



Provincia  
di Milano

Politiche  
sociali



**Guida ai servizi**  
per donne in gravidanza  
e durante il puerperio  
nella provincia di Milano





**Provincia  
di Milano**

Politiche  
sociali

# Guida ai servizi

per donne in gravidanza  
e durante il puerperio  
nella provincia di Milano

numero verde 800 400 400

Ci auguriamo che le informazioni sui servizi pubblici e privati raccolte in questa guida siano il più possibile complete.

Se siete a conoscenza di qualche servizio non segnalato, vi preghiamo di scriverci all'indirizzo mail: [madre\\_segreta@provincia.milano.it](mailto:madre_segreta@provincia.milano.it).

Grazie a tutti coloro che hanno reso possibile la realizzazione della guida e a tutti gli operatori che lavorano nei servizi dedicati a sostenere le madri e i loro bambini.

Ultima ristampa: giugno 2014

Provincia di Milano  
Settore Centro assistenza minori e famiglia  
Servizio Madre segreta  
Viale Piceno 60, Milano  
Tel. 02.7740 3451  
[madre\\_segreta@provincia.milano.it](mailto:madre_segreta@provincia.milano.it)

Progetto grafico e impaginazione:  
Ufficio grafico, Settore comunicazione, Provincia d Milano

Stampato dal Centro stampa della Provincia di Milano

# INDICE

Introduzione	pag. 7
Servizi /progetti sovrazionali	8
Ospedali	12
Servizi a Milano	21
<i>Zona 1</i>	21
<i>Zona 2</i>	26
<i>Zona 3</i>	28
<i>Zona 4</i>	31
<i>Zona 5</i>	33
<i>Zona 6</i>	35
<i>Zona 7</i>	38
<i>Zona 8</i>	40
<i>Zona 9</i>	42
Servizi in provincia	44
<i>Abbiategrosso</i>	44
<i>Arluno</i>	44
<i>Assago</i>	44
<i>Basiglio</i>	<b>45</b>
<i>Binasco</i>	45
<i>Bollate</i>	46
<i>Bresso</i>	46
<i>Buccinasco</i>	47
<i>Bussero</i>	47
<i>Busto Garolfo</i>	48
<i>Castano Primo</i>	48
<i>Cesano Boscone</i>	48
<i>Cernusco sul Naviglio</i>	49
<i>Cinisello Balsamo</i>	49
<i>Cologno Monzese</i>	50
<i>Corbetta</i>	51
<i>Cormano</i>	51
<i>Corsico</i>	52

<i>Cuggiono</i>	52
<i>Cusano Milanese</i>	53
<i>Garbagnate Milanese</i>	53
<i>Gessate</i>	<b>53</b>
<i>Gorgonzola</i>	54
<i>Legnano</i>	54
<i>Magenta</i>	54
<i>Melegnano</i>	55
<i>Melzo</i>	56
<i>Nerviano</i>	56
<i>Opera</i>	56
<i>Paderno Dugnano</i>	57
<i>Parabiago</i>	57
<i>Paullo</i>	57
<i>Pieve Emanuele</i>	58
<i>Pioltello</i>	58
<i>Rho</i>	59
<i>Rozzano</i>	60
<i>San Donato Milanese</i>	61
<i>San Giuliano Milanese</i>	62
<i>Segrate</i>	62
<i>Sesto San Giovanni</i>	63
<i>Settimo Milanese</i>	64
<i>Trezzano sul Naviglio</i>	64
Centri Aiuto alla Vita	66
Centri Aiuto alla Vita di Milano e provincia	67
Servizi per il sostegno e la cura della depressione post partum	69
Sitografia	73

# INTRODUZIONE

*“Quando nasce un bambino,  
il mondo non è mai pronto”.*  
W. Symborska

La maternità può costituire una esperienza unica e irripetibile, “gravida” di speranze per il futuro, di aspettative e di desideri, di realizzazioni personali, di grande felicità. Ma questa “mitologia positiva” -anche sociale, culturale, religiosa- impedisce spesso di esprimerne i lati oscuri: le molte paure, i dubbi, le colpe, le frustrazioni, a volte la rabbia; quasi sempre le donne se ne vergognano e li tengono nascosti.

Il servizio Madre segreta si occupa, dal 1996, delle “gravidezze difficili” e del disagio materno: raccoglie e analizza i bisogni delle donne e delle persone a loro vicine, rileva le risorse disponibili nel territorio, promuove -attraverso iniziative di formazione e attività di consulenza- reti specifiche di servizi.

**Il numero verde di Madre segreta 800.400.400** è attivo tutti giorni dalle 9.00 alle 21.00. Offre ascolto, comprensione, sostegno e informa sulle leggi che prevedono interventi concreti di aiuto alla maternità, regolando la nascita e il riconoscimento del neonato. Gli operatori orientano alle risorse più idonee per ogni situazione.

Madre segreta intende allargare l’orizzonte a tutta la sfera della maternità, alle grandi potenzialità e ai molti interrogativi che accompagnano ogni donna durante la gravidanza, il parto, il momento così delicato del puerperio, i primi mesi di vita del bambino. Vuole offrire risposta ai tanti dubbi che affliggono le donne in un periodo emozionante e ricco di cambiamenti, ma anche di incognite e di incertezze, e indirizzarle verso i servizi del territorio.

È nata così l’idea di questa guida: offrire un aiuto alle donne per orientarle nella giungla dei servizi, perché possano scegliere quello più adatto alle proprie esigenze e affrontare l’avventura della maternità in modo più sereno; ma non solo: si vuole anche valorizzare l’impegno che le strutture attive sul territorio dedicano a una nuova cultura della maternità e dell’infanzia.

## SERVIZI/PROGETTI SOVRA ZONALI

### ASSOCIAZIONE OSTETRICHE "FELICITA MERATI"

#### APS - ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

Via Arese 18, Milano

Tel. 346.7351186    infoaofm@gmail.com - [www.associazioneostetriche.it](http://www.associazioneostetriche.it)

#### ATTIVITÀ

Corsi di accompagnamento alla nascita per coppie, organizzati al sabato e/o in orari serali • Consulenze ostetriche anche domiciliari sia in gravidanza che in puerperio • Incontri a tema per coppie in attesa e neogenitori (sono dei neonati, uso della fascia, criteri di scelta delle vaccinazioni, lo svezzamento, la pedagogia dell'ottimismo...) • Sostegno all'allattamento con spazio gratuito settimanale (giovedì dalle 11 alle 15) e consulenze telefoniche e in sede gratuite ai soci • Per-corsi mamma-bambino 3-24 mesi (massaggio AIMI, "canta per lui", "educare giocando", ginnastica mamma bambino...) • Riabilitazione pavimento pelvico e ginnastica hipopressiva • Screening neuropsicomotori.

COSTO: quota associativa obbligatoria, attività libere o a pagamento.

### ASSOCIAZIONE DOULE ITALIA

Via Enrico Nöe 25, Milano

Tel. 348. 0621521    info@douleitalia.it - [www.douleitalia.it](http://www.douleitalia.it)

#### ATTIVITÀ

*In gravidanza:* ascolto attivo della madre e/o della coppia • Informazione sui servizi alla maternità offerti sul territorio • Accompagnamento alle visite e agli esami • Informazione per scegliere il luogo dove partorire e i diversi professionisti coinvolti nel percorso nascita • Accompagnamento e sostegno in travaglio-parto • Relazione scritta della nascita.

*Per neomamme:* avviamento e sostegno all'allattamento • Accudimento del neonato • Sostegno alla madre e alla genitorialità • Ascolto attivo • Problem solving dai primi mesi fino all'anno del bambino. I servizi sopra descritti sono garantiti solo dalle doule iscritte all'Associazione di categoria Doule Italia, effettuabili sia di giorno che di notte.

COSTO: a pagamento.

### CENTRO DI AIUTO ALLA VITA AMBROSIANO

#### ASSOCIAZIONE D'ISPIRAZIONE CATTOLICO/CRISTIANA

Via Tonezza 3, Milano

Tel. 02.48701502 - 02.4043182    Info@cavambrosiano.it - [www.cavambrosiano.it](http://www.cavambrosiano.it)

#### ATTIVITÀ

Il servizio offre l'accompagnamento di una mamma in difficoltà e del suo bambino, per tutto il periodo della gravidanza e del post partum attraverso: sostegno psicologico alla donna, per aiutarla ad affrontare la nuova condizione di vita; consulenza della educa-



trice e della ostetrica, anche a domicilio, per aiutare la mamma ed il bimbo a crescere bene insieme; fornitura di ciò che serve a garantire il benessere della famiglia (sussidi in denaro).

**COSTO:** gratuito.

## **CENTRO DI AIUTO ALLA VITA - MANGIAGALLI**

### **ASSOCIAZIONE D'ISPIRAZIONE CATTOLICO/CRISTIANA**

Via della Commenda 12, Milano

Tel. 02.55181923    [info@cavmangiagalli.it](mailto:info@cavmangiagalli.it) - [www.cavmangiagalli.it](http://www.cavmangiagalli.it)

#### **ATTIVITÀ**

Il servizio offre l'accompagnamento di una mamma in difficoltà e del suo bambino, per tutto il periodo della gravidanza e fino a quando il bimbo compie un anno, attraverso: sostegno psicologico alla donna, per aiutarla ad affrontare la nuova condizione di vita • Consulenza della educatrice e della ostetrica, per aiutare la mamma ed il bimbo a crescere bene insieme • Fornitura di tutto ciò che occorre al neonato (pannolini, corredi, giochi, attrezzature) • Fornitura di ciò che serve a garantire il benessere della famiglia ("borsa della spesa", sussidi in denaro).

**COSTO:** gratuito.

## **PROGETTO MAMMARSUPIO**

### **COOPERATIVA SOCIALE FOCUS**

*Sede legale:* Via Umberto Fogagnolo 11, Sesto San Giovanni

Tel. 02.2428478

*Sede operativa:* Via Esiodo 12, Milano

Tel. 02.45484338    [info@focuscoop.it](mailto:info@focuscoop.it) - [www.focuscoop.it](http://www.focuscoop.it)

#### **ATTIVITÀ**

Alle mamme è offerta l'opportunità di partecipare ad alcuni incontri di formazione sul territorio milanese che trattano temi relativi alla gravidanza e al primo anno di vita del neonato. L'obiettivo è divulgare la "cultura del portare" e l'importanza del contatto fisico tra il bambino e i suoi genitori nei primi anni di vita. La cooperativa produce anche internamente delle fasce lunghe porta bambino, denominate appunto "Mammarsupio".

**COSTO:** gli incontri sono gratuiti per i gruppi di almeno 6 mamme.

## **PROGETTO MAMMA SICURA**

Tel. 02.64444006

[telefonodonnaonline@libero.it](mailto:telefonodonnaonline@libero.it) - [www.telefonodonna.it/mammasicura](http://www.telefonodonna.it/mammasicura)

### **ASSOCIAZIONE TELEFONO DONNA**

#### **TELEFONO DONNA**

Azienda Ospedaliera Niguarda Ca' Granda

Piazza Ospedale Maggiore 3, Milano

## SPORTELLINO ROSA MAGENTA

Municipio, Piazza Camillo Formenti 1, Magenta

Il progetto è nato con l'obiettivo di fornire una risposta adeguata e un aiuto concreto a tutte le donne in gravidanza e alle neo-mamme, italiane e straniere, che si trovano in situazioni di disagio psico-sociale ed economico.

