

**LA SALUTE PELVICA PERINEALE
NEI CICLI FEMMINILI:
EDUCAZIONE, PREVENZIONE, RIEDUCAZIONE E TRATTAMENTO DELLE
DISFUNZIONI PERINEALI CON APPROCCIO OSTETRICA-SPECIFICO
50 ECM**

Condotto dalle Ostetriche Paola Greco, Sabina Pastura e Paola Frisoli, da Elisabetta Muraro, Fisioterapista, da Gabriella Bianco, Psicologa

***Obiettivo:** creare un servizio specifico per le donne con problematiche pelvico-perineali nell'arco della vita femminile per la prevenzione e la rieducazione*

Un corso di dieci moduli di 18 ore
Il modulo d'esame di 14 ore verrà fissato a distanza di sei mesi dalla fine del percorso
per un totale di 194 ore

INIZIO NOVEMBRE 2017- TERMINE OTTOBRE 2018

Orario dei moduli: 1° giorno 15-20, 2° giorno 9-13, 14.30-18.30, 3° giorno 9-14

PREMESSA

La salute pelvico-perineale è una condizione importante per la qualità della vita della donna e per la sua autostima, sicurezza e fiducia. La zona pelvico-perineale contiene funzioni essenziali quali la sessualità femminile, la procreazione, la ciclicità interna ed è quindi fortemente legata alle emozioni, all'istintualità, all'intuizione e alla capacità di accoglienza. È la parte più vulnerabile e allo stesso tempo la più forte della donna. In una cultura sessuofobica e piena di tabù, soprattutto sulla sessualità femminile, la salute pelvico-perineale è soggetta a tanti attacchi e distorsioni. Saper prevenire, riconoscere e trattare queste distorsioni è obiettivo di questo corso. L'ostetrica, attraverso il suo lavoro le incontra e, seguendo la donna nel tempo la può accompagnare e preparare sia in un lavoro individuale che di gruppo, in tutti i cicli della vita femminile.

CALENDARIO E TEMI DEI MODULI

DATA	TITOLO	CONDUCE
15-16-17 NOVEMBRE 2017	Incontrare il Perineo nella Preparazione alla Nascita e nel Parto	Sabina Pastura, Ostetrica
5-6-7 DICEMBRE 2017 <i>Modulo accreditato ECM</i>	Il Perineo Disfunzionale [Livello 1]: Diagnosi e Strumenti per la Rieducazione	Elisabetta Muraro, Fisioterapista
11-12-13 GENNAIO 2018	Il Perineo Dopo Il Parto	Sabina Pastura, Ostetrica
14-15-16 FEBBRAIO 2018	Il Perineo Disfunzionale [Livello 2]: La Rieducazione Individuale nella Relazione Terapeutica	Elisabetta Muraro, Fisioterapista
21-22-23 MARZO 2018	Conoscere Il Perineo Dall'interno	Paola Greco, Ostetrica
18-19-20 APRILE 2018 <i>Modulo accreditato ECM</i>	Il Perineo Nella Donna Adulta e In Climaterio: Come Organizzare un Corso di Salute Pelvica	Paola Greco, Ostetrica
16-17-18 MAGGIO 2018	Perineo , educazione alla ciclicità e alla salute mestruale , crescita femminile	Paola Frisoli, Ostetrica
13- 14-15 GIUGNO 2018	Il Perineo Traumatizzato - Riconoscere e Accompagnare Il Trauma Pelvico-Perineale e Ostetrico [Livello 1]	Gabriella Bianco, Psicologa
3-4-5 SETTEMBRE 2018	Il Perineo Traumatizzato - Riconoscere e Accompagnare il Trauma Pelvico e Ostetrico [Livello 2]	Gabriella Bianco, Psicologa
2-3-4 OTTOBRE 2018	Il Perineo nella Donna Adulta e in Climaterio – La Promozione Attiva di un Servizio di Assistenza per la Salute Pelvico-Perineale	Elisabetta Muraro, Fisioterapista e Paola Greco, Ostetrica
<u>ESAME DI DIPLOMA</u> A DISTANZA DI 6 MESI DALLA FINE DEL CORSO IN DATA DA STABILIRSI		

