

## IL PERCORSO DELLA GRAVIDANZA

La cartella della gravidanza che ti è stata consegnata contiene il libretto con le richieste degli esami da effettuare secondo il protocollo della Regione Toscana.

Gli esami e le visite, se effettuati nella struttura pubblica, sono GRATUITI.

Troverai anche alcuni stampati con informazioni che potrebbero esserti utili durante questo periodo.

Puoi scaricare **hAPPy Mamma**, l'applicazione del Sistema Sanitario Regionale che ti accompagna dall'inizio della gravidanza fino al primo anno di vita del tuo bambino.

Per accedere all'applicazione puoi avere supporto consultando il link <http://www.regione.toscana.it/-/botteghe-della-salute>.

Il video tutorial puoi trovarlo nella sezione dedicata a hAPPy Mamma al seguente link

<http://www.regione.toscana.it/cittadini/salute/gravidanza-e-nascita>

Puoi essere seguita con continuità, con visite e consulenze, presso:

- **il Consultorio ASL di:**

Siena	Viale Don Minzoni, 43	tel. 0577 536154/5/6	(CUP tel.0577 767676)
Asciano	Via dei Molini, 5	tel. 0577 536716	(CUP tel. " " )
Castellina Scalo	Via 8 Marzo, 72	tel 0577 536574	(CUP tel. " " )
Castelnuovo B.ga	Via G.M. Carpi, 7	tel. 0577 536344	(CUP tel. " " )
Gaiole in Chianti	Via Tito Gradi	tel. 0577 536595	(CUP tel. " " )
Montalcino	Via Prato Ospedale, 6	tel. 0577 535669	(CUP tel. " " )
Monteroni d'Arbia	Via Don Minzoni, 76	tel. 0577 536606	(CUP tel. " " )
Rapolano T.	Via Pietro Nenni	tel. 0577 536554	(CUP tel. " " )
Rosia	Via delle Scuole, 1	tel. 0577 536306	(CUP tel. " " )

- **Poliambulatorio ASL** Via Pian d'Ovile, 9, - Siena tel. CUP 0577 767676

Puoi eseguire i **Prelievi Ematici** presso:

- Poliambulatorio ASL Via Pian d'Ovile, 9 - Siena e Distretti periferici ASL (prenotare al CUP 0577 767676 o sportello ASL)
- Laboratorio Centralizzato Az.Osped. "Le Scotte" (con prenotazione telefonando al n° 0577 586804)

Puoi prenotare i **Tamponi Vaginali** telefonando al CUP Unificato 0577 767676.

Puoi prenotare le **Ecografie Ostetriche**, se non ancora programmate, telefonando al CUP Unificato 0577 767676 (orario dal lun. al ven 8.00-18.00, sabato 8.30-13.00) per eseguirle presso:

- Poliambulatorio ASL Via Pian d'Ovile, 9
- Presidi Ospedalieri Campostaggia e Nottola

Tra gli esami previsti nel libretto troverete anche il **TEST COMBINATO**:

è un esame di screening che consente di valutare il rischio che un feto possa essere affetto da Sindrome di Down. L'esame consiste in un prelievo di sangue e una ecografia con TRANSLUCENZA NUCALE (vedi nota informativa allegata). Confrontati e consigliati con il tuo ginecologo di fiducia.

Durante la gravidanza puoi comunque rivolgerti al Consultorio anche per un **sostegno psicologico**, contattando direttamente il Consultorio di Siena, tel. 0577 536151/6575.

## **Corsi di accompagnamento alla nascita a partire dal 7° mese di gravidanza.**

Si offrono a scelta due possibilità:

### **1) CORSO TEORICO** (pomeridiano) per mamme e papà (se lo desiderano)

Dal 7° mese di gravidanza incontri settimanali dalle ore 17.00 alle ore 18.30 circa, così articolati:

1° incontro: accoglienza ed aspetti psicologici della gravidanza – psicologo

2° incontro: terzo trimestre di gravidanza – ostetrica

3° incontro: travaglio e parto – ginecologo

4° incontro: competenze materne e sostegno ostetrico nella gestione del dolore – ostetrica

5° incontro: psicologia del parto - psicologo

6° incontro: assistenza al neonato e allattamento - neonatologo

7° incontro: puerperio: allattamento e accudimento madre bambino – ostetrica

8° incontro: l'attaccamento madre bambino – psicologo

### **2) CORSO DI PREPARAZIONE AL PARTO ATTIVO** (mattina) solo per mamme

È un nuovo corso di accompagnamento alla nascita per mamme con gruppi di massimo 15 persone, che si svolge nell'ultimo trimestre di gravidanza ed ha come obiettivo quello di far vivere l'attesa con consapevolezza, affrontando temi di interesse specifico: gravidanza, travaglio-parto, procedure ostetriche, il bambino, l'allattamento, la genitorialità.

Il corso, tenuto da un Ostetrica, è formulato in 7/8 incontri a cadenza settimanale con orario 9.30 – 12.30 circa.

Ogni incontro sarà dedicato ad informazioni teoriche con metodo interattivo, alternate a movimento e rilassamento.

In entrambi i Corsi sono previsti incontri, aperti anche ai babbi, con:

- Dentista per “Salute orale della mamma e del nascituro”
- Dietista per “Alimentazione in gravidanza e nella prima infanzia”
- Funzionari ACI per “Progetto Sicurezza Stradale per i Bambini”
- Consiglieria di Parità Provinciale per la “ Tutela Genitorialità in ambito lavorativo”
- Pediatra per la prevenzione delle Malattie Infettive

Sono inoltre organizzate visite presso i reparti di Ostetricia dell'Az Ospedaliera Senese e degli Ospedali dell'AZ.USL di Poggibonsi e Nottola.

**SEDE CORSI: Palestra (Sala Polifunzionale) Poliambulatorio ASL, Via Pian d'Ovile, 9 (Piano 2S).**

**ISCRIZIONE: tel. 0577 536154 dal lunedì al venerdì ore 11.00-12.00 (a partire dal 4° mese).**

**Tutti i corsi sono gratuiti.**

### **Punti Nascita**

Az. USL TOSCANA SUD EST - Ospedale Campostaggia Poggibonsi.

Az. USL TOSCANA SUD EST - Ospedale Nottola Montepulciano.

Azienda OSPEDALIERA Universitaria SENESE, Ospedale Le Scotte, Siena

### **Dopo il parto**

#### **ASSISTENZA IN PUERPERIO**

Nel periodo dopo parto puoi contattare l'Ostetrica rivolgendoti al Consultorio di Siena o al Distretto di appartenenza per avere consulenze telefoniche e, se necessario visite ambulatoriali o domiciliari per problematiche relative all'allattamento e all'accudimento del neonato.

#### **INCONTRO DOPO PARTO E MASSAGGIO AL NEONATO**

Ogni 3° martedì del mese dalle ore 10.00 alle ore 12.00 è previsto un incontro per ritrovarsi e raccontarsi dopo il parto, presentare il proprio bambino, promuovere la salute in puerperio e illustrare la tecnica del massaggio al neonato, con accesso libero senza prenotazione, direttamente nella palestra dei corsi.

#### **GRUPPI PER NEO GENITORI**

Il 2° e 4° martedì del mese, dalle 11 alle 12:30 lo Psicologo conduce gruppi per genitori di bambini in età 0-12 mesi, per condividere gioie e difficoltà dell'essere genitori, C/o Sala Polifunzionale. Per iscrizioni: e-mail con dati anagrafici e recapito telefonico a **“francesco.ricci@uslsudest.toscana.it”**.