### ATTIVITÀ

Assistenza sociale e pedagogico-educativa • Rete informale di auto-aiuto: gruppi di condivisione informale delle esperienze • Assistenza ai genitori nella preparazione del corredo madre-bambino, con creazione di sistema dowry-sharing per carrozzine, passeggini • Sviluppo di interventi attivi finalizzati a facilitare un reinserimento delle donne nel mondo del lavoro dopo la maternità • Assistenza legale.

## PROGETTO MENO 9+1

### COOPERATIVA SOCIALE FOCUS

*Sede legale:* Via Umberto Fogagnolo 11, Sesto San Giovanni

*Tel.* 02.2428478

*Sede operativa:* Via Esiodo 12, Milano

*Tel.* 02.45484338    [info@focuscoop.it](mailto:info@focuscoop.it) - [www.focuscoop.it](http://www.focuscoop.it)

### ATTIVITÀ

Il servizio viene proposto in occasione di fiere, manifestazioni o eventi per famiglie. È un servizio d'accoglienza per donne in gravidanza e neofamiglie, che offre uno spazio allattamento, spazio cambio pannolini, un'area gioco del neonato e uno spazio informazione per le mamme su gravidanza e primo anno di vita del bambino.

**COSTO:** gratuito; in caso di incontri individuali che assumono carattere di consulenze private il servizio è a pagamento.

## MOMS@PARK

*Zona 1:* Parco Sempione e Giardini di Porta Venezia

*Zona 6:* Parco Solari

*Zona 8:* Parco Montestella e Parco Guido Vergani (Pagano)

Gruppi di incontro al parco per le neomamme e i loro bambini (0-6 mesi).

*Tel.* 346.1625031    [momsatpark@gmail.com](mailto:momsatpark@gmail.com) - [www.mammealparco.blogspot.it](http://www.mammealparco.blogspot.it)

### ATTIVITÀ

Gruppi d'incontro al parco per le neomamme e i loro bambini (0-6 mesi): incontrarsi tra donne che stanno attraversando lo stesso momento di vita e condividere gioie, dolori, paure, dubbi della nuova o rinnovata avventura, condividere informazioni ed esperienze, esprimere e affrontare le profonde trasformazioni in atto; ridere, piangere e sorridere dicendo: "Allora non capita solo a me". Scoprire che mamme non si nasce ma si diventa: siamo tutte mamme in cammino, creare una rete di mamme.

**COSTO:** a pagamento.

## CONCILIAZIONE LAVORO - FAMIGLIA

Il Servizio politiche giovanili e di genere della Provincia di Milano ha attivato uno sportello on line sulle tematiche della conciliazione lavoro-famiglia. Sul sito Donne-Politiche di genere, ([www.provincia.milano.it/donne](http://www.provincia.milano.it/donne)) cliccando su "Conciliazione Lavoro Famiglia - Dialoga con noi", sarà possibile richiedere via e-mail informazioni e orientamento specifico in materia di conciliazione. L'Associazione per la Famiglia, in stretta collaborazione con la Provincia di Milano, mette a disposizione le sue esperte che entro 48 ore risponderanno a quesiti su maternità e paternità, congedi parentali, normative e prassi previste dai contratti, nonché sui servizi territoriali dedicati ([info@assofamiglia.it](mailto:info@assofamiglia.it)).

# OSPEDALI

## A.O. "FATEBENEFRATELLI" E OFTALMICO

### PRESIDIO OSPEDALIERO "MACEDONIO MELLONI"

Via Macedonio Melloni 52, Milano  
Tel. 02.6363.1      [www.fbf.milano.it](http://www.fbf.milano.it)

#### ATTIVITÀ

##### CORSO PRE PARTO

Cinque lezioni teoriche con vari specialisti (ginecologo, pediatra, dietista, psicologa e anestesista) della durata di un'ora e mezza circa • Otto incontri teorico-pratici con le ostetriche • Un incontro dopo il parto con la presenza del bambino.

##### ANALGESIA PERIDURALE

Servizio gratuito di analgesia peridurale durante il travaglio nelle 24 ore.

##### AGO PUNTURA

Indicata per attenuare nausea, vomito gravidico, rivolgimento del bambino in posizione podalica e stress psicofisico pre e post-parto.

##### AMBULATORIO DIETISTE

Consulenze nutrizionali in gravidanza e durante l'allattamento.

##### BANCA DEL LATTE E CORSO DI MASSAGGIO DEL BAMBINO NEI PRIMI MESI DI VITA

Un servizio offerto da personale infermieristico appositamente formato dall'AIMI con l'obiettivo di incoraggiare la comunicazione e la relazione del bambino con i genitori durante il periodo della crescita.

##### VISITA DOMICILIARE DA PARTE DELL'OSTETRICA

È garantita, su base volontaria, una visita al domicilio entro le 24/48 ore dal parto.

##### PROGETTO ICARO

Prevede la denuncia di nascita per via telematica con assegnazione del codice fiscale e del pediatra di base durante il ricovero.

##### IL PRIMO VAGITO VIA SKYPE

Videotelefonini per dare la possibilità alle neomamme di video chiamare gratuitamente parenti e amici lontani desiderosi di dare il benvenuto al bambino.

##### DONAZIONE DEL CORDONE OMBELICALE

Valutazione anamnestica di idoneità alla donazione e compilazione del consenso informato.

##### CENTRO DEPRESSIONE DONNA

Interviene a supporto del "rischio depressivo" con percorsi terapeutici che si modulano in relazione all'evoluzione del quadro clinico in un contesto personalizzato di cura (Centro Psiche Donna tel. 02.63633313).

## ASSOCIAZIONE PRO-AMMALATI "FRANCESCO VOZZA" ONLUS

Tel. 02.63633288 info@assovozza.it

A favore delle mamme, dei bambini e delle famiglie: i volontari cercano ogni giorno di dare un aiuto concreto: pannolini, latte, carrozzine, passeggini, corredini.

## A.O. ISTITUTI CLINICI DI PERFEZIONAMENTO

### OSPEDALE DEI BAMBINI "VITTORE BUZZI"

Via Lodovico Castelvetro 32, Milano

Tel. 02.5799.1 [www.icp.mi.it/buzzi](http://www.icp.mi.it/buzzi)

Accettazione/Pronto Soccorso Ostetrico Ginecologico 24 h/24: tel. 02.5799.5458

Pronto Soccorso Pediatrico: tel. 02.5799.5363

Accettazione prelievi con accesso diretto: ore 7.30-10.00

#### ATTIVITÀ

#### CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

Incontri teorici e pratici sull'esperienza dell'attesa, del parto e del puerperio; apprendimento del training autogeno respiratorio (tel. 02.57.99.53.61).

I corsi sono convenzionati con il S.S.N. o in libera professione.

#### DIAGNOSI PERinataLE

Amniocentesi e villocentesi, accesso diretto ogni lunedì mattina (tel. 02.5799.5377).

Assistenza all'allattamento e al puerperio (tel. 335-5792050).

#### MEDIAZIONE LINGUISTICO - CULTURALE

Per i pazienti di lingua straniera attivabile su richiesta da Caposala o Assistente Sociale. Presenza dei mediatori fissi di lingua araba e cinese.

#### DONAZIONE DEL CORDONE OMBELICALE

Colloquio informativo - valutazione anamnestica dell'idoneità alla donazione e compilazione del consenso informato.

#### CENTRO AIUTO ALLA VITA

Presenza di volontari dei CAV per offrire un supporto alle donne disorientate per una gravidanza imprevista e incoraggiare a scegliere il bene del figlio in arrivo.

#### PROGETTO ICARO

Denuncia di nascita per via telematica con assegnazione del codice fiscale e del pediatra di base durante il ricovero.

## A.O. POLO UNIVERSITARIO

### OSPEDALE "LUIGI SACCO"

Viale Giovan Battista Grassi 74, Milano

Tel. 02.39041 [www.hsacco.it](http://www.hsacco.it)

## ATTIVITÀ

### **CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO AL PARTO**

Si avvale del contributo di ginecologi, dietologi, pediatri, anestesisti, fisioterapisti e psicologi e prevede l'insegnamento, da parte del personale ostetrico, di varie tecniche di rilassamento, compreso lo yoga e lo shiatsu.

### **ASSISTENZA AL TRAVAGLIO DI PARTO**

È personalizzata in accordo con la paziente e si avvale della continua disponibilità dell'anestesia peridurale.

### **ROOMING-IN**

Il neonato, nei tre giorni di ricovero dopo il parto (sia naturale sia taglio cesareo) può passare i suoi primi giorni in camera con la mamma.

### **ASSISTENZA ALLA PUERPERA E AL NEONATO**

È finalizzata a favorire un immediato contatto mamma-bambino, ad avviare l'allattamento al seno, a educare la neomamma ad accudire il nuovo nato e a prevenire le malattie neonatali (tel. 02.39042256).

### **ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA IN GRAVIDANZA**

Ambulatorio presso l'unità operativa di ostetricia e ginecologia aperto i martedì 12/14.  
Per informazioni: tel. 02.39042034 - tutti i giorni 14/15.

### **BLOG**

Luogo di comunicazione tra operatori e mamme ([www.partobello.org](http://www.partobello.org)).

### **CON\_TATTO: UN SACCO MAMMA**

Progetto realizzato in collaborazione con il consultorio CEMP e rivolto a tutte le neomamme con bambini da zero a 6 mesi. Una pedagoga e un'educatrice accolgono le neomamme (degenti ed "esterne") e i loro bambini per condividere l'esperienza della maternità.

Per iscrizioni: tel. 02.55188588/338.4043714 oppure: [progettocon\\_tatto@alice.it](mailto:progettocon_tatto@alice.it)

## **FONDAZIONE I.R.C.C. CÀ GRANDA**

### **OSPEDALE MAGGIORE POLICLINICO - CLINICA "MANGIAGALLI"**

Via Commenda 12, Milano

Tel. 02. 55031      [www.policlinico.mi.it](http://www.policlinico.mi.it)

## ATTIVITÀ

### **CORSO PRE PARTO**

Sette incontri informativi pre parto su: gravidanza, parto, allattamento, puerperio, neonato, con la presenza anche del papà; un incontro post parto con la presenza del papà; esercizi corporei di preparazione al parto. Gli incontri si svolgono dalla 30a alla 37a settimana di gravidanza. I corsi sono convenzionati con il SSN o in libera professione.

Iscrizione: tel. 02.5503.4265

## **DONAZIONE DEL CORDONE OMBELICALE**

Colloquio informativo - valutazione anamnestica dell'idoneità alla donazione e compilazione del consenso informato

(tel. 02.5503.2276/2279/2272 - lun/ven 9/14).

