



CALENDARIO III PAN 2026

CF CASTELLANA S. / POLIZZI G.

SEDE	ARGOMENTO	GIORNO E ORA	CONTATTI
CONSULTORIO FAMILIARE Castellana S. /Polizzi G. via Leone XIII, 6 Castellana Sicula (PA)	1 incontro Presentazione PAN, gruppo e operatori. Aspettative, emozioni legati alla gravidanza. Attività corporea- rilassamento	 21/09/2026 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	 29/09/2026 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	 07/10/2026 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	14/10/2026 ore 09,30	
	5 incontro Norme per la tutela della nascita. Preparazione corredino. Attività corporea- rilassamento	21/10/2026 ore 09,30	
	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	28/10/2026 ore 09,30	
	7 incontro Travaglio/Parto, post partum. Gestione del dolore nel travaglio- parto. Attività corporea- rilassamento	03/11/2026 ore 09,30	

	8 incontro Sessualità in gravidanza e nel post nascita. Bisogni di assistenza nel puerperio Contraccezione e pianificazione familiare. Attività corporea- rilassamento	11/11/2026 ore 09,30	
	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	18/11/2026 ore 09,30	
	10 incontro Sensibilizzazione e procedure per la donazione del sangue cordonale. Restituzione delle aspettative. Somministrazione questionario di gradimento.	25/11/2026 ore 09,30	
	11 incontro Narrazione e confronto sull'esperienza del parto e della genitorialità.	Data da destinarsi	