

OCCORRENTE

- CUSCINO PERSONALE
- SALVIETTONI
- CALZE ANTISCIVOLO
- ABBIGLIAMENTO CONFORTEVOLE
- ACQUA E CAMELLE DI ZUCCHERO



A cura

Ufficio Relazioni con il Pubblico
Dipartimento Materno Infantile
Centro Stampa Interna
Presidio Ospedaliero Complesso di Vimercate
Marzo 2014 - Edizione 0

SEDE DEI CORSI

Aula dedicata al Percorso Nascita, piano -1
[superare l'atrio d'ingresso, scendere la scala
mobile/ascensore, percorrere tutto il corridoio,
in fondo girare a destra e seguire le indicazioni]

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

telefonare al numero 039.6654671
il mercoledì dalle ore 12.00 alle ore 15.00

PAGAMENTO

presso il CUP

(Centro Unico Prenotazione — atrio di ingresso)

Orario: lunedì-venerdì ore 8-16

sabato ore 8.30-11.30

Presentarsi al CUP, con impegnativa rilasciata
dal Medico di Medicina generale e digitando dal
totem l'opzione " lettera P"



Azienda Ospedaliera di Desio e Vimercate
Presidio Ospedaliero Complesso di Vimercate
Dipartimento Materno Infantile
S.C. di Ostetricia - Ginecologia

TRAINING PRE NATALE



..... INIZIAMO
A CONOSCerci
PER RIDURRE
LO STRESS
FISICO E MENTALE ..

COS'E' IL TRAINING PRE NATALE



- E' una forma dolce di allenamento che permette di riscaldare e distendere la muscolatura
- Gli esercizi proposti coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni rilassando il corpo e migliorandone la flessibilità
- La semplicità nell'esecuzione dei movimenti favorisce la riduzione dello stress nelle future mamma e permette di ripetere i movimenti di rilassamento anche al domicilio.

TRAINING PRE NATALE: I BENEFICI

Diventare genitori è una grande novità che porta con sé gioia ma anche tante paure.

Durante il percorso nascita troverete uno spazio in cui potervi confrontare, chiedere, interrogare sui vostri cambiamenti conoscendo il linguaggio del corpo.

Vi ASPETTIAMO A CONDIVIDERE con noi questa nuova e meravigliosa esperienza che si chiama

VITA!!!



TRAINING PRE NATALE: NOTIZIE UTILI

- Il corso è condotto da un' ostetrica che svolge la propria attività all'interno del Blocco Parto dell'Ospedale di Vimercate
- Sono previsti 6 incontri settimanali della durata di 2 ore ciascuno.
- Data e orario delle lezioni teoriche verranno comunicati al primo incontro di presentazione del corso .

ARGOMENTI DEGLI INCONTRI PROPOSTI

- Tutto un mondo in una pancia
- Ops, si sono rotte le acque, cosa faccio ??
- Saranno quelle giuste ?!?
- Finalmente in sala parto....
- Allattamento e dintorni
- Tutti a casa in puerperio