

# GRAVIDANZA E DINTORNI

Incontri di informazione e confronto per una scelta  
consapevole in gravidanza, al parto e dopo...

a cura di **FRANCESCA BOVIO** - ostetrica IBCLC

GLI INCONTRI SI TERRANNO IN BIBLIOTECA COMUNALE  
DALLE ORE 16.30 ALLE ORE 18.30  
SONO RIVOLTI A FUTURI GENITORI, DONNE IN GRAVIDANZA,  
MAMME E PAPA', NONNI E CAREGIVER

**LUNEDI' 03/02/25**

## LE EMOZIONI DELLA GRAVIDANZA

VIVERE CONSAPEVOLMENTE I TRE  
TRIMESTRI DI GRAVIDANZA

1

**GIOVEDI' 27/02/25**

## MOVIMENTO E RILASSAMENTO IN GRAVIDANZA

L'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO,  
DEL RILASSAMENTO IN  
GRAVIDANZA E DEL  
POSIZIONAMENTO DEL BAMBINO

2

**GIOVEDI' 20/03/25**

## LE BUONE PRATICHE DELLA NASCITA

COME STRUMENTO PER  
AFFRONTARE IL TRAVAGLIO E IL  
PARTO CON CONSAPEVOLEZZA

3

**GIOVEDI' 10/04/25**

## ALLATTAMENTO COME SCELTA

UNA SCELTA APPROPRIATA E  
CONSAPEVOLE. CONOSCERE PER  
SCEGLIERE L'ALIMENTAZIONE  
MIGLIORE PER IL NOSTRO BAMBINO

4

**GIOVEDI' 24/04/25**

## ALLATTAMENTO NATURALE VUOL DIRE SEMPLICE?

CONOSCERE I PRINCIPALI PROBLEMI  
IN ALLATTAMENTO PER  
AFFRONTARLI CON SERENITA'

5

**A maggio (data da definire)**

## RITORNARE A CASA

IL RITORNO A CASA E IL PERIODO  
DI ESOGESTAZIONE. PER UNA  
GENITORIALITA' CONSAPEVOLE  
FINO ALL'ANNO DI VITA

6

DOPO LA NASCITA E' PREVISTO UN INCONTRO  
INDIVIDUALIZZATO/A COPPIA  
PRESSO IL CENTRO PER LE FAMIGLIE O A DOMICILIO

PER INFO E ISCRIZIONI: :

CENTRO PER LE FAMIGLIE C.I.S.AS.

TELEFONARE O SCRIVERE VIA WHATSAPP AL 3387360931