## **PROGETTO SLALOM**

In collaborazione con il CBM (Centro per il Bambino Maltrattato): home visiting, attività di incontro e gioco, gruppi genitori e consulenza familiare

(tel. 02.66201076 - [www.cbm-milano.it](http://www.cbm-milano.it)).

## **PROGETTO ICARO**

Denuncia di nascita per via telematica con assegnazione del codice fiscale e del pediatra di base durante il ricovero.

## **CENTRO AIUTO ALLA VITA**

Presenza di volontari dei CAV per offrire un supporto alle donne disorientate per una gravidanza imprevista e per incoraggiare a scegliere il bene del figlio in arrivo.

## **SOCCORSO VIOLENZA SESSUALE (SVS)**

Assistenza sanitaria presso Pronto Soccorso del Policlinico 24 ore su 24 in via F. Sforza, 35. Ascolto telefonico da parte di un'operatrice delle associazioni Telefono Donna Onlus e SVS DonnAiutaDonna Onlus • Accoglienza e sostegno da parte di assistenti sociali e psicologhe • Accompagnamento all'utilizzo dei servizi presenti sul territorio • Consulenza legale, penale e civile, da parte dell'associazione SVS DonnAiutaDonna Onlus.

## **A.O. OSPEDALE "SAN CARLO BORROMEO"**

Via Pio Il 3, Milano

Tel. 02.4022.1      [www.sancarlo.mi.it](http://www.sancarlo.mi.it)

## **CORSO PRE PARTO**

Corso per la coppia e Corso per il massaggio al bambino. È preceduto da un colloquio.

## **DIAGNOSI PRENATALE INVASIVA**

Amniocentesi, prelievo villi coriali (CVS) prenotazioni presso la sala parto telefonando al numero 02.4022.2226

## **PARTOANALGESIA**

Nell'ambito del Progetto ospedale senza dolore, è in grado di offrire alle donne che lo desiderano la possibilità di usufruire 24 ore su 24, per tutti i giorni della settimana, il servizio di partoanalgesia.

## **AMBULATORIO DONNE CINESI**

L'Ambulatorio si occupa dell'assistenza ostetrico ginecologica per le donne cinesi con la presenza di ginecologa, ostetrica e mediatrice linguistica culturale cinese inviata dall'Associazione Alkeos. L'Ambulatorio è aperto il mercoledì mattina (tel. 02.4022.2486).

## **CENTRO DI SALUTE E ASCOLTO DONNE STRANIERE E I LORO BAMBINI**

Assistenza alle donne immigrate nel loro percorso riproduttivo (gravidanza, problemi ginecologici) e ai neonati fino al primo anno di vita. Nel Centro è presente una equipe

multi specialistica femminile: mediatrici linguistico culturali, psicologa, assistente sociale, ginecologa, ostetrica e pediatra. Il Centro è aperto il lunedì e il giovedì mattina, dalle ore 9.00 alle ore 13.00, il martedì pomeriggio dalle ore 13.30 alle ore 17.00. La prima visita può avvenire senza appuntamento (tel. 02.4022.2486).

### **CENTRO AIUTO ALLA VITA**

Presenza di volontari dei CAV per offrire un supporto alle donne disorientate per una gravidanza imprevista e incoraggiare a scegliere il bene del figlio in arrivo.

## **A.O. POLO UNIVERSITARIO**

### **OSPEDALE "SAN PAOLO"**

Via Antonio Di Rudinì 8, Milano

Tel. 02.81841      [www.ao-sanpaolo.it](http://www.ao-sanpaolo.it)

#### **ATTIVITÀ**

#### **CORSO PRE PARTO**

Il corso è rivolto a tutte le gestanti dalla 32° alla 34° settimana. Dura due mesi e prevede una parte teorica e una parte pratica (stretching). È prevista anche una visita alla sala parto e al reparto di Ostetricia. Prenotazione diretta telefonando al numero della libera professione: Tel. 02.81844141

#### **CENTRO SALUTE DONNE STRANIERE E I LORO BAMBINI**

Assistenza alle donne immigrate nel loro percorso riproduttivo (gravidanza, problemi ginecologici) e ai neonati fino al primo anno di vita • Mediazione linguistico-culturale (Egitto, Marocco, Algeria, Centro Sud America, Cina, Filippine, Albania, Romania).

Tel. 02.89181040, martedì e venerdì 9.00/13.00, giovedì 13.30/17.30

#### **AMBULATORIO PER LA PREVENZIONE E LA CURA DELLA DEPRESSIONE POST PARTUM**

Colloqui d'informazione sui fattori di rischio, sintomatologia e decorso della depressione post partum • Colloqui di valutazione dello stato d'umore e dei fattori di rischio della donna in gravidanza e nel post partum • Psicoterapia individuale, di coppia e familiare • Colloqui psichiatrici • Trattamento farmacologico • Corsi di massaggio infantile.

Tel. 02.81843833 - 393.1425281

#### **SERVIZIO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA CRESCITA**

Incontri con le coppie madre-bambino condotti da psicomotricista.

Viale Famagosta 46, Milano

Tel. 02.8184.2464, martedì 9.00/13.00 - [mammebambini@ao-sanpaolo.it](mailto:mammebambini@ao-sanpaolo.it)

#### **GIOVANI GRAVIDANZE**

Sostegno e affiancamento durante la gravidanza e spazi d'incontro mamma-bambino.

Via Antonio di Rudinì 8, Milano.

Tel. 02.8184.4286 - [giovani.gravidanze@ao-sanpaolo.it](mailto:giovani.gravidanze@ao-sanpaolo.it)



## OSPEDALE "SAN RAFFAELE"

### ISTITUTO DI RICOVERO E CURA A CARATTERE SCIENTIFICO

Via Olgettina 60, Milano

Tel. 02.26431      [www.sanraffaele.org](http://www.sanraffaele.org)

#### ATTIVITÀ

##### CORSO DI PREPARAZIONE ALLA NASCITA

I corsi si propongono di accompagnare lungo la gravidanza i futuri genitori dando loro tutto il sostegno e l'attenzione di cui hanno bisogno, promuovendo il valore profondo e bellissimo della nascita.

Prevedono momenti di informazione e incontri in piccoli gruppi che diventano occasione di espressione, condivisione, lavoro sul corpo, per aumentare il benessere e la fiducia nelle proprie potenzialità.

*Tel. 02.2643.2694 (segreteria telefonica) - Tel. 02.2643.2956 (h. 9.00/9.30)*

##### INCONTRI DOPO IL PARTO

Gli incontri dopo il parto sostengono la madre e arricchiscono il suo rapporto con il bambino attraverso la pratica del massaggio neonatale.

Negli incontri si impara a conoscere la psicologia del neonato, si parla di allattamento e cure al bambino, si apprendono esercizi fisici specifici per il puerperio.

*Tel. 02.2643.2977 (segreteria telefonica) - Tel. 02.2643.2956 (h. 9.00/9.30)*

## A.O. OSPEDALE NIGUARDA - CA' GRANDA

Piazza Ospedale Maggiore 3, Milano

Tel. 02 6444.1      [www.ospedaleniguarda.it](http://www.ospedaleniguarda.it)

#### ATTIVITÀ

##### AMBULATORI OSTETRICI

Seguono le future mamme dalla prima ecografia fino al parto; sono in grado di assistere anche le gravidanze a rischio in collaborazione con altri specialisti (cardiologo, diabetologo ecc.).

##### CORSO DI PREPARAZIONE AL PARTO

Incontri tra le gestanti e il personale specializzato che seguirà l'evento nascita. Gli incontri di un'ora e mezza iniziano due mesi dalla data presunta del parto e proseguono per circa due mesi e mezzo; hanno cadenza settimanale.

##### CENTRO STUDI E TRATTAMENTI PER I DISTURBI DELLA FERTILITÀ

Centro regionale di riferimento per la diagnosi e la terapia della sterilità di coppia.

##### CENTRO SPINA BIFIDA

Prevenzione e diagnosi prenatale, gestione gravidanza e parto. Gestione multidisciplinare del neonato e successiva presa in carico ambulatoriale del bambino (organizzazione dei follow-up) e accompagnamento anche psicologico della sua famiglia.

## DEPRESSIONE POST PARTUM

È stato attivato un programma che prevede una stretta collaborazione tra Ostetricia e Psichiatria: lo psicologo partecipa all'attività ambulatoriale lungo il percorso di visite che anticipano la nascita. Il suo ruolo è quello di sensibilizzare le donne a non temere il periodo post parto, sostenendole per affrontare le difficoltà che lo accompagnano.

### OSPEDALE "SAN GIUSEPPE" - GRUPPO MULTIMEDICA MILANO

#### STRUTTURA ACCREDITATA CON IL SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE

Via San Vittore 12, Milano

Tel. 02.85991 [www.multimedica.it](http://www.multimedica.it)

#### ATTIVITÀ

##### CORSO ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

Percorso di educazione alla nascita dalla 32a settimana di gestazione con 1 o 2 incontri settimanali fino al parto.

##### CORSO DI MASSAGGIO NEONATALE - AMBULATORIO PER L'ALLATTAMENTO

I corsi si svolgono in gruppi di 4-5 bambini con le proprie mamme con frequenza di una volta alla settimana per 5 incontri. Servizio dell'ambulatorio del puerperio per problematiche inerenti all'allattamento e puerperio nei primi 40 giorni post partum.

### CASA DI CURA "S. PIO X" - FONDAZIONE "OPERA SAN CAMILLO"

#### STRUTTURA ACCREDITATA CON IL SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE

Via Francesco Nava 31, Milano

Tel. 02.69511 [www.casadicurasanpiox.it](http://www.casadicurasanpiox.it)

#### ATTIVITÀ

##### CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

Sei incontri: oltre al rilassamento respiratorio vengono affrontati diversi argomenti (l'igiene, le fasi del travaglio e le varie posizioni, il parto spontaneo, il taglio cesareo, l'allattamento, il ritorno a casa).

##### CORSO "ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA"

Quattro incontri di gruppo di un'ora e mezza che tratteranno l'alimentazione e l'idonea attività fisica in gravidanza. Supplementi nutrizionali, sostanze eccitanti, dolcificanti in gravidanza. Lo stile alimentare nei periodi successivi al parto.

##### CORSO DI MASSAGGIO NEONATALE

L'insegnamento avviene in piccoli gruppi di genitori e di bambini a partire dal 1°- 2° mese di vita. Il corso, condotto da un'ostetrica specializzata, è articolato in cinque incontri della durata di circa un'ora.

### A.O. "GUIDO SALVINI" - GARBAGNATE MILANESE

Viale Forlanini 121, Garbagnate

Tel. 02.994302349 [www.aogarbagnate.lombardia.it](http://www.aogarbagnate.lombardia.it)

## CORSO DI PREPARAZIONE ALLA NASCITA

I corsi prevedono momenti di informazione e incontri in piccoli gruppi che diventano occasione di espressione, condivisione, lavoro sul corpo, per aumentare il benessere e la fiducia nelle proprie potenzialità. Il corso è a numero chiuso (20 mamme) e prevede sette incontri con l'ostetrica, uno con il pediatra e uno con la psicologa. È prevista la partecipazione del partner ad un incontro.

