

**Dipartimento della Salute della Famiglia**  
**UOC Organizzazione Sanitaria dei Servizi alla Famiglia**  
**PERCORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA**  
**P.A.N. 2025 Distretto 36 Misilmeri – Consultorio Familiare di Misilmeri**  
**PARTECIPAZIONE GRATUITA – È RICHIESTA LA PRENOTAZIONE PER MOTIVI ORGANIZZATIVI**  
**Prenotazioni: Tel. 0917035230 – Email: consfammisilmeri@asppalermo.org**



Questo Percorso di Accompagnamento alla Nascita è rivolto a tutte le mamme e le coppie che vogliono rafforzare la fiducia in se stessi e nelle proprie capacità.

Un viaggio verso una genitorialità consapevole che parte dalla gravidanza fino ad arrivare alla gestione del neonato.

Tutti gli incontri si terranno presso il Consultorio Familiare di Misilmeri in Via Alcide De Gasperi, 1 – 90036 Misilmeri (PA) e avranno inizio alle ore 15:30.

<b>1°</b> Giovedì 15 maggio 2025	<b>Inizio del viaggio.</b>	<b>Accoglienza, presentazione dell'équipe e vissuti della gravidanza.</b>
<b>2°</b> Lunedì 19 maggio 2025	<b>Comunicare con chi è dentro di noi.</b>	<b>Comunicazione prenatale e movimento in gravidanza (con esercizi pratici).</b>
<b>3°</b> Martedì 27 maggio 2025	<b>Travaglio e parto: conoscerli per viverli al meglio.</b>	<b>Informazioni pratiche e fisiologiche sul travaglio e il parto.</b>
<b>4°</b> Giovedì 5 giugno 2025	<b>Diventare genitori.</b>	<b>Genitorialità consapevole e dinamiche familiari.</b>
<b>5°</b> Mercoledì 11 giugno 2025	<b>Partorire con il corpo e con la mente: il dolore, il perineo e la saggezza ormonale.</b>	<b>Tecniche naturali di gestione del dolore - posizioni del travaglio/parto. Focus sulla cura del perineo per prevenire le lacerazioni. Tutto in chiave neuro-ormonale secondo il modello PNEI.</b>
<b>6°</b> Martedì 17 giugno 2025	<b>Corpo in movimento, corpo che accoglie.</b>	<b>Respirazione, rilassamento, preparazione al parto e belly painting finale.</b>
<b>7°</b> Martedì 24 giugno 2025	<b>Nutrire è relazione.</b>	<b>Allattamento al seno, relazioni affettive precoci e supporti disponibili.</b>
<b>8°</b> Martedì 1 luglio 2025	<b>Le prime cure.</b>	<b>Igiene del neonato, cambio, bagnetto e consigli pratici su cosa portare in ospedale nella valigia del parto</b>
<b>9°</b> Martedì 8 luglio 2025	<b>Il papà, questo sconosciuto?</b>	<b>Il ruolo del padre in gravidanza, alla nascita e nel post-parto.</b>
<b>10°</b> Martedì 15 luglio 2025	<b>La ripresa dopo il parto: il corpo, la mente e la sessualità.</b>	<b>Puerperio, contraccezione, depressione postpartum.</b>
<b>11°</b> Data da definire (entro 3 mesi dal parto)	<b>Ritrovarsi genitori.</b>	<b>Incontro post-parto – condivisione, ascolto, allattamento e supporto reciproco.</b>