



**CALENDARIO P.A.N.  
CONSULTORIO FAMILIARE DI PETRALIA SOTTANA**

SEDE	ARGOMENTO	GIORNO E ORA	CONTATTI
<b>CONSULTORIO FAMILIARE</b>  Petralia Sottana  presso P.O. "Madonna dell'Alto" di Petralia Sottana	<b>1° incontro:</b> Presentazione PAN, gruppo e operatori. Aspettative, emozioni legati alla gravidanza. Attività corporea - rilassamento	<b>14/04/2026 ore 11:00</b>	<b>Per info e iscrizioni:</b>  <b>091 7038762</b>  <b>091 7038722</b>  <a href="mailto:consfamppetraliasottana@asppalermo.org">consfamppetraliasottana@asppalermo.org</a>
	<b>2° incontro:</b> Fisiologia della gravidanza, controlli, stili di vita, alimentazione, vaccinazioni, benefici della lettura nei primi 1000 giorni. Attività corporea - rilassamento	<b>22/04/2026 ore 10:30</b>	
	<b>3° incontro:</b> Anatomia e fisiologia della lattazione, vantaggi allattamento, check- 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	<b>29/04/2026 ore 10:30</b>	
	<b>4° incontro:</b> 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	<b>06/05/2026 ore 10:30</b>	

	<p><b>5° incontro:</b>  Norme per la tutela della nascita.  Preparazione corredino.  Attività corporea- rilassamento</p>	<p><b>13/05/2026</b>  <b>ore 10:30</b></p>	
	<p><b>6° incontro:</b>  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><b>20/05/2026</b>  <b>ore 10:30</b></p>	
	<p><b>7° incontro:</b>  Travaglio/Parto, post partum.  Gestione del dolore nel travaglio- parto.  Attività corporea- rilassamento</p>	<p><b>27/05/2026</b>  <b>ore 10:30</b></p>	
	<p><b>8° incontro:</b>  Sessualità in gravidanza e nel post nascita.  Bisogni di assistenza nel puerperio.  Contracezione e pianificazione familiare.  Attività corporea- rilassamento</p>	<p><b>03/06/2026</b>  <b>ore 10:30</b></p>	
	<p><b>9° incontro:</b>  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><b>10/06/2026</b>  <b>ore 10:30</b></p>	
	<p><b>10° incontro:</b>  Sensibilizzazione e procedure per la donazione del sangue  cordonale. Restituzione delle aspettative.  Somministrazione questionario di gradimento.  Attività corporea - rilassamento</p>	<p><b>17/06/2026</b>  <b>10:30</b></p>	
	<p><b>11° incontro:</b>  Narrazione e confronto sull'esperienza del parto e della genitorialità.</p>	<p><b>Data da destinarsi</b></p>	