## AMBULATORIO PER I DISTURBI D'ANSIA E DEPRESSIONE

### PRESIDIO OSPEDALIERO "GIUSEPPE CASATI"

via Luigi Settembrini 1, Passirana di Rho

Tel. 02.994301

Il progetto prevede: una fase preliminare di informazione e sensibilizzazione delle neo-mamme al rischio di sviluppare una depressione post partum; una fase di screening per individuare i casi di depressione post partum fra le neo mamme; un programma specifico di trattamento psicologico, individuale o di gruppo, per aiutare le mamme affette da depressione.

## A.O. "OSPEDALE CIVILE DI LEGNANO"

Via Papa Giovanni Paolo II, Legnano

Tel. 0331.449111 [ginecologialegnano@ao-legnano.it](mailto:ginecologialegnano@ao-legnano.it) - [www.ao-legnano.it](http://www.ao-legnano.it)

PRESIDIO

## OSPEDALE MAGENTA

Via Al Donatore di Sangue 50, Magenta

Tel. 0297963361 (h. 13/14) - [ginecologiamagenta@ao-legnano.it](mailto:ginecologiamagenta@ao-legnano.it) - [www.ao-legnano.it](http://www.ao-legnano.it)

## PARLIAMO DI ALLATTAMENTO

La neonatologia dell'ospedale incontra le famiglie in attesa di un bimbo per parlare di allattamento. Gli incontri sono tenuti da personale specializzato e sono aperti alle mamme e ad altre figure interessate a partecipare.

## MAMMA SI DIVENTA, GENITORI PURE

Programma innovativo territoriale sull'individuazione e sul trattamento della depressione in gravidanza e nel post partum.

## A. O. OSPEDALE DI CIRCOLO DI MELEGNANO

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

PRESIDI

## OSPEDALE DI CERNUSCO SUL NAVIGLIO

Via Uboldo, Cernusco Sul Naviglio

Tel. 02.923601

## OSPEDALE DI MELZO

Via Volontari del Sangue 5, Melzo

Tel. 02.951221

## OSPEDALE DI VIZZOLO PREDABISSI

Via Pandina 2, Vizzolo Predabissi

Tel. 02.98051      [ostetricia.vizzolo@aomelegnano.it](mailto:ostetricia.vizzolo@aomelegnano.it)

### CORSO DI PREPARAZIONE ALLA NASCITA

Momenti di informazione, condivisione, lavoro sul corpo, per aumentare il benessere e la fiducia nelle proprie potenzialità. Training prenatale, Training psicofisico per il parto naturale. Intero ciclo. *Per le iscrizioni: tel. 02.98052263*

### CORSO DI STRECHING

Sono previsti sette incontri specifici di stretching per la preparazione al travaglio di parto e verranno proposti esercizi di rilassamento con l'ausilio di musica e aromi per favorire il relax.

### PARTOANALGESIA

Visita anestesiológica con impegnativa per "visita anestesiológica per partoanalgesia".

Tel. 02.98052791

## OSPEDALE "DI CIRCOLO" DI RHO

Corso Europa 250, Rho

Tel. 02.994303758 (martedì 13.00/15.00)

[ostr@aogarbagnate.lombardia.it](mailto:ostr@aogarbagnate.lombardia.it) - [www.aogarbagnate.lombardia.it](http://www.aogarbagnate.lombardia.it)

### CORSO DI PREPARAZIONE ALLA NASCITA

I corsi prevedono momenti di informazione e incontri in piccoli gruppi che diventano occasione di espressione, di condivisione, di lavoro sul corpo per aumentare il benessere e la fiducia nelle proprie potenzialità. Si tratta di undici incontri, sei con l'ostetrica e cinque con gli specialisti (pediatra, psicologo, ginecologo ecc.).

## A.O. ISTITUTI CLINICI DI PERFEZIONAMENTO

### OSPEDALE CITTÀ DI SESTO SAN GIOVANNI

Via Giacomo Matteotti 83, Sesto San Giovanni

Tel. 02.57991      [www.icp.mi.it](http://www.icp.mi.it)

### CORSO DI PREPARAZIONE ALLA NASCITA

Momenti di informazione, condivisione, lavoro sul corpo, per aumentare il benessere e la fiducia nelle proprie potenzialità.

### CASA DEL PARTO

Attivo un servizio a pagamento, riservato alle gestanti e denominato Casa del Parto: veri e propri ambienti dotati di camera, bagno e cucina per vivere l'"evento nascita" con tutta la famiglia.

**ASSOCIAZIONE IL CLUB DELLE MAMME**

Via Canonica 20, Milano

Tel. 393.1294993 [info@ilclubdellemamme.com](mailto:info@ilclubdellemamme.com) - [www.ilclubdellemamme.com](http://www.ilclubdellemamme.com)

**ATTIVITÀ, SPAZI D'INCONTRO E CORSI:**

Corso parto • In forma al parto • Corso yoga in gravidanza • Sostegno al puerperio e all'allattamento alle neomamme nei 40 giorni successivi al parto • Massaggio neonatale • Gioco motricità mamma-bambino • Musicoterapia mamma-bambino • Ginnastica post partum • Bimbo up: per bambini affetti dalla sindrome di down da 0 a 12 mesi.

**COSTO:** a pagamento.

**ASSOCIAZIONE MAMMAMONDO**

Via Domenico Cimarosa 8, Milano

Tel. 348.8025265 [francesca@mammamondo.net](mailto:francesca@mammamondo.net) - [www.mammamondo.net](http://www.mammamondo.net)

Accompagnamo le mamme (e i papà!) nel meraviglioso ed impegnativo percorso che, a partire dalla gravidanza, trasforma la coppia in famiglia.

**ATTIVITÀ**

Luogo dedicato alle neo-mamme, ma anche a coloro che sono mamma già da tempo, mette a disposizione lo spazio e lo staff altamente qualificato (ostetriche, osteopati, psicomotricista, counselor e psicologa, pediatra, insegnanti di musica e musicoterapiste, istruttrici di yoga, pilates e danza del ventre, educatrici artistiche), ma sono le mamme che scelgono come vivere questo spazio.

Inoltre: • Sportello psicologico di supporto in gravidanza/puerperio • Incontri informali gratuiti sul tema di maternità/lavoro/conciliazione in collaborazione con la giornalista Luisa Adani (+ servizio coaching per le gestanti e le mamme che desiderano rimettersi in gioco lavorativamente) • Arteterapia e musicoterapia di gruppo o individuali • Incontri settimanali con ostetrica per supporto allattamento/puerperio/svezzamento • Supporto domiciliare ostetrico e di puericultrici.

**COSTO:** quota associativa.

**CENTRO ASSISTENZA LA FAMIGLIA AMBROSIANA****CONSULTORIO D'ISPIRAZIONE CATTOLICO/CRISTIANA**

Via S. Antonio 5, Milano

Tel. 02.58391361 [info@consultoriofamigliambrosiana.it](mailto:info@consultoriofamigliambrosiana.it)

**ATTIVITÀ**

Visite e controlli ostetrici ed ecografici durante la gravidanza e dopo il parto • Consulenza sanitaria, psicologica educativa e sociale • Consulenza etica per problemi inerenti a gravidanze difficili.

**COSTO:** ticket, a pagamento.

## CED - CENTRO EDUCAZIONE DEMOGRAFICA

### CONSULTORIO LAICO

Via degli Amedei 13, Milano

Tel. 02.8690078      [ced@cedassociazione.it](mailto:ced@cedassociazione.it) - [www.consultorioced.it](http://www.consultorioced.it)

#### ATTIVITÀ

Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria, psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Consulenza dietologica • Consulenza pediatrica.

### PROGETTO MINERVA

Sostegno alla maternità e alla genitorialità. Intervendiamo in situazioni di: difficoltà relazionali, disagio e sentimenti conflittuali nei confronti della gravidanza, senso di inadeguatezza nel farsi carico del nuovo nato, contingenze economiche che ostacolano la gravidanza e la maternità

COSTO: gratuito e a pagamento.

## CENTRO PROGETTI DONNA

### CONSULTORIO LAICO

Via Silvio Pellico 6, Milano

Tel. 02.861145      [info@cpdonna.it](mailto:info@cpdonna.it) - [www.cpdonna.it](http://www.cpdonna.it)

#### ATTIVITÀ CONSULTORIALI

Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria, psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Consulenza nutrizionista • Consulenza legale.

COSTO: a pagamento.

## CENTRO UMANAMENTE

### PSICOLOGIA E PEDIATRIA PER LA FAMIGLIA

Via Giuseppe Vigoni 5, Milano

Tel. 327.3937664      [info@centroumanamente.it](mailto:info@centroumanamente.it) - [www.centroumanamente.it](http://www.centroumanamente.it)

#### ATTIVITÀ

*In gravidanza:* corso di preparazione alla nascita • Ascolto attivo della madre e della coppia • Informazioni e sostegno per un parto consapevole (doula) • Sostegno psicologico e psicoterapie individuali e di coppia • Incontri informativi gratuiti sul portare i bambini con la fascia • Massaggio sia in gravidanza che nel puerperio • Accompagnamento e sostegno continuativo emotivo-pratico durante il travaglio-parto • Incontri di riabilitazione del perineo • Visite ostetriche in studio e a domicilio.

*Per neo-mamme:* incontri di riabilitazione del perineo • Visite ostetriche in studio e a domicilio • Assistenza problemi allattamento (ostetrica) • Sostegno pratico ed emotivo a domicilio nel puerperio (doula) • Avviamento e sostegno dell'allattamento • Problem solving dai primi giorni all'anno di vita del bambino • Incontri di gruppo mamma-bambino

con arte-terapeuta e doula • Sostegno psicologico • Psicoterapie e osservazioni mamma-bambino, pedagoga, massaggio neonatale, spazio doula • Corsi per portare i bambini con la fascia, di pronto soccorso pediatrico, pediatria naturale.

**COSTO:** a pagamento. Alcune attività gratuite grazie a progetti in collaborazione con Associazione Il Sole Biricò.

## CONSULTORIO CEMP

### CONSULTORIO NON ACCREDITATO

Via Eugenio Chiesa 1, Milano

Tel. 02.55188588 progettocon\_tatto@alice.it - [www.consultoriocemp.org](http://www.consultoriocemp.org)

#### ATTIVITÀ CONSULTORIALI E SPAZIO D'INCONTRO:

Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria, psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Massaggio infantile (AIMI) • Spazio Mamma: incontri settimanali di confronto e di supporto per mamme con bambini 0-12 mesi • Cestino dei tesori: attività ludiche e di stimolo per mamme con bambini 6-12 mesi.

