  
corso singolo di 2 gg e ½ € 180,00  
corso singolo di 2 gg € 150,00  
sconto studenti 30%

## Modalità di pagamento

bonifico bancario intestato a:  
**Associazione Mamai Sardegna**  
Iban **IT31H0101504807000070711679**  
causale: nome e cognome + titolo del corso al quale si desidera partecipare.

## SEDE DEI CORSI

*MAESTR'ALE* Associazione di Promozione Sociale  
Via S. Lucifero, 65 - 09125 Cagliari

### Modalità di arrivo

**BUS:** dalla stazione ARST o Stazione treni di Piazza Matteotti prendere il bus M, scendere in via Sonnino, la sede è a 2 minuti a piedi dalla fermata del bus. Tempo di percorrenza circa 8 minuti. Altre fermate Bus nelle vicinanze: Linea 29, Linea 1, Linea 10.

**METRO:** fermata Piazza Repubblica.

**A PIEDI:** dalla stazione ARST o Stazione treni di Piazza Matteotti percorrere via Roma e girare in via Sonnino. La sede del corso si trova all'angolo tra via Sonnino e via S.Lucifero. tempo di percorrenza circa 20 minuti.

## A CHI SONO RIVOLTI I CORSI?

Il percorso è rivolto alle ostetriche, studentesse ostetriche, psicologhe, donne che vogliono sostenere altre donne alla pari, insegnanti di lavoro corporeo...

**È necessaria la prenotazione,  
i posti sono limitati!**

Per informazioni e per ricevere  
la scheda di iscrizione :

[associazionemamai@gmail.com](mailto:associazionemamai@gmail.com)

tel: 3407800726

## EDUCAZIONE PERINATALE

**7 Corsi di Formazione, 150 ore  
Cagliari 2020**



“Dea Madre” da Curunru's Artius, Cabras



**MIPA Centro Studi  
Associazione MAMAI**



## Parto attivo

17, 18 e 19 Gennaio 2020

Docente: Susanna Marongiu

### Programma

☼ Accoglienza, Presentazioni, aspettative ☼ Il percorso nascita come evento bio-psico-sociale ☼ Mantenere la normalità del percorso ☼ Continuità di assistenza ☼ Dolore nel travaglio/parto: funzione, ruolo, percezione ☼ Dolore e strategie naturali ☼ Ruolo di chi accompagna ☼ Assistenza nelle varie fasi del travaglio/parto ☼ Sostegno ed assistenza nelle posizioni erette ☼ Immersione in acqua durante il travaglio e parto ☼ Prevenire alcuni imprevisti ☼ Accogliere il bambino ☼ Il secondamento fisiologico ☼ Sostenere l'avvio dell'allattamento

## Allattamento corso base

28, 29 febbraio e 1 marzo 2020

Docente: Susanna Marongiu

### Programma

☼ Accoglienza, presentazione dei partecipanti e del corso  
☼ Anatomia del seno e fisiologia della lattazione  
☼ La pratica dell'allattamento: attacco, suzione e deglutizione  
☼ Il contatto pelle a pelle e la prima poppata dopo il parto  
☼ Il colostro e la gestione delle poppate nei primi giorni  
☼ Posture della madre e posizioni del bimbo  
☼ Riconoscere i segnali di fame del bambino  
☼ La crescita del bambino allattato ☼ Comunicazione  
☼ Le iniziative Ospedale e Comunità amici dei Bambini  
☼ I dieci passi per il successo dell'allattamento  
☼ Massaggio e spremitura manuale del seno  
☼ Metodo della Pressione Inversa (RPS)  
☼ La compressione del seno  
☼ Alcuni problemi dell'allattamento: riconoscerli, prevenirli e gestirli  
☼ Raccogliere la storia dell'allattamento e osservare la poppata  
☼ Raccolta e conservazione del latte materno e come offrirlo  
☼ La Protezione dell'allattamento e il Codice Internazionale di Commercializzazione dei sostituti del Latte materno

