

# Il corso di accompagnamento alla nascita è anche

## *In consultorio!*



### Per l'iscrizione

Telefona al numero **02-8184 5201** oppure scrivi a **consultorio.ferrera@asst-santipaolocarlo.it** lasciando.

Il tuo recapito telefonico e la tua email

### A chi è rivolto e quando?

Alle future mamme con data presunta della nascita

ad **agosto e settembre 2023**

Il corso dura due mesi a partire da **martedì 6 giugno 2023**

Sono previsti otto incontri prenatali e uno post parto.

Possibilità di un incontro solo per i futuri papà e il tour del reparto di maternità dell'ospedale San Paolo

### Cosa serve?

La partecipazione è gratuita

Serve l'impegnativa del curante con la dicitura "training prenatale"



**Ostetrica**  
**Ilaria Germani**



**Psicologa**  
**Monica Brustia**



**Infermiera  
pediatrica**  
**Antonietta Romano**

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Santi Paolo e Carlo

1

### INCONTRIAMOCI!

Presentazione e creazione del gruppo

06 giugno 2023  
10.00-12.00

2

### I CAMBIAMENTI

Modificazioni corporee e psicologiche della gravidanza

Pavimento pelvico

13 giugno 2023  
10.00-12.00

3

### IL DOLORE, LE CONTRAZIONI E I PRODROMI

Motivazioni e spunti per "stare" nel dolore della nascita.

Quando andare in ospedale?

20 giugno 2023  
10.00-13.00

4

### IL TRAVAGLIO E IL PARTO

Riconoscere e capire i tempi del travaglio posizioni e strumenti per gestirlo

27 giugno 2023  
10.00-13.00

5

### IL RITORNO A CASA

Cambiamenti e strumenti per agevolarli

Puerperio, sessualità e contraccezione

04 luglio 2023  
10.00-12.00

6

### NASCE UNA FAMIGLIA

Genitori si diventa

11 luglio 2023  
10.00-12.00

7

### PROMOZIONE DELL'ALLATTAMENTO AL SENO

I primi passi per riconoscere i bisogni del neonato posizioni per allattare, osservare il seno, spremitura manuale e conservazione del latte

18 luglio 2023  
10.00-12.00

8

### BELLY MAPPING

Scopriamo come è posizionato il bambino in utero.

Spunti pratici

25 luglio 2023  
10.00-12.00

Da concordare insieme incontro post parto

*Vi aspettiamo!*

Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ASST Santi Paolo e Carlo