



CALENDARIO 2024

3° 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.

Il corso è gratuito e in orario pomeridiano dalle ore 15.00 alle ore 17.00

Per informazioni e/o adesioni chiamare al 091/7036434 o al 3358204080

	data	Tema incontro	Contenuti
1	17 settembre	Presentazione corso Gravidanza e genitorialità	<ul style="list-style-type: none">• Aspetti psicologici della gravidanza• Diventare mamma e papà dalla diade alla triade
2	24 settembre	Gravidanza	<ul style="list-style-type: none">• Fisiologia della grav., controlli, stili di vita, alimentazione• Sessualità in gravidanza• Vaccinazioni in gravidanza
3	1 ottobre	Prev. Incidenti domestici Tutela grav. e maternità	<ul style="list-style-type: none">• Prevenzione incidenti domestici• Legislazione a tutela della maternità
4	8 ottobre	Benessere psicologico in gravidanza	Tutela e prevenzione salute mentale

5	15 ottobre	Travaglio-parto	Il travaglio, il parto e il post partum
6	22 ottobre	Gestione del dolore Esercizi di rilassamento	<ul style="list-style-type: none"> • Strategie medicalizzate • Strategie demedicalizzate
7	29 ottobre	Allattamento	<ul style="list-style-type: none"> • Vantaggi dell'allattamento materno • Segnali di fame, attacco, ingorgo, ragadi e mastite • Pratica allatt.- simulate
8	5 novembre	Aspetti psicologici dell'allattamento	La relazione con il neonato, cura e accudimento
9	12 novembre	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
10	19 novembre	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	26 novembre	chiusura corso	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi per il pavimento pelvico • Questionari di gradimento