ALLA FINE DEL CORSO AVRAI STRUMENTI PER:

- **Applicare i fondamenti della ostetricia relazionale:** imparare ad approcciarsi alle donne con un piano di assistenza personalizzato superando gli stereotipi e le classificazioni
- **Saper osservare il perineo dal punto di vista funzionale,** acquisire un corretto approccio riabilitativo, eseguire un'accurata **raccolta dati**
- **Fornire elementi per condurre colloqui individuali e incontri di gruppo**
- **Eseguire le principali tecniche riabilitative manuali di basse per gestire i disturbi pelvico-perineali**
- **Creare e gestire un servizio per la salute pelvico-perineale** per le donne di tutte le età (adolescenza, maternità, maturità)
- **Comprendere l'importanza della storia perineale della donna nella assistenza al parto,** nella dinamica del parto, nella posizione del bambino in utero
- **Condurre gruppi pre e post natali e durante gli altri cicli di vita delle donne,** orientati alla prevenzione delle disfunzioni pelvico-perineali, ai traumi ostetrici e al miglioramento della salute globale
- **Creare e condurre sequenze corporee specifiche**
- **Riconoscere i segni legati al trauma psicologico-emozionale** derivato da abuso sessuale, stupro, condizionamenti culturali, perdite perinatali o danni ostetrici e mettere in atto un modello ostetrica-specifico per un approccio preventivo efficace
- **Conoscere le implicazioni del trauma ostetrico** (e del taglio cesareo) sulla salute psico-sessuale e riproduttiva della donna e proporre assistenza alla donna in questi casi
- **Affrontare l'argomento perineo nei gruppi dopo parto** e condurre sequenze di lavoro corporeo nei gruppi di ginnastica dopo parto
- **Conoscere il tuo perineo**

PROGRAMMA DETTAGLIATO

1° modulo: 15-16-17 NOVEMBRE 2017

INCONTRARE IL PERINEO NELLA PREPARAZIONE ALLA NASCITA E NEL PARTO

Conduce Sabina Pastura, ostetrica

Obiettivi di questo modulo: offrire spunti per trattare e sperimentare in modo diretto questo tema nei gruppi di donne in gravidanza. Capire come cambia l'assistenza alla nascita, tenendo conto della conoscenza anatomico- funzionale del perineo nelle diverse posizioni e come modulare l'assistenza nella conoscenza specifica di quella donna e del suo perineo nella sua individuale dinamica del parto.

Programma

- Conoscere le trasformazioni del bacino e del perineo attraverso la gravidanza
- Fare prevenzione dei danni perineali in gravidanza
- La relazione tra respiro e perineo. Il respiro nella preparazione alla nascita
- Il perineo nella preparazione alla nascita: come proporre questo argomento e quali strumenti offrire alle donne per entrare in contatto con il proprio perineo nei gruppi.
- Che cosa avviene al bacino ed al perineo nelle posizioni spontanee assunte dalle donne in travaglio: quali e in che momento possono essere considerate posizione "terapeutiche"
- La fisiologia del perineo nel periodo espulsivo del parto.
- La protezione del perineo nell'assistenza ostetrica.

Alla fine del modulo avrai gli strumenti per:

- ✓ Affrontare il tema *perineo* nella preparazione al parto e proporre un lavoro corporeo mirato.
- ✓ Fornire un'assistenza individualizzata alle donne durante il parto a seconda della "storia perineale" di ognuna, della dinamica attuale del parto, della posizione del bambino in utero.

2° modulo: 5-6-7 DICEMBRE 2017 *Modulo accreditato ECM*

IL PERINEO DISFUNZIONALE: DIAGNOSI E STRUMENTI PER LA RIEDUCAZIONE [LIVELLO I]

Conduce Elisabetta Muraro, Fisioterapista

Obiettivo di questo modulo: fornire alle partecipanti le basi per una osservazione critica del perineo dal punto di vista funzionale; fornire gli strumenti per un corretto approccio riabilitativo.