### PROGETTO "CON\_TATTO: NASCERE E CRESCERE MAMMA"

#### OSPEDALE SACCO C/O REPARTO DI OSTETRICIA E GINECOLOGIA

"Con\_Tatto" è uno spazio e un tempo in cui ogni donna, con il proprio bambino, può confrontarsi con altre mamme, fare domande, esprimere e condividere emozioni. Gli incontri hanno cadenza settimanale e durata di due ore ciascuno.

**COSTO:** gratuito e a pagamento.

## CONSULTORIO FAMILIARE GENITORI OGGI

### CONSULTORIO D'ISPIRAZIONE CATTOLICO/CRISTIANA, ACCREDITATO

Via della Commenda 37, Milano

Tel. 02.54120224 [info@genitorioggi.it](mailto:info@genitorioggi.it) - [www.genitorioggi.it](http://www.genitorioggi.it)

#### ATTIVITÀ

Consulenza e visita ginecologica ed ostetrica • Corsi di preparazione al parto • Massaggio infantile • Consulenza pediatrica, consulenza psicologica, psicoterapia • Psicomotricità.

**COSTO:** gratuito; convenzionato/ticket.

## CONSULTORIO FAMILIARE INTEGRATO

### ASL - MILANO

Corso Italia 52, Milano

Tel. 02.85788119 [ConsultorioFamiliareItalia@asl.milano.it](mailto:ConsultorioFamiliareItalia@asl.milano.it)

Via Conca del Naviglio 45, Milano

Tel. 02.85788121 [CFConcadelNaviglio@asl.milano.it](mailto:CFConcadelNaviglio@asl.milano.it)

## ATTIVITÀ

*In gravidanza:* Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Corsi di preparazione alla nascita • Assistenza, in casi particolari, a domicilio a puerpera e neonato • Gruppi di preparazione alla nascita e dopo la nascita per confrontarsi e scambiare informazioni.

*Dopo la nascita:* Incontri dopo parto per ritrovarsi insieme con i bambini e condividere fatiche, emozioni e gioie e infine per confrontarsi sull'allattamento.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## GEPO - GRUPPO D'EDUCAZIONE PEDIATRICA OSTETRICA

Via San Giovanni sul muro 5, Milano

Tel. 02.8057045      [www.gepoconsultorio.com](http://www.gepoconsultorio.com)

## ATTIVITÀ

Controlli ostetrici e consulenza sanitaria, psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Corsi di preparazione alla nascita • Ginnastica per mamme, spazio per mamme e bambini dove ritrovarsi, allattare, cambiare i bimbi o solo scambiare quattro chiacchiere • Happy popping: consulenza sull'allattamento • Corso di pronto soccorso pediatrico.

COSTO: a pagamento.

## IL CERCHIO DELLE MAMME

### ASSOCIAZIONE ALICE ONLUS

Viale Severino Boezio 12, Milano

Tel. 393.1043658      [info@aliceonlus.org](mailto:info@aliceonlus.org) - [www.aliceonlus.org](http://www.aliceonlus.org)

## ATTIVITÀ

Riunire mamme e bambini attraverso la pratica dell'incontro collettivo, un'occasione di conoscenza e di socializzazione importante per le mamme; concedersi del tempo per sé in un clima accogliente e rilassato; condividere emozioni; scoprire modalità diverse per relazionarsi con il proprio bambino; trovare sostegno nell'allattamento e nella risoluzione di piccoli problemi pratici; seguire lo sviluppo psico-motorio del proprio bambino attraverso giochi e attività sensoriali. Il cerchio delle mamme si riunisce a cadenza quindicinale con incontri della durata di un'ora.

COSTO: corsi a pagamento; area clinica: un colloquio gratuito.

## INSIEME: UNO SPAZIO DI INCONTRO PER MAMMA E BAMBINO

Piazza San Fedele 4, Milano

Tel. 02.863521

[mail@centrogiovanicoppiesanfedele.it](mailto:mail@centrogiovanicoppiesanfedele.it) - [www.centrogiovanicoppiesanfedele.it](http://www.centrogiovanicoppiesanfedele.it)

## ATTIVITÀ

Incontri di gruppo mamme e bambini, da 1 a 18 mesi, per condivisione, giochi, massaggio Shantala.

COSTO: a pagamento.



## LA CASA ROSA

### ASSOCIAZIONE

Largo Augusto 3, Milano

Tel. 349.5110500

[viviana.garbagnoli@associazionelacasarosa.net](mailto:viviana.garbagnoli@associazionelacasarosa.net) - [www.associazionelacasarosa.net](http://www.associazionelacasarosa.net)

#### ATTIVITÀ

Incontri di confronto e di dialogo sia in gruppo sia individuali • Laboratori interattivi psicopedagogici per i più piccoli, momenti per tutta la famiglia, momenti per le mamme • Home-visiting per offrire risposte rapide e immediate ai bisogni pratici o emotivi • Percorsi psicoterapici • Corsi pre e post parto.

**COSTO:** a pagamento.

## OPEN-MINDS, CORSI PRE E POST PARTO

Corso Magenta 52, Milano

Tel. 02.26300666 [claudiaadamo@hotmail.com](mailto:claudiaadamo@hotmail.com) - [www.corsipreparto.com](http://www.corsipreparto.com)

#### ATTIVITÀ

Open-minds offre corsi pre parto personalizzati oppure collettivi a Milano • Corsi di yoga e ginnastica dolce in gravidanza • Corsi post parto inerenti allattamento, puericoltura, babysitter • Assistenza ostetrica a domicilio. Oltre ai corsi privati a domicilio, i corsi sono offerti in varie strutture in tutte le zone di Milano per permettere alla mamme di seguire corsi di qualità senza andare lontano da casa.

**COSTO:** a pagamento.

## TEMPO PER LE FAMIGLIE

### COMUNE DI MILANO

Piazza SS. Trinità 5, Milano

Tel. 02.31809008

#### ATTIVITÀ

Servizio rivolto ai bambini e alle bambine dai 3 mesi ai 3 anni, ai loro genitori e ai familiari. Luogo d'incontro e scambio tra adulti e tra adulti e bambini. Offre ai bambini l'opportunità di stare con gli adulti e con i pari in una situazione privilegiata di gioco, in un ambiente protetto e strutturato in spazi stimolanti e consoni all'età.

Agli adulti accompagnatori offre l'occasione di stare insieme con i propri bambini e di osservarli in un ambiente appositamente pensato, instaurando nel contempo con gli altri adulti relazioni finalizzate al confronto, al supporto reciproco e alla condivisione di esperienze.

**COSTO:** quota annua, non rimborsabile, definita annualmente dal Comune di Milano.

**CONSULTORIO FAMILIARE****CONSULTORIO D'ISPIRAZIONE CATTOLICO/CRISTIANA**

Viale Francesco Restelli 25, Milano

Tel. 02.6071593      [consultorio\\_restelli@alice.it](mailto:consultorio_restelli@alice.it)

**ATTIVITÀ**

Visite e controlli ostetrici ed ecografici durante la gravidanza e dopo il parto • Consulenza sanitaria, psicologica educativa e sociale • Consulenza etica per problemi inerenti a gravidanze difficili.

**COSTO:** ticket, a pagamento.

**CONSULTORIO FAMILIARE INTEGRATO****ASL MILANO**

Via Sant'Elembardo 4, Milano

Tel. 02.85788349-50-51      [CFD3Elembardo@asl.milano.it](mailto:CFD3Elembardo@asl.milano.it)

**ATTIVITÀ**

*In gravidanza:* Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Corsi di preparazione alla nascita • Assistenza, in casi particolari, a domicilio a puerpera e neonato • Gruppi di preparazione alla nascita e dopo la nascita per confrontarsi e scambiare informazioni.

*Dopo la nascita:* Incontri dopo parto per ritrovarsi insieme con i bambini e condividere fatiche, emozioni e gioie e infine per confrontarsi sull'allattamento.

**COSTO:** gratuito, convenzionato/ticket.

**LA LUNA NUOVA**

Via Luigi Settembrini 3, Milano

Tel. 02.66984453      Fax 02.66984451

[info@lalunanuova.it](mailto:info@lalunanuova.it) - [www.lalunanuova.it](http://www.lalunanuova.it)

**ATTIVITÀ**

Assistenza da parte dell'ostetrica nelle varie fasi della gravidanza e della nascita • Corsi di preparazione al parto • Yoga in gravidanza • Gruppi di mamme e bambino dopo il parto per scambio d'informazione e assistenza • Sportello telefonico per il sostegno all'allattamento e le cure del neonato • Riabilitazione perineale • Spazio gemelli (pre e post parto).

**COSTO:** gratuito e a pagamento.

## TEMPO PER LE FAMIGLIE

### COMUNE DI MILANO

Via Giuseppe Giacosa 44/46, Milano

Tel. 02.2820703

#### ATTIVITÀ

Servizio rivolto ai bambini e alle bambine dai 3 mesi ai 3 anni, ai loro genitori e ai familiari. Luogo d'incontro e scambio tra adulti e tra adulti e bambini. Offre ai bambini l'opportunità di stare con gli adulti e con i pari in una situazione privilegiata di gioco, in un ambiente protetto e strutturato in spazi stimolanti e consoni all'età.

Agli adulti accompagnatori offre l'occasione di stare insieme con i propri bambini e di osservarli in un ambiente appositamente pensato, instaurando nel contempo con gli altri adulti relazioni finalizzate al confronto, al supporto reciproco e alla condivisione di esperienze.

**COSTO:** quota annua, non rimborsabile, definita annualmente dal Comune di Milano.

## UNA FAMIGLIA, TANTE FAMIGLIE, UNA CITTÀ - QUARTIERE PRECOTTO

### COOPERATIVA SOCIALE FOCUS

Via Esiodo 12, Milano

Tel. 02. 45484338    [info@focuscoop.it](mailto:info@focuscoop.it) - [www.focuscoop.it](http://www.focuscoop.it)

#### ATTIVITÀ

Un tè, un caffè, una domanda: spazio di confronto e incontro per genitori e piccolissimi (0-12 mesi) con una pedagoga per affrontare le sfide legate al nuovo ruolo parentale, per rafforzare la fiducia nelle proprie competenze genitoriali e per creare rete con altre famiglie del territorio • Corsi di massaggio neonatale: condotti da una pedagoga insegnante AIMI • Mappatura dei servizi presenti sul territorio: dedicati alla prima infanzia e una classificazione attraverso criteri legati al tipo di offerta e alla risposta al bisogno, che verrà resa pubblica e diffusa sia ai genitori che ai servizi stessi.

**COSTO:** gratuito, corso di massaggio 80 euro.

**AIED****CONSULTORIO FAMILIARE ACCREDITATO DI ISPIRAZIONE LAICA**

Viale Regina Giovanna 36, Milano

Tel. 02.66714156    [info@aiedmilano.com](mailto:info@aiedmilano.com) - [www.aiedmilano.com](http://www.aiedmilano.com)

**ATTIVITÀ**

Controlli ginecologici, incontri di preparazione alla nascita e assistenza al puerperio, diagnosi prenatale • Corsi di preparazione al parto e post parto • Massaggio infantile • Consulenze e terapie psicologiche individuali, di coppia, di gruppo • Gruppi formativi e informativi a tema.

