



GEPO
dalla nascita, insieme

INCONTRI LIBERI DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

MARZO

02 marzo - La gestione della doglia	18:30-20:30
03 marzo - Il benessere in gravidanza	18:30-20:30
09 marzo - L'inizio del travaglio	18:30-20:30
16 marzo - Il travaglio attivo e la nascita	18:30-20:30
17 marzo - Il rientro a casa	18:30-20:30
23 marzo - Da coppia a famiglia - incontro con la psicologa	18:30-20:30
24 marzo - Il bambino dentro e fuori la pancia	18:30-20:30
30 marzo - L'allattamento al seno	18:30-20:30
31 marzo - Il pavimento pelvico (<i>solo per le mamme</i>)	18:30-20:30

APRILE

07 aprile - La gestione della doglia	18:30-20:30
13 aprile - E se fosse un cesareo?	18:30-20:30
14 aprile - L'inizio del travaglio	18:30-20:30
20 aprile - Il travaglio attivo e la nascita	18:30-20:30
21 aprile - È nato... e ora? - incontro con la pediatra	18:30-20:30
27 aprile - Da coppia a famiglia - incontro con la psicologa	18:30-20:30
28 aprile - Il rientro a casa	18:30-20:30



GEPO
dalla nascita, insieme

INCONTRI LIBERI DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

MAGGIO

04 maggio - Il bambino dentro e fuori la pancia	18:30-20:30
05 maggio - Il benessere in gravidanza	18:30-20:30
11 maggio - Il pavimento pelvico (solo per le mamme)	18:30-20:30
12 maggio - L'allattamento al seno	18:30-20:30
18 maggio - La gestione della doglia	18:30-20:30
19 maggio - L'inizio del travaglio	18:30-20:30
25 maggio - Da coppia a famiglia - incontro con la psicologa	18:30-20:30
26 maggio - Il travaglio attivo e la nascita	18:30-20:30

GIUGNO

08 giugno - Il rientro a casa	18:30-20:30
09 giugno - È nato... e ora? - incontro con la pediatra	18:30-20:30
15 giugno - E se fosse un cesareo?	18:30-20:30
16 giugno - Il bambino dentro e fuori la pancia	18:30-20:30
22 giugno - Da coppia a famiglia - incontro con la psicologa	18:30-20:30
23 giugno - L'allattamento al seno	18:30-20:30
29 giugno - La gestione della doglia	18:30-20:30
30 giugno - Il pavimento pelvico (solo per le mamme)	18:30-20:30



GEPO
dalla nascita, insieme

INCONTRI LIBERI DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

LUGLIO

06 luglio - L'inizio del travaglio	18:30-20:30
07 luglio - Il benessere in gravidanza	18:30-20:30
13 luglio - Il travaglio attivo e la nascita	18:30-20:30
14 luglio - È nato... e ora? - incontro con la pediatra	18:30-20:30
20 luglio - Il rientro a casa	18:30-20:30
21 luglio - E se fosse un cesareo?	18:30-20:30
27 luglio - Da coppia a famiglia - incontro con la psicologa	18:30-20:30



GEPO
dalla nascita, insieme

INCONTRI LIBERI DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

DETTAGLIO DEGLI INCONTRI

Benessere in gravidanza *(consigliato dal secondo trimestre)*

Prendersi cura di sé, prendersi cura del bimbo durante i trimestri della gravidanza.

Organizziamo la valigia per il parto e il necessario per casa.

Attività corporea.

Il pavimento pelvico *(consigliato dal primo trimestre)*

Conoscerlo, percepirlo, esplorarlo, prepararlo al parto.

Da coppia a famiglia – incontro con la psicologa *(consigliato dal terzo trimestre)*

Un cambiamento che richiede tempo e preparazione.

Il bimbo dentro e fuori la pancia *(consigliato dal secondo trimestre)*

Competenze, bisogni, primi momenti di vita.

Lo skin to skin, il breast crawl e il taglio ritardato del cordone.

Il belly mapping.

L'allattamento al seno *(consigliato prima della 34^o settimana)*

Conoscenza dei benefici dell'allattamento e tecnica.

Allattamento: affare di famiglia.

La gestione della doglia *(consigliato dalla 30^o settimana)*

Riconoscere le contrazioni e sperimentare strategie per gestirla (attività corporea).

Analgesia naturale vs analgesia epidurale.



GEPO
dalla nascita, insieme

INCONTRI LIBERI DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

L'inizio del travaglio *(consigliato dalla 30^o settimana)*

Riconoscerlo e gestione delle prime fasi.

Massaggi, respiri e coccole.

Il travaglio attivo e la nascita *(consigliato dalla 30^o settimana)*

Gestione di ogni fase e sostegno da parte del partner.

Gli imprevisti della nascita (tra cui cesareo d'urgenza).

E se fosse un cesareo? *(consigliato dalla 30^o settimana)*

Cesareo programmato.

È nato... e ora? – incontro con la pediatra *(consigliato dalla 30^o settimana)*

I primi giorni di vita del bimbo. Segnali di fame. Controllo accrescimento, Bisogni del neonato. Bilanci di salute.

Il rientro a casa *(consigliato dal terzo trimestre)*

I bisogni della nuova famiglia.

Nuovi ritmi e nuova vita.