

# AREA INFERMIERISTICA



Assistenza infermieristica, prelievi del sangue a domicilio e consegna del campione ematico presso laboratori di analisi.

## PROFESSIONISTE COINVOLTE



**Fisioterapiste**  
DOTT.SSA ILARIA SIBILIO  
DOTT.SSA ISABELLA RICCO  
DOTT.SSA ROMINA ARGENTIERI



DOTT.SSA GIULIANA LACALANDRA  
Psicologa Clinica



DOTT.SSA MARYCARMEN BARNABA  
Biologa Nutrizionista

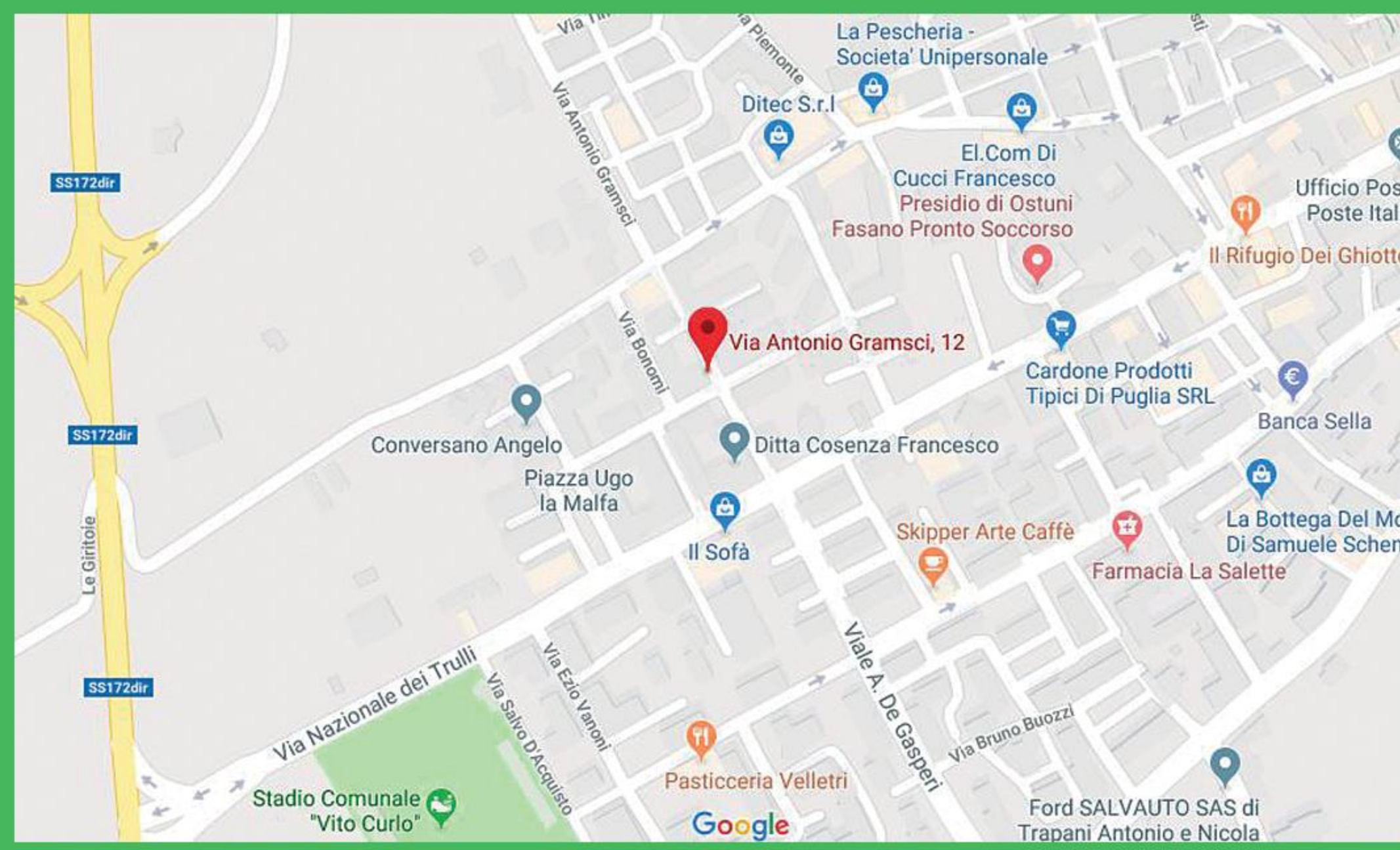


DOTT.SSA ANGELA CARRIERI  
Infermiera libera professionista

## AGEVOLAZIONI

Humanamente propone, a chi sottoscrive la tessera di Socio Ordinario, delle agevolazioni che variano dal 20% al 30% sulle tariffe dei professionisti, oltre ad una serie di promozioni su tutte le iniziative associative.

Inoltre, la tessera permette di avere anche delle agevolazioni presso alcune attività commerciali partner (farmacie, sanitarie, parafarmacie, negozi di alimentazione bio e prodotti per la persona, bambini, ecc.).



ASSISTENZA  
A DOMICILIO



RETE DI  
PROFESSIONISTI



FORMAZIONE



SERVIZI  
ALLA PERSONA



SIAMO IN:

Via Gramsci, n° 12  
FASANO (BR)  
TEL 080/3212174



SITO

[www.humanamentefasano.it](http://www.humanamentefasano.it)



MAIL

[humanamentefasano@gmail.com](mailto:humanamentefasano@gmail.com)



PAGINA FB

Humanamente Fasano



Accompagnare alla vita

Percorso di  
accompagnamento  
alla nascita per tutte  
le mamme... e i papà!



## AREA FISIOTERAPICA



**Primo trimestre “Questa nuova vita”:** Informazioni sui cambiamenti che avverranno al proprio corpo. Programma di esercizi di tonificazione e allungamento dei muscoli di braccia, gambe e addome (1-2 volte a settimana).

**Secondo trimestre “Una vita che cresce”:** Informazioni su eventuali problematiche come gestosi e prevenzione. Programma di esercizi respiratori, di rilassamento e ginnastica posturale per problematiche come il mal di schiena (1-2 volte a settimana). Possibilità di inserire sedute singole di linfodrenaggio e massoterapia.

