



CALENDARIO I PAN 2026

C.F. CASTELLANA SICULA / POLIZZI GENEROSA

SEDE	ARGOMENTO	GIORNO E ORA	CONTATTI
CONSULTORIO FAMILIARE Castellana Sicula / Polizzi Generosa via Leone XIII, 3 Castellana Sicula (PA)	1 incontro: Presentazione PAN, gruppo e operatori. Aspettative, emozioni legati alla gravidanza. Attività corporea- rilassamento	23/01/2026 ore 09:30	Per info e iscrizioni: 0917036386/85 consfampolizzigenerosa@asppalermo.org
	2 incontro: Fisiologia della gravidanza, controlli, stili di vita, alimentazione, vaccinazioni, benefici della lettura nei primi 1000 giorni. Attività corporea- rilassamento	03/02/2026 ore 09:30	
	3 incontro: Anatomia e fisiologia della lattazione, vantaggi allattamento, ceck- list prenatale, segnali di fame, prevenzione ragadi, ingorgo e mastiti. Vantaggi prot. Cure Amiche, del contatto pelle a pelle, e del rooming -in. Attività corporea- rilassamento	10/02/2026 ore 09:30	
	4 incontro: Come favorire l'attacco profondo, i segnali che il bambino/a sta ricevendo abbastanza latte, Spremitura manuale, conservazione del latte materno. Aspetti psicologici dell'allattamento: la relazione mamma e bambino. Attività corporea- rilassamento	24/02/2026 ore 09:30	

	<p>5 incontro: Norme per la tutela della nascita. Preparazione corredo. Attività corporea- rilassamento</p>	<p>03/03/2026 ore 09:30</p>	
	<p>6 incontro: Diventari genitori. Aspetti della relazione dalla diade alla triade. Salute mentale perinatale (individuazione di elementi presintomatici). Sostegno alla maternità e alla paternità. Attività corporea- rilassamento</p>	<p>10/03/2026 ore 09:30</p>	
	<p>7 incontro: Travaglio/Parto, post partum. Gestione del dolore nel travaglio- parto. Attività corporea- rilassamento</p>	<p>17/03/2026 ore 09:30</p>	
	<p>8 incontro: Sessualità in gravidanza e nel post nascita. Bisogni di assistenza nel puerperio. Contracezione e pianificazione familiare. Attività corporea- rilassamento</p>	<p>24/03/2026 ore 09:30</p>	
	<p>9 incontro: Cura e gestione del neonato, sviluppo fisico ed emotivo, vaccinazioni, prevenzione della SIDS, cenni manovre di disostruzione nel lattante, prevenzione incidenti domestici. Attività corporea- rilassamento</p>	<p>31/03/2026 ore 09:30</p>	
	<p>10 incontro: Sensibilizzazione e procedure per la donazione del sangue cordonale. Restituzione delle aspettative. Somministrazione questionario di gradimento.</p>	<p>07/04/2026 ore 09:30</p>	
	<p>11 incontro: Narrazione e confronto sull'esperienza del parto e della genitorialità.</p>	<p>Data da destinarsi</p>	