## Movimento in gravidanza

29, 30 Aprile 1 Maggio 2020

Docente: Piera Maghella

### Programma

☼ Percezione e Consapevolezza corporea ☼ Sequenza per scendere e risalire ☼ Il bacino ☼ Il movimento in gravidanza  
☼ Movimento libero con materiale ☼ Perineo Superficiale  
☼ Le 4 posture principali (farfalla, carponi, rana, accovacciamento)  
☼ Mobilità del torace ☼ Respirazione ☼ Perineo profondo  
☼ Varianti delle 4 posture principali  
☼ Organizzare un corso, ambiente e materiali  
☼ Sequenze e tempi ☼ Valutazione degli incontri in gravidanza  
**N.b. Munirsi di abiti comodi!**

## Movimento dopo la nascita

1, 2 e 3 Maggio 2020

Docente: Piera Maghella

### Programma

☼ Il corpo dopo e necessità ☼ Movimento nella globalità del corpo ☼ Allungare il tratto dorsale e lombare della colonna  
☼ Muscoli addominali ☼ Il gioco delle pressioni  
☼ Il ruolo della respirazione ☼ Il perineo e gli addominali  
☼ Equilibri e disequilibri ☼ Posizioni in declivio per percepire e tonificare il perineo ☼ Organizzare incontri con mamme e bambini, ambiente e materiali ☼ Progressioni ed integrazione nei gesti quotidiani ☼ Conclusione del corso

**N.b. Munirsi di abiti comodi!**

## Metodologia per la conduzione di incontri di accompagnamento alla nascita (IAN)

2, 3 e 4 settembre 2020

Docente: Piera Maghella

### Programma

☼ Formazione del gruppo, aspettative e presentazioni  
☼ Percorso Nascita: una visione di insieme  
☼ Indagine ISS: una *fotografia* della situazione  
☼ Obiettivi e indicatori di efficacia ☼ Offerta Attiva  
☼ Tipologia dei corsi ☼ Formule differenti ☼ Aree critiche  
☼ Quali informazioni  
☼ Stabilire un clima facilitante ☼ Gestione del gruppo e di alcune situazioni ☼ Strategie attivanti per coinvolgere  
☼ Ambiente e materiale ☼ Programmazione di un corso  
☼ Strutturare un incontro ☼ Valutazione dei corsi

## Rilassamento e visualizzazioni

5 e 6 settembre 2020

Docente: Piera Maghella

### Programma

☼ Formazione del gruppo, aspettative e presentazioni  
☼ Cosa ci rilassa ☼ Come indurre uno stato di rilassamento  
☼ Come "uscire" da una visualizzazione  
☼ Effetti del rilassamento  
☼ Creare visualizzazioni individuali  
☼ Creare visualizzazioni personalizzate al gruppo negli incontri di accompagnamento alla nascita ☼ Ambiente, materiale  
☼ Gestione di alcune situazioni  
☼ Sperimentare e fare pratica  
☼ Usare metafore ed affermazioni positive

## Dopo la nascita

6, 7 e 8 dicembre 2020

Docenti: Piera Maghella e Susanna Marongiu

### Programma

☼ Formazione del gruppo, aspettative e presentazioni  
☼ Le basi biologiche dell'affettività  
☼ Le donne raccontano. I vissuti del dopo  
☼ Miti e possibili realtà ☼ Luci e ombre del dopo nascita  
☼ La prevenzione dei disturbi affettivi in maternità  
☼ Le situazioni di disagio complesse  
☼ Tipologia e qualità del sostegno  
☼ Il puerperio raccontato negli incontri di accompagnamento alla nascita ☼ Lo spazio mamme dopo  
☼ Creare una nuova cultura del dopo nascita

Secondo i 10 passi IAN (Rapporti Istisan 12/39) l'ostetrica è figura di riferimento per gli IAN. Tuttavia, per organizzare e condurre gli IAN è spesso necessario fare un percorso di approfondimento su alcuni aspetti qui proposti. Nell'ottica di promuovere una cultura della buona nascita e dell'allattamento, si offre un percorso base come Educatrice Perinatale anche ad altri operatori non sanitari e donne facilitatrici che, alla pari, possono coinvolgere e sostenere il gruppo di mamme e coppie, collaborando anche con le ostetriche.