COSTO: convenzionato/ticket.

**CONSULTORIO FAMILIARE "G.B.GUZZETTI"****CONSULTORIO D'ISPIRAZIONE CATTOLICO/CRISTIANA**

Via Luigi Mancinelli 1, Milano

Tel. 02.2828288    [cronchetti@tiscalinet.it](mailto:cronchetti@tiscalinet.it)

**ATTIVITÀ**

Visite e controlli ostetrici ed ecografici durante la gravidanza e dopo il parto • Consulenza sanitaria, psicologica educativa e sociale • Consulenza etica per problemi inerenti a gravidanze difficili.

COSTO: ticket, a pagamento.

**CONSULTORIO FAMILIARE INTEGRATO****ASL MILANO**

Via Giovanni Ricordi 1, Milano

Tel. 02.85788348    [CFD3Ricordi@asl.milano.it](mailto:CFD3Ricordi@asl.milano.it)

Largo Volontari del Sangue 1, Milano

Tel. 02.85788352    [CFD3VolontariSangue@asl.milano.it](mailto:CFD3VolontariSangue@asl.milano.it)

**ATTIVITÀ**

*In gravidanza:* Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Corsi di preparazione alla nascita • Assistenza, in casi particolari, a domicilio a puerpera e neonato • Gruppi di preparazione alla nascita e dopo la nascita per confrontarsi e scambiare informazioni.

*Dopo la nascita:* Incontri dopo parto per ritrovarsi insieme con i bambini e condividere fatiche, emozioni e gioie e infine per confrontarsi sull'allattamento.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## LA DIADE

Piazza Francesco Guardi 15, Milano

Tel. 347.7199012    [info@ladiade.it](mailto:info@ladiade.it) - [www.ladiade.it](http://www.ladiade.it)

### ATTIVITÀ, CONSULENZA SULL'ALLATTAMENTO

Consulenza sull'allattamento da parte di figure professionali IBCLC (International Board Lactation Consultant Examiner).

## MAMI - MAMME A MILANO

### ASSOCIAZIONE

Via Astolfo 19, Milano

Tel. 02.23164126 - 348.8104900    [info@ma-mi.it](mailto:info@ma-mi.it) - [www.ma-mi.it](http://www.ma-mi.it)

### ATTIVITÀ

*In gravidanza:* corso parto per futuri genitori (dal quarto mese) • Percorso di arte-terapia per mamme gestanti (dal sesto mese) • Corso di danza per gestanti (danza del ventre, africana), yoga, shiatsu.

*Per neomamme:* banca del latte, baby chef (ricette per svezzamento) • Il cerchio delle mamme (spazio d'incontro e di scambio) • Corso di danza del ventre, yoga, ginnastica a corpo libero o col passeggino.

*Per neomamme e loro piccini:* canzoni per mamme e piccini • Corso di ginnastica dolce • Corso shiatsu • Corso di massaggio neonatale • Laboratori di psicomotricità • Incontri musicali • Percorsi di arte terapia.

*Inoltre:* corso di pronto soccorso adulto e pediatrico • Cineforum e incontri per genitori e futuri genitori • Il TrovaTate • Counseling psicologico • Banca del tempo • Il mercatino delle mamme • Sportello lavoro • Nursery@MaMi.

**COSTO:** tessera associativa annuale e contributo per corsi.

## PROGETTO MAMME

### ASSOCIAZIONE APEIRON

Via Felice Poggi 2, Milano

Tel. 02.70638367

[progettomamme@apeironassociazione.org](mailto:progettomamme@apeironassociazione.org) - [www.apeironassociazione.org](http://www.apeironassociazione.org)

### ATTIVITÀ, SPAZIO D'INCONTRO

*Per future mamme:* sta per nascere una mamma.

*Per mamme con bimbi da 0 a 6 mesi:* tempo mamma-bambino.

*Per mamme con bimbi da 6 a 12 mesi:* il cesto dei tesori.

L'associazione promuove iniziative finalizzate alla prevenzione del disagio nelle aree della salute, della famiglia e della comunità.

**COSTO:** quota associativa, contributo simbolico.

## TEMPO PER LE FAMIGLIE

### COMUNE DI MILANO

Via Feltre 68/1, Milano

Tel. 02.88440202

#### ATTIVITÀ

Servizio rivolto ai bambini e alle bambine dai 3 mesi ai 3 anni, ai loro genitori e ai familiari. Luogo d'incontro e scambio tra adulti e tra adulti e bambini. Offre ai bambini l'opportunità di stare con gli adulti e con i pari in una situazione privilegiata di gioco, in un ambiente protetto e strutturato in spazi stimolanti e consoni all'età. Agli adulti accompagnatori offre l'occasione di stare insieme con i propri bambini e di osservarli in un ambiente appositamente pensato, instaurando nel contempo con gli altri adulti relazioni finalizzate al confronto, al supporto reciproco e alla condivisione di esperienze.

**COSTO:** quota annua, non rimborsabile, definita annualmente dal Comune di Milano.

**ALTRO TEMPO - SERVIZI E SPAZI PER LA FAMIGLIA****COOPERATIVA DIAPASON**

Via della Cuccagna2, angolo Via Muratori Presso Cascina Cuccagna, corte Nord, Milano  
Tel. 340 7038275    infoaltrotempo@gmail.com - www.altrotempo.it

**ATTIVITÀ**

Corso Di movimento in gravidanza con un'ostetrica ed un'educatrice perinatale • Corso di Massaggio Neonatale con un'insegnante diplomata e associata AIMI (associazione Italiana Massaggio Infantile).

**COSTO:** gratuito e a pagamento.

**CONSULTORIO FAMILIARE "GLI AQUILONI"****CONSULTORIO LAICO, PRIVATO E ACCREDITATO**

Corso Lodi 127, Milano

Tel. 02.56808762    consultorio@gliaquiloni.net - www.gliaquiloni.net

**ATTIVITÀ CONSULTORIALI E SPAZIO D'INCONTRO**

Visite ed ecografie ostetriche e ginecologiche • Visite post partum e consulenze contraccettive • Mediazione linguistica culturale di lingua cinese ed araba sia per l'ambulatorio medico che per i servizi psicologici e sociali • Attività di gruppo di preparazione al parto • Incontri di gruppo nel dopo parto per la rieducazione del pavimento pelvico • Visita domiciliare dell'ostetrica alla dimissione ospedaliera nel post parto • Consulenze per il sostegno all'allattamento al seno e per il monitoraggio dell'accrescimento del neonato • Incontri mamma-bambino di massaggio infantile e cestino dei tesori • Servizio di consulenza psicologica per i genitori di bambini da 0 a 5 anni • Percorsi di gruppo per la definizione del CV e della lettera di presentazione, bilancio delle competenze per la ricerca del lavoro dopo la maternità • Percorsi di sostegno psicologico per la coppia e per la donna • Assistenza sociale e legale di diritto di famiglia anche internazionale.

**COSTO:** è pari all'importo del ticket.

**CONSULTORIO FAMILIARE "G.B.GUZZETTI"****CONSULTORIO D'ISPIRAZIONE CATTOLICO/CRISTIANA**

Viale Corsica 86, Milano

Tel. 02.70006393    cronchetti@tiscalinet.it

**ATTIVITÀ**

Visite e controlli ostetrici ed ecografici durante la gravidanza e dopo il parto • Consulenza sanitaria, psicologica, educativa e sociale • Consulenza etica per problemi inerenti a gravidanze difficili.

**COSTO:** ticket, a pagamento.

## CONSULTORIO FAMILIARE INTEGRATO

### ASL MILANO

Via Gaudenzio Fantoli 7, Milano

Tel. 02.85788430    [ConsultorioFamiliareFantoli@asl.milano.it](mailto:ConsultorioFamiliareFantoli@asl.milano.it)

Via Oglio 18, Milano

Tel. 02.85788427    [CFD4Oglio@asl.milano.it](mailto:CFD4Oglio@asl.milano.it)

#### ATTIVITÀ

*In gravidanza:* Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Corsi di preparazione alla nascita • Assistenza, in casi particolari, a domicilio a puerpera e neonato • Gruppi di preparazione alla nascita e dopo la nascita per confrontarsi e scambiare informazioni.

*Dopo la nascita:* Incontri dopo parto per ritrovarsi insieme con i bambini e condividere fatiche, emozioni e gioie e infine per confrontarsi sull'allattamento.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## ISTITUTO LA CASA - ASSOCIAZIONE NON PROFIT

### CONSULTORIO ACCREDITATO

Via Serviliano Lattuada 14, Milano

Tel. 02.55187310    [info@istitutolacasa.it](mailto:info@istitutolacasa.it) - [www.ist-lacasa.it](http://www.ist-lacasa.it)

#### ATTIVITÀ

Consulenza e visita ginecologica e pediatrica • Consulenza etica, legale ed educativa • Supporto psicologico • Gruppi di confronto • Gruppo danza-movimento mamma-bambino • Spazio migranti.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## TEMPO PER LE FAMIGLIE

### COMUNE DI MILANO

Via Guido Uccelli di Nemi 48, Milano - Tel. 02.88446906

Corso XXII Marzo 16/18, Milano - Tel. 02.59900118

#### ATTIVITÀ

Servizio rivolto ai bambini e alle bambine dai 3 mesi ai 3 anni, ai loro genitori e ai familiari. Luogo d'incontro e scambio tra adulti e tra adulti e bambini. Offre ai bambini l'opportunità di stare con gli adulti e con i pari in una situazione privilegiata di gioco, in un ambiente protetto e strutturato in spazi stimolanti e consoni all'età. Agli adulti accompagnatori offre l'occasione di stare insieme con i propri bambini e di osservarli in un ambiente appositamente pensato, instaurando nel contempo con gli altri adulti relazioni finalizzate al confronto, al supporto reciproco e alla condivisione di esperienze.

COSTO: quota annua, non rimborsabile, definita annualmente dal Comune di Milano.



**CAF ONLUS****ASSOCIAZIONE****PROGETTO "DIVENTARE GENITORI"**

Viale Papiniano 45, Milano

Tel. 02.8378360    [diventare.genitori@cafonlus.org](mailto:diventare.genitori@cafonlus.org) - [www.cafonlus.org](http://www.cafonlus.org)

**ATTIVITÀ**

Intervento domiciliare di sostegno alla genitorialità in epoca perinatale: accoglienza dal 7° mese di gravidanza al 2° mese di vita del bambino. L'operatrice si reca presso il domicilio della famiglia seguita sostenendo la mamma nella quotidianità. L'operatrice segue la famiglia in modo intensivo nel corso del primo anno di vita del bambino (incontri di due ore due volte alla settimana) e nei restanti sei mesi realizza l'intervento con un incontro la settimana in gravidanza e nella fase di accompagnamento all'autonomia.

