



- *Aspettandoti* -

Corso di accompagnamento alla nascita online (piattaforma Zoom) o singolarmente, in ambulatorio, con la donna o la coppia.

5 incontri dalle 25-30 settimane gestazionali della durata di 40-60 min a cadenza settimanale.

Temi trattati:

- modificazioni corporee e psicologiche in gravidanza (I, II, III trimestre)
- come affrontare al meglio prodromi e travaglio di parto (acqua, visualizzazioni, posizioni libere)
- periodo espulsivo/nascita (cosa aspettarsi)
- massaggio perineale/come preservare il pavimento pelvico
- allattamento e puerperio
- sessualità in gravidanza e dopo il parto
- ruolo del compagno

**Per info e prenotazioni mandare una mail:
ostetricajessicazanini@gmail.com**

Vi aspetto!

Progetto Salute (Longare -VI-)

**Dott.ssa Zanini Jessica
Ostetrica e Consulente
Sessuale**

Mi presento:
Laureata in Ostetricia nel 2015, ho lavorato come ostetrica in ambulatori privati, e presso l'Ulss 6 Euganea di Camposampiero. Mi sono formata come Consulente sessuale presso AISPA di Milano e continuo la mia formazione in diversi ambiti per poter aiutare le donne a 360°.