**Terzo trimestre “Preparazione al parto”:** Informazioni sul parto e sui mesi successivi. Programma di esercizi respiratori e di rilassamento, preparazione al parto e piccola introduzione agli esercizi pelvici per il post-partum. Possibilità di svolgere il programma di esercizi con i futuri papà! (1-2 volte a settimana).

**Post-Partum “Una mamma in forma”:** Programma di esercizi per il pavimento pelvico e per possibili problematiche di incontinenza o prolasso. Tonificazione per ritornare in forma.

## AREA PSICOLOGICA



**Pre-Parto “Da figli a genitori”:** come la coppia si prepara al cambio di status.

**Pre-Parto “Come ti immagino... come sarai”:** riflessioni di coppia sulle modalità di pensare il bambino in arrivo.

**Pre-Parto “Ricomincio da tre”:** come prepararsi alla trasformazione della diade in una triade.

**Post-Partum “La nuova vita”:** condividere le emozioni della nascita, accogliendo vissuti di stanchezza, paura, inadeguatezza, ecc.

**AL PERCORSO POTRANNO  
PRENDERE PARTE  
ANCHE I NONNI!**



## AREA NUTRIZIONALE



**Secondo e Terzo trimestre:** come gestire nausea, acidità, stitichezza, crampi ed edemi. Quali alimenti scegliere e come organizzare l'alimentazione in funzione delle aumentate e specifiche richieste nutrizionali della gravidanza.

**Post-Partum:** Organizzare il rientro dall'ospedale: i piatti salutari e salva-tempo per un'alimentazione di qualità per la nuova famiglia. Nutrirsi in allattamento: l'influenza dell'alimentazione per un allattamento di successo.

**Svezzamento:** Dal latte alla pappa: quale sarà l'alimentazione più giusta per il bambino? Dalle teorie dello svezzamento classico allo svezzamento naturale per genitori consapevoli ed informati.

**AL TERMINE DI OGNI INCONTRO VERRÀ  
RILASCIATO MATERIALE INFORMATIVO  
IN FORMATO CARTACEO E/O  
ELETTRONICO.**