**COSTO:** gratuito.

**PROGETTO "IL GIROTONDO DELLE MAMME"**

Via Vittorio Emanuele Orlando 15, Milano

Tel. 02.8265051    [info@cafonlus.org](mailto:info@cafonlus.org) - [www.cafonlus.org](http://www.cafonlus.org)

**ATTIVITÀ**

Le madri di bambini da 0 a 3 anni potranno, incontrandosi, entrare a far parte di un girotondo di conoscenza basato sul confronto e sul dialogo. Saranno organizzati corsi, attività ed eventi mirati ad aiutare e a incentivare il rapporto di comunicazione e di relazione madre-figlio.

**COSTO:** gratuito.

**CONSULTORIO FAMILIARE "BEATA G. BERETTA MOLLA"****CONSULTORIO D'ISPIRAZIONE CATTOLICO/CRISTIANA**

Via Pietro Boifava 15/A, Milano

Tel. 02.89532759    [consultorio.gbm@tiscali.it](mailto:consultorio.gbm@tiscali.it)

**ATTIVITÀ**

Visite e controlli ostetrici ed ecografici durante la gravidanza e dopo il parto • Consulenza sanitaria, psicologica, educativa e sociale • Consulenza etica per problemi inerenti a gravidanze difficili.

**COSTO:** ticket, a pagamento.

## CONSULTORIO FAMILIARE "LUISA RIVA"

### CONSULTORIO FAMILIARE PRIVATO E ACCREDITATO

#### ASSOCIAZIONE DONNA E MADRE ONLUS

Via Ascanio Sforza 75, Milano

Tel. 02.89546013    [paola.zavagnini@donnaemadre.it](mailto:paola.zavagnini@donnaemadre.it) - [www.doema.it](http://www.doema.it)

#### ATTIVITÀ

Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Corsi di preparazione alla nascita • Consulenza familiare • Gruppi di incontro e mutuo aiuto per genitori e per adolescenti • Incontri di gruppo post partum • Interventi di assistenza e sostegno alla donna • Percorsi di gruppo sulla natalità, educazione all'affettività • Gruppi di informazione e prevenzione per adolescenti.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## CONSULTORIO FAMILIARE INTEGRATO

### ASL MILANO

Via Pietro Boifava 25, Milano

Tel. 02.85788428    [ConsultorioFamiliareBoifava@asl.milano.it](mailto:ConsultorioFamiliareBoifava@asl.milano.it)

#### ATTIVITÀ

*In gravidanza:* Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Corsi di preparazione alla nascita • Assistenza, in casi particolari, a domicilio a puerpera e neonato • Gruppi di preparazione alla nascita e dopo la nascita per confrontarsi e scambiare informazioni.

*Dopo la nascita:* Incontri dopo parto per ritrovarsi insieme con i bambini e condividere fatiche, emozioni e gioie e infine per confrontarsi sull'allattamento.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

**CENTRO CONSULENZA PER LA FAMIGLIA****CONSULTORIO D'ISPIRAZIONE CATTOLICO/CRISTIANA**

Via Piero Strozzi 6/A, Milano  
Tel. 02.4236833    [ccfstrozzi@alice.it](mailto:ccfstrozzi@alice.it)

**ATTIVITÀ**

Visite e controlli ostetrici ed ecografici durante la gravidanza e dopo il parto • Consulenza sanitaria, psicologica, educativa e sociale • Consulenza etica per problemi inerenti a gravidanze difficili.

**COSTO:** ticket, a pagamento.

**CONSULTORIO C.A.ME.N.****CONSULTORIO D'ISPIRAZIONE CATTOLICO/CRISTIANA**

Via San Cristoforo 3, Milano  
Tel. 02. 48953740    [fondazione.camen@libero.it](mailto:fondazione.camen@libero.it)

**ATTIVITÀ**

Visite e controlli ostetrici ed ecografici durante la gravidanza e dopo il parto • Consulenza sanitaria, psicologica, educativa e sociale • Consulenza etica per problemi inerenti a gravidanze difficili.

**COSTO:** ticket, a pagamento.

**CONSULTORIO FAMILIARE INTEGRATO****ASL MILANO**

Via Remo La Valle 7, Milano  
Tel. 02.85788530    [CFD5RemoLaValle@asl.milano.it](mailto:CFD5RemoLaValle@asl.milano.it)

Via della Ferrera 14, Milano  
Tel. 02.85788534    [CFD5DellaFerrera@asl.milano.it](mailto:CFD5DellaFerrera@asl.milano.it)

**ATTIVITÀ**

*In gravidanza:* Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Corsi di preparazione alla nascita • Assistenza, in casi particolari, a domicilio a puerpera e neonato • Gruppi di preparazione alla nascita e dopo la nascita per confrontarsi e scambiare informazioni.

*Dopo la nascita:* Incontri dopo parto per ritrovarsi insieme con i bambini e condividere fatiche, emozioni e gioie e infine per confrontarsi sull'allattamento.

**COSTO:** gratuito, convenzionato/ticket.

## IL SOLE BIRICO

Via Lorenteggio 41, Milano

Tel. 333.19676598 [ilsolebirico@gmail.com](mailto:ilsolebirico@gmail.com) - [www.ilsolebirico.it](http://www.ilsolebirico.it)

### ATTIVITÀ

Costruire una "rete sociale" virtuosa che permetta alle famiglie di sostenersi in un'ottica di mutuo aiuto e di condivisione in uno spazio di incontro, gioco, aggregazione, e formazione-informazione per i bambini e le loro famiglie e con servizi specifici a loro dedicati. Sostenere la neo-genitorialità, fornire l'accesso alla consultazione psicologica, in un contesto non "patologizzante" e offrire ai bambini che frequentano la scuola opportunità di dopo scuola che facilitino lo sviluppo cognitivo, sociale ed emotivo. Offrire uno spazio gioco attrezzato e al coperto per potersi ritrovare in ogni occasione.

COSTO: Corso gratuito per neomamme.

## PROGETTO ARCIPELAGO FAMIGLIE

### COOPERATIVA LA CORDATA

Via Bonaventura Zumbini 6, Milano

Tel. 02.36556623 [centrofamiglie@lacordata.it](mailto:centrofamiglie@lacordata.it) - [www.lacordata.it](http://www.lacordata.it)

### ATTIVITÀ

Asilo nido, Giocomondo, servizio di baby sitter a domicilio. Arcipelago Famiglie è una rete di servizi dedicati alle famiglie, nata dalla partnership tra le realtà sociali che operano all'interno del Villaggio Barona, tra via Ettore Ponti e via Zumbini: offerta di spazi e servizi per l'accoglienza delle famiglie che non sono in grado di trovare risposta negli attuali servizi del territorio; apertura di uno sportello di ascolto e consulenza per supportare la famiglia nel suo complesso con azioni di prevenzione, orientamento e sostegno secondo una logica di promozione del benessere; offerta di spazi e servizi per l'accoglienza, il gioco e la cura dei bambini, coordinate con i tempi di funzionamento della città e con la flessibilità di orario delle donne lavoratrici.

COSTO: offerta libera per gli spazi di gioco e prezzi low cost per il sostegno psicologico.

## TEMPO PER LE FAMIGLIE

### COMUNE DI MILANO

Via dei Crollalanza 15, Milano

Tel. 02.8360235

Via Rimini 25/8, Milano

Tel. 02.84810578

### ATTIVITÀ

Servizio rivolto ai bambini e alle bambine dai 3 mesi ai 3 anni, ai loro genitori e ai familiari. Luogo d'incontro e scambio tra adulti e tra adulti e bambini. Offre ai bambini l'opportunità di stare con gli adulti e con i pari in una situazione privilegiata di gioco, in un ambiente protetto e strutturato in spazi stimolanti e consoni all'età.

Agli adulti accompagnatori offre l'occasione di stare insieme con i propri bambini e di osservarli in un ambiente appositamente pensato, instaurando nel contempo con gli altri adulti relazioni finalizzate al confronto, al supporto reciproco e alla condivisione di esperienze.

**COSTO:** quota annua, non rimborsabile, definita annualmente dal Comune di Milano.

## **UN POSTO AL SOLE - CENTRO D'ACCOGLIENZA E SOSTEGNO ALLA FAMIGLIA**

### **ASSOCIAZIONE IL SOLE BIRICÒ**

Via Lorenteggio 41, Milano

Tel. 02.45497894 - 333.1967598

[info@ilsolebirico.it](mailto:info@ilsolebirico.it) [www.ilsolebirico.it](http://www.ilsolebirico.it)

#### **ATTIVITÀ**

Accompagnamento socio-sanitario e sostegno psicologico alla donna e alla coppia in gravidanza e nel post partum (spazio allattamento, gruppi mamma bambino, laboratori)

- Sostegno alla genitorialità (gruppi di incontro e di gioco mamma-bambino 6/12 mesi, massaggio infantile, seminari dedicati ai genitori, consulenza psico educativa ai genitori, terapia di coppia).

**COSTO:** gratuito; alcuni servizi a pagamento.

**ASSOCIAZIONE MAGICOMONDO**

Via Elba 30, Milano

Tel. 02.87381820    [associazione@magicomondo.net](mailto:associazione@magicomondo.net) - [www.magicomondo.net](http://www.magicomondo.net)

**ATTIVITÀ**

Offrire alla madre lavoratrice un servizio educativo con orario flessibile ed elastico, in relazione alle varie esigenze personali e per poter conciliare il tempo della famiglia con il tempo lavoro, in particolare la costituzione di un asilo nido famiglia o micronido • Offrire servizi sociali per la prima infanzia per bambini con difficoltà psico-fisiche, segnalati dai servizi specialistici • Promozione ed attuazione di iniziative innovative in campo socio-educativo rivolte alla famiglia, anche attraverso momenti di incontri organizzati per il confronto delle varie esperienze con la valenza di mutuo-aiuto • Realizzazione di attività educative e socio ricreative con laboratori musicali e di pittura, atelier mamma-bambino, rivolte ai bambini in età prescolare che abbiano come scopo il raggiungimento del benessere psicofisico del bambino.

**COSTO:** quota associativa.

**CASA DI MATERNITÀ "LA VIA LATTEA"****COOPERATIVA**

Via Mario Morgantini 14, Milano

Tel. 02.89077589 - 335.431058    [info@casamaternita.it](mailto:info@casamaternita.it) - [www.casamaternita.it](http://www.casamaternita.it)

**ATTIVITÀ**

Corsi in gravidanza e di preparazione al parto • Assistenza ostetrica al travaglio e al parto in sede o a domicilio • Puerperio a domicilio • Visite ostetriche; gruppi mamma-bambino nel primo anno di vita • Corso massaggio infantile • Consulenze ostetriche in allattamento • Consulenze educative • Incontri a tema per genitori.