Programma

Parte teorica:

- Riferimenti all'anatomia e fisiologia del perineo nell'ottica della diagnosi;
- Fisiologia della minzione e della defecazione;
- Il perineo nella quotidianità;
- Cenni delle principali disfunzioni perineali;
- Il primo approccio riabilitativo: la raccolta dati (cartella riabilitativa, diario minzionale, ecc.).

Parte pratica:

- L'osservazione del piano perineale (e dintorni) nelle diverse posture (stazione eretta, posizione quadrupedica, accovacciata, decubito laterale, ecc.);
- La palpazione del perineo (parte esterna) e riconoscimento delle principali strutture;
- L'esplorazione vaginale (cosa cerchiamo? Cosa sentiamo?);
- La zona anale, questa sconosciuta...
- La parte pratica prevede la partecipazione sia in qualità di osservatrici, che di "praticanti",

per poter permettere a tutte coloro che lo desiderano di sperimentarsi.

Alla fine del modulo avrai gli strumenti per:

- ✓ Utilizzare strumenti per la raccolta dati utili a stendere un programma riabilitativo
- ✓ Riconoscere e percepire al tatto le principali zone del piano perineale

3° modulo 11-12-13 GENNAIO 2018

IL PERINEO DOPO IL PARTO

Conduce Sabina Pastura, ostetrica

Obiettivi di questo modulo: suscitare una riflessione sull'approccio alle cure del perineo nel periodo dell'esogestazione: di che cosa "ci parla" il perineo di quella donna? Le cure dell'ostetrica al perineo dall'immediato post parto a tutta l'esogestazione. Come condurre sequenze di lavoro corporeo nei gruppi di ginnastica dopo parto.

Programma

Parte Teorica:

- Le cure al perineo nell'immediato post-partum.
- La cura del perineo nei primi 40gg dopo il parto. La valutazione perineale anche per orientare la donna nella cura di sé.
- Il recupero funzionale del perineo nel dopo parto come base per la salute futura della donna; riconoscere le situazioni che richiedono il trattamento riabilitativo.
- La ripresa della sessualità e le eventuali problematiche.
- Come affrontare il tema perineo nei gruppi dopo- parto.

Parte Pratica:

- Lavoro attivo sul corpo
- Sperimentazione di esercizi da svolgere in gruppo
- Il recupero della fisiologia perineale
- La chiusura del bacino
- Lo scioglimento delle tensioni muscolari date dal lavoro di cura del bambino
- Il ripristino della connessione addomino-perineale.

Alla fine del modulo avrai gli strumenti per:

- ✓ Curare il perineo da dopo il parto al termine dell'esogestazione.
- ✓ Riconoscere quando c'è la necessità di un trattamento riabilitativo.
- ✓ Affrontare l'argomento *perineo* nei gruppi dopo -parto.

4° modulo: 14-15-16 FEBBRAIO 2018

IL PERINEO DISFUNZIONALE: LA RIEDUCAZIONE INDIVIDUALE NELLA RELAZIONE TERAPEUTICA [LIVELLO 2]

Conduce Elisabetta Muraro, Fisioterapista

Obiettivi specifici:

Fornire gli strumenti per saper utilizzare la raccolta dati, l'osservazione e l'esplorazione del perineo (modulo precedente) ai fini riabilitativi;

Fornire alle partecipanti le basi di manualità per intraprendere un percorso riabilitativo.

Programma

Parte teorica:

- La relazione terapeutica: l'importanza delle parole e delle mani
- Interpretare la raccolta dati
- L'osservazione e l'ispezione del piano perineale
- Identificare cosa ci è utile per stendere un programma riabilitativo

Parte pratica:

- Mani che curano: il tocco, l'esplorazione, il massaggio
- Cosa fare con le mani? Come e perché?
- Partire da lontano per arrivare al perineo (se necessario): tecniche di massaggio della zona lombare, sacrale, coccigea, addominale
- Fuori e dentro il perineo: tecniche riabilitative specifiche in relazione alle diverse problematiche (incontinenza urinaria ed anale, stipsi, dispareunia, vaginismo, dolore pelvico...)

Alla fine del modulo avrai gli strumenti per:

- ✓ Utilizzare i dati raccolti, l'ispezione e la palpazione del perineo per redigere un programma riabilitativo.
- ✓ Utilizzare le diverse tecniche riabilitative manuali in relazione alla disfunzione ed alle esigenze della donna.

