



GEPO

GRUPPO DI EDUCAZIONE
PEDIATRICA OSTETRICA

Corso preparto Mammaginnastica

Il **GEPO** (Gruppo di Educazione Pediatrica Ostetrica) è l'associazione fondata nel 1978 dall'ostetrica svedese Bodil Cuneo insieme a due pediatri italiani, con lo scopo di offrire un'assistenza attenta e puntuale alle donne, dal periodo della gravidanza fino ai primi anni di vita del bambino.

Da allora abbiamo effettuato **10.000 visite** ogni anno e tenuto corsi di **preparazione al parto** per più di 3.500 coppie.

PROGRAMMA DEL CORSO

Gli incontri sono settimanali e hanno la durata di 2 ore ciascuno. Durante la prima ora si fanno esercizi di ginnastica dolce, mentre la seconda ora è dedicata alla parte teorica con discussione secondo il programma.

Incontri dalle 18.00 alle 20.00:

Alimentazione in gravidanza ed allattamento
Psicologia della gestante
Arriva il travaglio
Diritto di famiglia
Dal travaglio al parto
Pavimento pelvico
La nascita: proiezione
I primi giorni del neonato
Gli imprevisti del parto: taglio cesareo, induzioni e analgesie
Allattamento: prima parte

Papà - bambino (partecipazione riservata solo ai papà)
Travagliando insieme (rivolto a mamma e papà, su prenotazione)

La **nascita** se da un lato rappresenta un fenomeno naturale e fisiologico dall'altro è anche un'esperienza che richiede alle mamme preparazione, concentrazione e soprattutto uno stato d'animo sereno, paziente e consapevole.

Per questo il nostro corso pre-parto, tenuto da personale esperto e qualificato, è pensato per aiutare le future mamme a gestire al meglio i nove mesi di gravidanza ed arrivare al momento del parto preparate ed informate.

Un percorso mirato, dunque, rivolto alle gestanti, a partire dalla 20^a settimana, che affianca la ginnastica, le tecniche di rilassamento e la respirazione, all'approfondimento di tutte quelle tematiche legate alla gravidanza, alla nascita e al diventare genitori.

Al GEPO inoltre lavoriamo insieme alle nostre mamme anche dopo il parto, per garantire loro la protezione, l'assistenza e la preparazione necessarie per affrontare qualsiasi sfida.

Uno spazio unico, aperto anche ai papà, dove ritrovarsi a vivere senza stress il momento più magico ed emozionante della vita di ogni genitore!

Incontri dalle 9.30 alle 11.30

Martedì:

Puerperio e cambiamenti
Allattamento: seconda parte
Il linguaggio segreto del neonato

Mercoledì:

Le cure mamma-bambino dopo il parto
Febbre, coliche, vaccinazioni e prime malattie
Ripasso

DOPO LA NASCITA

Happy popping – ogni lunedì dalle 12.00 alle 13.00
Ginnastica post parto – ogni martedì dalle 10.30 alle 11.30

ALTRI CORSI DISPONIBILI

Massaggio infantile
Il linguaggio segreto del neonato
Giochiamo insieme
Svezzamento
Pronto soccorso pediatrico

ALTRI SERVIZI DI GEPO

Ginecologia
Pediatría
Ostetricia
Massoterapia
Pedagogia
Dietologia
Diritto di Famiglia
Psicologia

WWW.GEPOCONSULTORIO.COM

Via S. Giovanni sul Muro 5 (3° piano)
20123 Milano

Tel. 02 8057045

Email: gepomilano@yahoo.it

