



CALENDARIO 2024

1° PAN (Percorso di Accompagnamento alla Nascita) ASP PALERMO

Rivolto a tutte le mamme e coppie per rafforzare la fiducia in se stessi e nelle proprie capacità di affrontare la gravidanza, il parto, la cura, l'accudimento del bambino, l'allattamento e la genitorialità.

Per informazioni e/o adesioni rivolgersi all'Assistente Sanitaria Lucia Terzo chiamando al 091/7036434 o direttamente all'Ostetrica del proprio Consultorio Familiare.

I corsi si svolgeranno presso la sede della UOC Organizzazione Sanitaria Della Salute Della Famiglia in via Pindemonte, 88 pad. 20.

ORARIO: dalle 15.00 alle 17.30

| | data | Tema incontro | Contenuti |
|----------|-----------------------|--|---|
| 1 | 9 GENNAIO | Presentazione corso Obiettivi del corso Esercizi di rilassamento | Tecniche di rilassamento respirazione diaframmatica profonda |
| 2 | 16 GENNAIO | Gravidanza e genitorialità | <ul style="list-style-type: none">• Aspetti psicologici della gravidanza• Diventare mamma e papà dalla diade alla triade |
| 3 | 23 GENNAIO | Gravidanza | <ul style="list-style-type: none">• Fisiologia della grav., controlli, stili di vita, alimentazione• Sessualità in gravidanza• Vaccinazioni in gravidanza |

| | | | |
|----|----------------|---|---|
| 4 | 30 GENNAIO | Prev. Incidenti domestici Tutela grav. e maternità | <ul style="list-style-type: none"> • Prevenzione incidenti domestici • Legislazione a tutela della maternità |
| 5 | 6 FEBBRAIO | Benessere psicologico in gravidanza | Tutela e prevenzione salute mentale |
| 6 | 13 FEBBRAIO | Travaglio-parto | Il travaglio, il parto e il post partum |
| 7 | 20 FEBBRAIO | Gestione del dolore Esercizi di rilassamento | <ul style="list-style-type: none"> • Strategie medicalizzate • Strategie demedicalizzate |
| 8 | 27 FEBBRAIO | Allattamento | <ul style="list-style-type: none"> • Vantaggi dell'allattamento materno • Segnali di fame, attacco, ingorgo, ragadi e mastite • Pratica allatt.- simulate |
| 9 | 5 MARZO | Aspetti psicologici dell'allattamento | La relazione con il neonato, cura e accudimento |
| 10 | 12 MARZO | La vita dopo il parto | <ul style="list-style-type: none"> • Bisogni di assistenza dopo il parto • Contraccezione • Informazioni sull'impiego delle cellule staminali |
| 11 | 19 MARZO | Neonato Visita reparto e sala parto | <ul style="list-style-type: none"> • Cure e gestione del neonato • sviluppo fisico ed emotivo del neonato • Manovre disostruttive • Visita reparto e sala parto |
| 12 | 26 MARZO | Esercizi di rilassamento | <ul style="list-style-type: none"> • Esercizi per il pavimento pelvico • Questionari di gradimento |