5° modulo 21-22-23 MARZO 2018

CONOSCERE IL PERINEO DALL'INTERNO

Conduce Paola Greco, ostetrica

Obiettivo di questo modulo: dare la possibilità alle ostetriche di conoscere il proprio perineo con un lavoro specifico su sé stesse e sulle proprie percezioni, in modo da verificare, attraverso la soggettività, l'utilità degli esercizi che andranno a proporre alle donne.

Programma

Parte pratica: anatomia esperienziale

- Lavoreremo su come la posizione del bacino condiziona la postura. Capiremo l'importanza dell'articolazione dell'anca sui movimenti pelvici.
- Sentiremo i muscoli implicati nei movimenti del bacino.
- Sentiremo il piano perineale e ne scopriremo le relazioni con i diaframmi, la respirazione e la voce e conosceremo come il corpo sia un continuum.
- Sentiremo come percepire il corpo evoca emozioni.
- Rifletteremo su cosa si intende per allenare i muscoli perineali. Sperimentaremo varie modalità di esercizi e percezione.
- Scopriremo che le emozioni hanno un'influenza sul tono del perineo.

Alla fine del modulo avrai gli strumenti per:

- ✓ Entrare in contatto con le donne e con la descrizione soggettiva del loro problema.
- ✓ Rispettare l'individualità di ogni donna e delle sue percezioni.
- ✓ Proporre una serie di esercizi e di esperienze mirate al miglioramento della funzione perineale.

6° modulo 18-19-20 APRILE 2018 *Modulo accreditato ECM*

IL PERINEO NELLA DONNA ADULTA E IN CLIMATERIO: COME ORGANIZZARE UN CORSO DI SALUTE PELVICA.

Conduce Paola Greco, ostetrica

Obiettivi di questo modulo: dare la possibilità alle ostetriche di imparare a entrare in relazione con la donna adulta, con la donna in menopausa e il suo perineo. Acquisire criteri e metodi dell'ostetricia relazionale. Capire la storia della donna e organizzare insieme a lei il recupero di una consapevolezza che è rimasta nascosta nelle pieghe del tempo.

Tutto questo attraverso la costruzione di un corso che duri otto incontri. Riprendendo il lavoro sul corpo svolto nei moduli precedenti, le ostetriche, costruiranno un percorso da fare con le donne e faranno pratica della conduzione.

Programma

Parte teorica:

- La menopausa: riconsideriamo i luoghi comuni
- Premesse su cui costruire un corso di educazione e conoscenza della funzione del perineo
- Il corpo si è trasformato nel tempo:
 - la postura
 - la respirazione
 - gli addominali
 - la trasformazione del perineo
- L'importanza della descrizione del *sentire* di ogni donna
- *Informazioni per le tesi: tempi e modalità di consegna*
- *Scelta degli argomenti*

Parte pratica:

Prepariamo una proposta di lavoro per otto incontri di percezione e riabilitazione del perineo:

- La sequenza delle sedute
- La sequenza delle proposte
- L'importanza della conduzione
- Materiale necessario per organizzare il corso: immagini, slide, modellini, materassini, cuscini, coperte, sgabelli.
- Prove pratiche di conduzione

Verifica di metà corso

Alla fine del modulo avrai gli strumenti per:

- ✓ Organizzare un corso di otto incontri da proporre a donne di tutte le età.

7° modulo 16-17-18 MAGGIO 2018

PERINEO , EDUCAZIONE ALLA CICLICITÀ E ALLA SALUTE MESTRUALE , CRESCITA FEMMINILE

Conduce Paola Frisoli, Ostetrica

Obiettivo di questo modulo: Favorire nelle partecipanti una maggior consapevolezza sull'importanza degli imprinting sessuali femminili e in particolare riguardo all'accoglienza del menarca nelle giovani donne

Offrire strumenti teorico pratici per promuovere tra le adolescenti la consapevolezza della ciclicità femminile e del proprio perineo .

