

# Il corso di accompagnamento alla nascita in consultorio...

*& online!*



## Per l'iscrizione

Telefona al numero **02-8184 5201** oppure scrivi a **[consultorio.ferrera@asst-santipaolocarlo.it](mailto:consultorio.ferrera@asst-santipaolocarlo.it)** lasciando il tuo numero di telefono e la tua email

## A chi è rivolto?

Alle mamme, ai papà e chi accompagnerà la famiglia in questa avventura

## Cosa serve?

Impegnativa del medico di base o del curante con la dicitura "training prenatale"



**Ostetrica**  
Ilaria Germani



**Psicologa**  
**Psicoterapeuta**  
insegnante di yoga  
Monica Brustia



**Assistente**  
**Sanitaria**  
esperta in sostegno  
mamma-bambino  
Angelica Pini

*Vi aspettiamo!*

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Santi Paolo e Carlo

1

## INCONTRIAMOCI!

Come si cambia: le trasformazioni del nostro corpo e delle emozioni

2

## ANATOMIA E FISILOGIA DELLA GRAVIDANZA

Come mamma e bambino si preparano alla nascita

3

## PROMOZIONE DELL'ALLATTAMENTO AL SENO

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

4

## LA FAMIGLIA CRESCE: GENITORI SI DIVENTA!

Affrontiamo insieme il cambiamento

5

## IL DOLORE, LE CONTRAZIONI E I PRODROMI

Motivazioni e spunti per "stare" nel dolore della nascita. Quando andare in ospedale?

6

## TRAVAGLIO ATTIVO

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

7

## FINALMENTE INSIEME!

Periodo espulsivo nascita  
primi giorni di degenza

8

## IL RITORNO A CASA

Cambiamenti e strumenti per agevolarlo.  
Puerperio, sessualità e contraccezione

9

## NOZIONI DI PUERICULTURA

un approccio sostenibile nella cura del neonato.  
L'arte del portare.  
Campagna nazionale "Genitori più" e "Nanna Sicura"

*Vi aspettiamo!*

Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ASST Santi Paolo e Carlo