



Il progetto **Nascere e Crescere**, che è rivolto alle **coppie in gravidanza per una maternità/paternità serena e consapevole**, si svolgerà in 12 incontri a cadenza quindicinale, a partire da venerdì 3 febbraio 2017.

L'obiettivo del progetto, oltre a quello di agevolare l'accesso ai Centri Punto Nascita, è quello di informare sulla condizione gravidica, con l'ausilio di vari specialisti ognuno dei quali svolgerà un meeting specifico, tutti comunque raccordati da un comune filo conduttore.

Agli incontri potrà partecipare chiunque e in qualunque settimana di gestazione si trovi, prendendo così parte a qualsivoglia incontro del progetto tra quelli previsti in calendario.

La presentazione del programma **Nascere e Crescere** si svolgerà venerdì 13 gennaio 2017, alle ore 18, presso la Sala Consiliare del Comune di Rignano Flaminio, dove si cominceranno anche a raccogliere le adesioni delle future mamme e dei futuri papà agli appuntamenti in calendario.

**1° incontro** con il ginecologo (venerdì 3 febbraio 2017): apertura del Corso, come seguire la gravidanza, vecchi e nuovi esami per la sicurezza della coppia;

**2° incontro** con il genetista (venerdì 17 febbraio 2017): screening delle malattie cromosomiche e genetiche, esami invasivi e non invasivi, differenze e validità;

**3° incontro** con il nutrizionista (venerdì 3 marzo 2017): alimentazione corretta nelle diverse fasi della gravidanza e stile di vita;

**4° incontro** con l'ostetrica (venerdì 17 marzo 2017): preparazione del perineo, esercizi per agevolare il parto spontaneo secondo le linee guida della Regione Lazio;

**5° incontro** con lo psicologo (venerdì 31 marzo 2017): come vivere in coppia i mesi della gravidanza;

**6° incontro** con l'osteopata (venerdì 14 aprile 2017): esercizi per la colonna vertebrale e per il bacino, al fine di meglio sostenere la gravidanza e preparare al parto;

**7° incontro** con l'anestesista (venerdì 28 aprile 2017): partorire senza dolore;

**8° incontro** con il ginecologo e l'ostetrica (venerdì 12 maggio 2017): scelta del luogo del parto, quando realmente serve andare al Pronto Soccorso;

**9° incontro** con il ginecologo e l'ostetrica (venerdì 26 maggio 2017): modalità del parto e del post-parto;

**10° incontro** con la puericultrice (venerdì 9 giugno 2017): puerperio e allattamento;

**11° incontro** con il pediatra (venerdì 23 giugno 2017): primi mesi dopo il parto e vaccinazioni obbligatorie e consigliate;

**12° incontro** con lo psicologo (venerdì 7 luglio 2017): cosa succede alla coppia dopo il parto, blues puerperale e ingresso del bambino in casa.

**14 luglio 2017**: valutazione finale del progetto.



**DOMANDA DI ISCRIZIONE  
AL CORSO “NASCERE E CRESCERE”  
I^ EDIZIONE**

La sottoscritta \_\_\_\_\_,  
nata a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_  
residente in \_\_\_\_\_ via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_  
telefono \_\_\_\_\_ cell. \_\_\_\_\_  
e-mail \_\_\_\_\_

**CHIEDE**

l'iscrizione alla I^ edizione del corso “Nascere e Crescere” coordinato dalla Dott.ssa Maria Antonietta Dal Gallo.

*Rignano Flaminio*, \_\_\_\_\_

**FIRMA**

\_\_\_\_\_