Programma

- La *Yoni* e gli aspetti culturali della sessualità femminile che condizionano le emozioni e l'autostima delle ragazze e delle donne in generale
- Le varie fasi della ciclicità femminile e come sostenere i vari passaggi con particolare attenzione al passaggio da bambina a giovane donna negli anni del "primo sangue"
- La adolescenza femminile e la nascita di un rapporto non sempre facile con il proprio corpo, come aiutare anche le madri a favorire questa transizione
- Momenti esperienziali riguardanti una pedagogia per gruppi di crescita per adolescenti
- Sessioni di lavoro corporeo per conoscere e favorire l'ascolto e il contatto con il bacino , il perineo , vulva e vagina
- L'importanza di valorizzare le fasi di passaggio con simboli e semplici "cerimonie"

- La *Salutogenesi* e la adolescenza femminile

Alla fine del modulo avrai strumenti per

- Creare gruppi di incontro per le adolescenti e le loro madri per favorire un rapporto più salutare con il proprio corpo, attento ai condizionamenti esterni
- Proporre attività corporee utili ad un primo graduale approccio all'ascolto del proprio corpo e delle sue potenzialità
- Conoscere come valorizzare le quattro fasi del ciclo mestruale per migliorare la salute femminile
- Accedere a bibliografie e sitografie di qualità utili per l'aggiornamento costante

8° modulo 13-14-15 GIUGNO 2018

IL PERINEO TRAUMATIZZATO - RICONOSCERE E ACCOMPAGNARE IL TRAUMA PELVICO-PERINEALE E OSTETRICO [LIVELLO 1]

Conduce Gabriella Bianco, psicologa

Obiettivo di questo modulo: Dare la possibilità alle donne-ostetriche di riconoscere approfondire su di sé le emozioni legate al perineo. Raccogliere esperienze legate al trauma psicologico ed emozionale primario e secondario sull'esperienza del femminile attraverso un percorso simbolico, biografico, transgenerazionale e sistemico.

Programma

Parte teorica:

- Concetto di Trauma Psicologico e tipologia del trauma psicologico.
- Manifestazioni del trauma sul perineo e la psiche nei cicli femminili.
- Introduzione al genogramma perineale.

Parte pratica: Aspetti esperienziali:

- Entrare in contatto con il perineo e le sue emozioni attraverso un percorso esperienziale, mediante l'utilizzo di tecniche di respirazione, visualizzazione, narrazione e di arte-terapia.
- La biografia perineale *"Il mio perineo racconta..."*.
- La parola e il corpo come strumenti d'espressione: dalla ferita alla cicatrice emozionale.
- Riflessioni sul vissuto personale.
- Ritualità di chiusura.

Alla fine del modulo avrai gli strumenti per:

- ✓ Riconoscere le esperienze emozionali legate alla biografia perineale della donna.
- ✓ Comprendere le basi della teoria legate al trauma psicologico-emozionale derivato da abuso sessuale, stupro, condizionamenti culturali, perdite perinatali o violenza ostetrica.
- ✓ Accrescere, attraverso il lavoro esperienziale, la comprensione e la sensibilità personale verso il perineo per facilitare un approccio sensibile e riparatore, per prevenire avvenimenti ri-traumatizzanti

9° modulo: 3-4-5 SETTEMBRE 2018

IL PERINEO TRAUMATIZZATO - RICONOSCERE E ACCOMPAGNARE IL TRAUMA PELVICO E OSTETRICO [LIVELLO 2]

Conduce Gabriella Bianco, psicologa

Obiettivo di questo modulo: sperimentare su di sé la trasformazione del trauma in esperienza creativa e di crescita personale. Fornire gli strumenti per iniziare insieme l'elaborazione di un approccio "ostetrica-specifico" che possa offrire alle ostetriche strumenti di riconoscimento e accompagnamento della donna con traumi perineali promuovendo la sua salute bio-psico-sociale.

Programma

Parte teorica:

- La psicogenealogia del trauma e il genogramma perineale.
- Il ciclo dell'esperienza e il trauma come interruzione della necessità organismica.
- La sessualità dopo l'esperienza traumatica.
- La maternità dopo l'esperienza traumatica.
- Approccio ostetrica-specifico al trauma psicologico.

