



# GEPO

GRUPPO DI EDUCAZIONE  
PEDIATRICA OSTETRICA

## Corso di accompagnamento alla nascita

Il **GEPO** (Gruppo di Educazione Pediatrica Ostetrica) è l'associazione fondata nel 1978 dall'ostetrica svedese Bodil Cuneo insieme a due pediatri italiani, con lo scopo di offrire un'assistenza attenta e puntuale alle donne, dal periodo della gravidanza fino ai primi anni di vita del bambino.

Da allora abbiamo effettuato **10.000 visite** ogni anno e tenuto corsi di **preparazione al parto** per più di 3.500 coppie.

### PROGRAMMA DEL CORSO

#### Incontri dalle 18.30 alle 20.30

Endo ed eso gestazione, benessere in gravidanza  
Psicologia della gestante  
Pavimento pelvico  
La nascita: proiezione  
Allattamento I  
Il travaglio del parto: insieme  
Gli imprevisti del parto

#### Incontri a tema con professionisti dalle 18.30 alle 20.30

Pediatra: È nato un bebè, istruzioni per l'uso  
Nutrizionista: Alimentazioni sana in gravidanza e in famiglia  
Anestesista: Analgesia epidurale in travaglio di parto  
Psicoterapeuta: Papà - bambino

La **nascita** se da un lato rappresenta un fenomeno naturale e fisiologico dall'altro è anche un'esperienza che richiede alle mamme preparazione, concentrazione e soprattutto uno stato d'animo sereno, paziente e consapevole.

Per questo il nostro corso di accompagnamento alla nascita, tenuto da personale esperto e qualificato, è pensato per aiutare le future mamme a gestire al meglio i nove mesi di gravidanza ed arrivare al momento del parto preparate ed informate.

Un percorso mirato, dunque, rivolto alle gestanti, a partire dalla 20<sup>a</sup> settimana, che affianca il movimento corporeo, le tecniche di rilassamento e la respirazione, all'approfondimento di tutte quelle tematiche legate alla gravidanza, alla nascita e al diventare genitori.

Al GEPO inoltre lavoriamo insieme alle nostre mamme anche dopo il parto, per garantire loro la protezione, l'assistenza e la preparazione necessarie per affrontare qualsiasi sfida.

Uno spazio unico, aperto anche ai papà, dove ritrovarsi a vivere senza stress il momento più magico ed emozionante della vita di ogni genitore!

#### Incontri dalle 9.30 alle 11.30

Gestione del dolore  
Psicologia del puerperio  
Allattamento II  
Aspettando insieme la nascita

#### Incontro di sabato dalle 14.30 alle 17.00

Cure mamma bambino e ritorno a casa

### DOPO LA NASCITA

Prima visita a domicilio dell'ostetrica  
Mamme in cerchio – a lunedì alterni dalle 11.00 alle 12.00  
Happy Popping – ogni lunedì dalle 12.00 alle 13.00  
Ginnastica post parto con servizio di babysitting – ogni mercoledì dalle 11.30 alle 12.30  
Valutazione del pavimento pelvico dopo il parto

### ALTRI CORSI DISPONIBILI

Ostetrica a domicilio  
Massaggio infantile  
Pronto soccorso base  
Pronto soccorso intensivo  
Arriva il fratellino  
Nati per leggere  
Diventare nonne  
Ninna nanna  
I ritmi del bambino: come organizzarsi  
Musica in gravidanza  
Musicainfasce®  
W la pappa  
Babywearing

### ALTRI SERVIZI DI GEPO

Ginecologia  
Pediatría  
Ostetricia  
Massoterapia  
Pedagogia  
Dietologia  
Psicologia  
Neuropsichiatria infantile  
Corsi di yoga  
Corsi di pilates

### WWW.GEPOCONSULTORIO.COM

Via S. Giovanni sul Muro 5 (3° piano)  
20123 Milano  
Tel. 02 8057045  
Email: [info@associazionegepo.it](mailto:info@associazionegepo.it)

