



CALENDARIO 2024

2° 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	8 FEBBRAIO	Presentazione corso Obiettivi del corso Esercizi di rilassamento	<ul style="list-style-type: none"> · Tecniche di rilassamento respirazione diaframmatica profonda
2	15 FEBBRAIO	Gravidanza e genitorialità	<ul style="list-style-type: none"> · Aspetti psicologici della gravidanza · Diventare mamma e papà dalla diade alla triade
3	22 FEBBRAIO	Gravidanza	<ul style="list-style-type: none"> · Fisiologia della grav., controlli, stili di vita, alimentazione · Sessualità in gravidanza · Vaccinazioni in gravidanza
4	29 FEBBRAIO	Prev. Incidenti domestici Tutela grav. e maternità	<ul style="list-style-type: none"> · Prevenzione incidenti domestici · Legislazione a tutela della maternità

5	7 MARZO	Benessere psicologico in gravidanza	<ul style="list-style-type: none"> · Tutela e prevenzione salute mentale
6	14 MARZO	Travaglio-parto	<ul style="list-style-type: none"> · Il travaglio, il parto e il post partum
7	21 MARZO	Gestione del dolore Esercizi di rilassamento	<ul style="list-style-type: none"> · Strategie medicalizzate · Strategie demedicalizzate
8	28 MARZO	Allattamento	<ul style="list-style-type: none"> · Vantaggi dell'allattamento materno · Segnali di fame, attacco, ingorgo, ragadi e mastite · Pratica allatt.- simulate
9	4 APRILE	Aspetti psicologici dell'allattamento	<ul style="list-style-type: none"> · La relazione con il neonato, cura e accudimento
10	11 APRILE	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	18 APRILE	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	23 APRILE	Esercizi di rilassamento	<ul style="list-style-type: none"> · Esercizi per il pavimento pelvico · Questionari di gradimento