Parte pratica: Aspetti esperienziali:

- Presentazione del genogramma perineale, mediante comunicazione/ascolto attivi.
- La voce del sintomo e l'interpretazione della raccolta dei dati mediante l'osservazione, l'ascolto e la comunicazione circolare.
- Riconoscere l'opportunità di crescita postraumatica attraverso il percorso di elaborazione psicologica e riparazione emozionale.
- Riflessioni sul vissuto personale e professionale.
- Ritualità di riparazione e chiusura.

Alla fine del modulo avrai gli strumenti per:

- ✓ Leggere e comprendere la biografia perineale e il genogramma perineale.
- ✓ Riconoscere le implicazioni del trauma perineale (e del TC) e gli effetti dell'attenzione sanitaria e/o ostetrica salute (psico)sessuale e riproduttiva della donna
- ✓ Ottenere le basi per la prevenzione dei traumi (perineali e/o ostetrici) nelle tappe del femminile con speciale attenzione alle risorse della donna.
- ✓ Accrescere, attraverso un lavoro esperienziale e pratico, gli strumenti di intervento e assistenza della donna con traumi perineali: aspetti logistici, operativi, simbolici, terapeutici, rituali, relazionali e della comunicazione; rischi e precauzioni per l'ostetrica.
- ✓ Riconoscere situazioni che richiedono un trattamento psicoterapeutico specifico.

10° modulo: 2-3-4 OTTOBRE 2018

IL PERINEO NELLA DONNA ADULTA E IN CLIMATERIO – LA PROMOZIONE ATTIVA DI UN SERVIZIO DI ASSISTENZA PER LA SALUTE PELVICO-PERINEALE

Conducono Elisabetta Muraro, Fisioterapista, Paola Greco, ostetrica

Obiettivi di questo modulo: approfondimento dei due diaframmi: collegamenti anatomici e della fisiologia: come cambia il perineo durante la respirazione. Approfondire la conoscenza del perineo posteriore. Strutturare, organizzare e promuovere attivamente un servizio di salute pelvica per le varie tipologie di donne.

Programma

Parte teorica

- La respirazione: basi di fisiologia e di biomeccanica.
- Il diaframma respiratorio e il diaframma pelvico: due strutture in connessione.
- Come si modifica il perineo durante la respirazione. Implicazioni nella riabilitazione.
- Il perineo posteriore: fisiologia, disfunzioni, elementi di riabilitazione.

Parte pratica

- L'ascolto del respiro. Il massaggio del diaframma.

- Il perineo posteriore: osservazione, valutazione e elementi di riabilitazione. Lavoro a coppie.
- Lavoro di gruppo: recuperando le conoscenze e le competenze apprese durante l'intero master, strutturare un progetto di prevenzione/informazione/riabilitazione/educazione per la salute pelvica rivolto a varie tipologie di utenza.
- Presentazione in plenaria dei progetti. Suggerimenti e integrazioni.

Alla fine del modulo avrai gli strumenti per:

- ✓ Lavorare sul perineo posteriore.
- ✓ Indirizzare le donne nel riconoscimento e uso del respiro rispetto al lavoro sul perineo.
- ✓ Promuovere un servizio per la salute pelvico-perineale in ambito pubblico o privato.

MODULO ESAME DI DIPLOMA – 2 giorni, 14 ore in data da definire

Questo modulo verrà fissato alcuni mesi dopo la fine delle lezioni. Prevede la presentazione di una tesi su uno degli argomenti del corso, una valutazione circolare da parte delle partecipanti stesse e un caso clinico. L'esame superato, la presentazione della relazione e la compilazione delle schede di osservazione daranno diritto al diploma, all'iscrizione all'albo di qualità e all'uso del marchio di qualità SEAO.

Modalità: il corso si svolge con didattica attiva, saturata. Offre quindi oltre al percorso professionale anche un percorso personale attraverso il coinvolgimento diretto. Può essere frequentato solo interamente. Verrà attivato con un minimo 14 partecipanti.

