



M'AMIE CLUB corso
accompagnamento al parto


SANT'ANNA
Clinica

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

M'AMIE CLUB: accompagnamento al parto

PARTE TEORICA di coppia (max 5 coppie): ciclo di 4 incontri con cadenza settimanale di 120 minuti a partire dal 2° trimestre di gravidanza.

Costo dell'intero percorso CHF 300* (con la Welcome CHF 280).

1° incontro "Sentiamo che ci sei: cambiamenti fisici ed emotivi in gravidanza"

2° incontro "Qualcosa sta cambiando: il 3° trimestre di gravidanza, travaglio e nascita"

3° incontro "Il primo incontro: dal primo istante ai primi giorni insieme. Le competenze del neonato e il post parto"

4° incontro "I bisogni del neonato"

PARTE PRATICA (solo future mamme min 4 persone/max 8 persone): ciclo di 5 incontri con cadenza settimanale di 60 minuti a partire dalla metà del 2° trimestre fino al termine di gravidanza.

Costo dell'intero percorso di CHF 250 (con la Welcome Card CHF 225).

Gli incontri prevedono movimenti, rilassamenti, esercizi di consapevolezza corporea e di stretching utili per la gravidanza. Esercizi mirati alla preparazione del pavimento pelvico. Esercizi e movimenti utili per il travaglio e la nascita.

Combinazione parte teorica e pratica: costo CHF 450* (con la Welcome Card CHF 400).

*le casse malattia contribuiscono in ragione di CHF 150.- ai costi; per eventuali coperture totali, verificare con la propria assicurazione complementare

La [Welcome Card](#) si può richiedere presso la ricezione della Clinica.

Per informazioni e appuntamenti:

mamie@clnicasantanna.ch oppure **+41 91 985 15 93** (orari lun-gio-ven 09-14)

