



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 Flamino, 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 al corso “Nascere e Crescere” coordinato dalla Dott.ssa Maria Antonietta Dal Gallo.

Rignano Flaminio, _____

FIRMA