Costo: per ostetriche con marsupiocard euro 1870 + Iva, senza card euro 2200 + Iva
per altre professioniste: con marsupiocard euro 1955 + Iva, senza card euro 2327 + Iva

Il prezzo comprende 50 crediti ECM: I crediti formativi saranno assegnati soltanto se i due moduli che li prevedono sono frequentati entrambi e completamente. Inoltre occorre avere raggiunto almeno il 75% delle conoscenze trasmesse durante i moduli.

Esempio di pagamento in tranche (ostetrica con marsupiocard attiva):

euro 300 + Iva al momento dell'iscrizione

euro 500 + Iva al 1° modulo

euro 500 + Iva al 3° modulo

euro 570 + Iva al 6° modulo

o in 12 rate mensili con maggiorazione del 5% di 164 euro + Iva (con marsupio card attiva)

Termine ultimo per le iscrizioni: 30 ottobre 2016

LE DOCENTI

Paola Greco, ostetrica dal 1979, libera professionista, si occupa di accompagnare le donne nelle varie fasi della vita, dalla pubertà alla gravidanza alla menopausa.

Ha pubblicato: “La salute della donna il benessere del perineo” nel quale ha raccolto, con altri autori, la sua esperienza sulla conoscenza, prevenzione e cura delle funzioni perineali.

Nel 2010 ha tenuto un corso di aggiornamento pilota per la Toscana, presso l'ospedale di Lucca, formando ostetriche e infermiere, per rispondere al bisogno di benessere perineale delle donne in gravidanza e nel dopo parto.

Si occupa di aiutare le donne a conoscere il proprio perineo e curarne la salute.

Gabriella Bianco. Psicologa, Psicoterapeuta e Coach.

Corso Postlaurea in Prevenzione Psicosociale e Promozione della Salute presso la Freie Universität di Berlino. Esperta in Psicologia Perinatale, Psicotraumatologia e Psicologia della Donna e Transculturale. Fondatrice e Direttrice Sanitaria di *Inanna - Centro di Psicologia e Salute Integrale* a Palma di Maiorca. Socia fondatrice e onorifica dell'Associazione Spagnola di Psicologia Perinatale. Esperienza internazionale come formatrice di operatori sanitari per diverse istituzioni pubbliche e private.

Elisabetta Muraro, fisioterapista dal 1989. Laureata con il Corso Finalizzato presso l'Università di Verona nel 2004. Dipendente dell'Azienda Ospedaliera di Verona, si occupa di Riabilitazione del Pavimento Pelvico dal 1998. Attiva nella formazione dal 1998, dall'Anno Accademico 2010-2011 è Docente di Riabilitazione Uro-ginecologica presso l'Università di Verona Corso di Laurea in Fisioterapia.

Sabina Pastura, ostetrica dall'81. Docente della Scuola Elementale di Arte Ostetrica con formazione specifica in didattica attiva. Lavora alla Maternità Provinciale di Milano (POMM) fino al 1989. Da allora è libera professionista e lavora con La Lunanuova, studio ostetriche di cui è socia fondatrice, assistendo parti e puerperi a domicilio, conducendo gruppi pre- e dopo parto ed occupandosi in particolare di ginnastica dopo parto e riabilitazione perineale. Formazione di Yoga dal '94 al 2000. Attiva nella formazione dal 1989.

Paola Frisoli, ostetrica dal 1985, esperienza ospedaliera di 8 anni di cui 3 passati in Brasile in una Maternità rurale occupandosi anche di promozione della salute della donna sul territorio anche in merito alla contraccezione di barriera. Attualmente coordina l'area socio sanitaria di un consultorio familiare privato accreditato. Dalla fine degli anni 70 anche a livello personale si interessa al tema della contraccezione ed in particolare ha seguito tutte i ricorsi storici dell'arrivo del diaframma in Italia proponendolo da sempre una volta ostetrica. Negli anni 90 fa parte del Gruppo Inanna a Bergamo per la promozione del parto a domicilio e la salute della donna in gravidanza e nel dopo parto. Da circa 20 anni si occupa anche di interventi di educazione all'affettività nelle scuole e in contesti extra scolastici e organizza gruppi per la promozione della salute della donna negli anni della Menopausa. Studia Scienza dell'educazione all'università di Bergamo.