

LIBERA FORMAZIONE – Corso Brevis

Portare con diastasi, problemi di perineo, cesareo

Partendo da una breve presentazione dei problemi in oggetto, spesso comuni nel post-parto, cercheremo di capire come il baby wearing può aiutare a diminuire la fatica della puerpera ma anche avere un impatto negativo sulle problematiche legate alle disfunzioni delle vari elementi del core, il centro del nostro corpo.

TEORIA ACCOMPAGNATORIA ALLA PRATICA

- Fornire le basi per conoscere e accogliere i più comuni (ma non per questo normali!) problemi che si sperimentano nel post parto
- Comprendere cos'è il "core" e la sinergia tra i suoi elementi nel loro funzionamento e nelle disfunzioni
- Illustrare l'impatto fisico e psico-emozionale della cicatrice del taglio cesareo
- Proporre un uso più consapevole dei portabebé a tutela del corpo (principalmente ma non esclusivamente femminile), soprattutto qualora uno o più elementi del "core" risultino indeboliti.

PRATICA E LEGATURE

- Prova e comprensione delle migliori legature da usare nell'immediato post-parto
- Scelta e adattamenti di legature e portabebé in base alle debolezze del "core": prove pratiche per distribuire meglio il peso e ridurre la compressione nelle aree a rischio
- Uso della fascia elastica, della fascia lunga e corta tessuta, prove di bei dai e marsupio.

MATERIALE UTILE ALLO SVOLGIMENTO DEL CORSO:

- una fascia elastica
- una fascia tg 5-6
- una fascia tg 3-4
- bei dai e/o marsupio
- una bambola didattica