**COSTO:** a pagamento.

**CONSULTORIO FAMILIARE INTEGRATO****ASL MILANO**

Via Masaniello 23, Milano

Tel. 02.85788532    [CFD5Stovani@asl.milano.it](mailto:CFD5Stovani@asl.milano.it)

Via Raffaello Sanzio 9/11, Milano

Tel. 02.85788540    [CFD5Monreale@asl.milano.it](mailto:CFD5Monreale@asl.milano.it)

Via Monreale 13, Milano

Tel. 02.85788535    [CFD5Monreale@asl.milano.it](mailto:CFD5Monreale@asl.milano.it)

## ATTIVITÀ

*In gravidanza:* Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Corsi di preparazione alla nascita • Assistenza, in casi particolari, a domicilio a puerpera e neonato • Gruppi di preparazione alla nascita e dopo la nascita per confrontarsi e scambiare informazioni.

*Dopo la nascita:* Incontri dopo parto per ritrovarsi insieme con i bambini e condividere fatiche, emozioni e gioie e infine per confrontarsi sull'allattamento.

**COSTO:** gratuito, convenzionato/ticket.

## TEMPO PER LE FAMIGLIE

### COMUNE DI MILANO

Via Anselmo da Baggio 56, Milano

Tel. 02.48915175

Via Mar Jonio 5, Milano

Tel. 02.40011778

## ATTIVITÀ

Servizio rivolto ai bambini e alle bambine dai 3 mesi ai 3 anni, ai loro genitori e ai familiari. Luogo d'incontro e scambio tra adulti e tra adulti e bambini. Offre ai bambini l'opportunità di stare con gli adulti e con i pari in una situazione privilegiata di gioco, in un ambiente protetto e strutturato in spazi stimolanti e consoni all'età. Agli adulti accompagnatori offre l'occasione di stare insieme con i propri bambini e di osservarli in un ambiente appositamente pensato, instaurando nel contempo con gli altri adulti relazioni finalizzate al confronto, al supporto reciproco e alla condivisione di esperienze.

**COSTO:** Quota annua, non rimborsabile, definita annualmente dal Comune di Milano.

**CONSULTORIO FAMILIARE INTEGRATO****ASL MILANO**

Via Antonio Aldini 68, Milano

Tel. 02.85788236    CFD2Aldini@asl.milano.it

Via Luigi Faravelli 32, Milano

Tel. 02.85788237    CFD2Faravelli@asl.milano.it

Sede distaccata via Faravelli area pediatrica:

Via Anton Cechov 27, Milano

Tel. 02.85788227    CFD2Faravelli@asl.milano.it

**ATTIVITÀ**

*In gravidanza:* Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Corsi di preparazione alla nascita • Assistenza, in casi particolari, a domicilio a puerpera e neonato • Gruppi di preparazione alla nascita e dopo la nascita per confrontarsi e scambiare informazioni.

*Dopo la nascita:* Incontri dopo parto per ritrovarsi insieme con i bambini e condividere fatiche, emozioni e gioie e infine per confrontarsi sull'allattamento.

**COSTO:** gratuito, convenzionato/ticket.

**PROGETTO NASCERE INSIEME**

Via Sebastiano Veniero 47, Milano

Tel. 346.1625031 - 392.2454953    info@nascereinsieme.com - www.nascereinsieme.com

Nascere Insieme è un progetto di promozione del ben-essere in gravidanza e nel postparto le cui attività si svolgono in via Veniero (zona Lotto), presso strutture dislocate sul territorio milanese e a domicilio.

**ATTIVITÀ**

*In gravidanza:* colloqui di counseling, corsi di accompagnamento alla nascita, corsi di comunicazione psico-tattile con il bambino prenatale.

*Per le neomamme:* colloqui di counseling, neomamme in cerchio (gruppi di incontro e condivisione), massaggio infantile, consulenze allattamento (a domicilio).

**COSTO:** a pagamento.

**TEMPO PER LE FAMIGLIE****COMUNE DI MILANO**

Via Arsia 2, Milano

Tel. 02.33200878

**ATTIVITÀ**

Servizio rivolto ai bambini e alle bambine dai 3 mesi ai 3 anni, ai loro genitori e ai familiari. Luogo d'incontro e scambio tra adulti e tra adulti e bambini. Offre ai bambini



l'opportunità di stare con gli adulti e con i pari in una situazione privilegiata di gioco, in un ambiente protetto e strutturato in spazi stimolanti e consoni all'età. Agli adulti accompagnatori offre l'occasione di stare insieme con i propri bambini e di osservarli in un ambiente appositamente pensato, instaurando nel contempo con gli altri adulti relazioni finalizzate al confronto, al supporto reciproco e alla condivisione di esperienze. **COSTO:** Quota annua, non rimborsabile, definita annualmente dal Comune di Milano.

## **TEMPO PER LE FAMIGLIE - OPLÀ**

### **COOPERATIVA SOCIALE "GRADO 16" IN COLLABORAZIONE CON L'OPERA DON GUANELLA**

Via Patrice de Mac Mahon 92, c/o Istituto San Gaetano, Milano

Tel. 02.39265068    [direzione@ilsangaetano.it](mailto:direzione@ilsangaetano.it) - [www.ilsangaetano.it/tempo\\_famiglie](http://www.ilsangaetano.it/tempo_famiglie)

#### **ATTIVITÀ**

Il servizio è rivolto a tutte le famiglie con bambini di età compresa tra 0 e 3 anni, residenti nelle zone 8 e 9 del Comune di Milano e non frequentanti il nido. Offre spazi e tempi appositi per favorire la socializzazione, il confronto e lo scambio di esperienze tra adulti; promuove la relazione genitore-bambino; crea occasioni dove l'adulto possa riappropriarsi del proprio tempo, sperimentando la possibilità di distanziarsi dal proprio bambino; garantisce il diritto al gioco dei bambini piccoli in uno spazio pensato a loro misura.

**COSTO:** Quota annua definita dal Comune di Milano.

## **PROGETTO ARTEMIDE**

### **COOPERATIVA FARSÌ PROSSIMO**

Piazza Villapizzone 12, Milano

Tel. 335.6066283    [artemide@farsiprossimo.it](mailto:artemide@farsiprossimo.it) - [www.farsiprossimo.it](http://www.farsiprossimo.it)

#### **ATTIVITÀ**

Gruppo di sostegno alla maternità per mamme e bimbi dai 0 ai 12 mesi: spazio morbido per i piccoli e luogo di incontro e supporto reciproco per le mamme, con la presenza di due educatrici. Spazio a tu per tu: colloqui individuali con le educatrici.

**COSTO:** gratuito.

## **VILLAGGIO DELLA MADRE E DEL FANCIULLO ONLUS**

Via Francesco Goya 60, Milano

Tel. 02.39264575    [www.villaggiodellamadre.org](http://www.villaggiodellamadre.org) - [consultorio@villaggiodellamadre.org](mailto:consultorio@villaggiodellamadre.org)

#### **ATTIVITÀ**

Visite ginecologiche, visite ostetriche, ecografie ostetriche in gravidanza, ecografie ginecologiche, pap test • Coloscopia, visite ostetriche domiciliari nel post parto, consulenza dell'assistente sociale, colloqui psicologici • Psicoterapia individuale e di coppia, consulenza sessuale, spazio adolescenti. Equipe totalmente al femminile, referente ai principali ospedali di Milano. Mediazione linguistico-culturale (araba e cinese) • Accompagnamento alla nascita, Mamme insieme, Baby massaggio, Coccole e giochi, Spazio pesata • Progetto Prevenzione ed Educazione alla salute presso Scuole di ogni ordine e grado.

**COSTO:** Convenzione con S.S.N.

**CENTRO PRIMA INFANZIA ARCOBALENO****FONDAZIONE AQUILONE**

Via Ennio Morlotti 11, Milano

Tel 02.39520455

arcobaleno@fondazioneaquilone.org - [www.fondazioneaquilone.org](http://www.fondazioneaquilone.org)

**ATTIVITÀ**

Il centro dedica due mezze giornate (martedì e giovedì pomeriggio) alle mamme con bambini 1/11 mesi proponendo spazi d'incontro per condividere l'esperienza e favorire percorsi d'aiuto tra mamme; fornisce supporto formativo e informativo attraverso la presenza periodica di esperti (pediatra ecc.) e propone attività di scoperta, di gioco e di stimolazione al gruppo dei bambini.

COSTO: 20 € al mese.

**CONSULTORIO FAMILIARE IL CAMINETTO****CONSULTORIO INTERDECANALE MILANO NORD ONLUS**

Piazza Bruzzano 8, Milano

Tel. 02.66228182 - 02.64599324

segreteria@consultoriominord.it - [www.consultoriominord.it](http://www.consultoriominord.it)

**ATTIVITÀ**

Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria, psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Corsi di preparazione alla nascita • Gruppi mamme con bambini • Spazio giovani • Mediazione e consulenza familiare.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

**CONSULTORIO FAMILIARE INTEGRATO****ASL MILANO**

Via Cesare Brivio 2, Milano

Tel 02.85788233

CFD2Brivio@asl.milano.it

Via Val di Bondo 11, Milano

Tel. 02.85788234

CFD2ValDiBondo@asl.milano.it

Via Cherasco 7, Milano

Tel. 02.85788235

CFD2Cherasco@asl.milano.it

Largo De Benedetti 2, Milano

Tel. 02.85788234

CFD2DeBenedetti@asl.milano.it

## ATTIVITÀ

*In gravidanza:* Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Corsi di preparazione alla nascita • Assistenza, in casi particolari, a domicilio a puerpera e neonato • Gruppi di preparazione alla nascita e dopo la nascita per confrontarsi e scambiare informazioni.

*Dopo la nascita:* Incontri dopo parto per ritrovarsi insieme con i bambini e condividere fatiche, emozioni e gioie e infine per confrontarsi sull'allattamento.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## CONSULTORIO LA FAMIGLIA ONLUS

### CONSULTORIO D'ISPIRAZIONE CATTOLICO/CRISTIANA

Via Arese 18, Milano

Tel. 02.6081065    [cons.lafamiglia@tiscali.it](mailto:cons.lafamiglia@tiscali.it)

[www.consultoriolafamigliamilano.it](http://www.consultoriolafamigliamilano.it) - [www.associazioneostetriche.it](http://www.associazioneostetriche.it)

## ATTIVITÀ

*Incontri pre parto:* di gruppo ed individuali o per coppie • Assistenza al travaglio a domicilio ed accompagnamento in ospedale.

*Attività post partum:* visite domiciliari dopo il parto • Massaggio neonatale • Incontri di coccole sonore mamma e bambino • Ginnastica per la mamma con bambini • Consulenza in allattamento.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

# SERVIZI IN PROVINCIA

## ABBIATEGRASSO

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 1

Via Edmondo de Amicis 1, Abbiategrasso

Tel. 02.9426601      [consultorio.familiare.abbiategrasso@aslmi1.mi.it](mailto:consultorio.familiare.abbiategrasso@aslmi1.mi.it)

#### ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## ARLUNO

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 1

Via Deportati di Mauthausen, Arluno

Tel. 02.90379074      [consultorio.familiare.arluno@aslmi1.mi.it](mailto:consultorio.familiare.arluno@aslmi1.mi.it)

#### ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito; convenzionato/ticket.

## ASSAGO

### CENTRO DI SERVIZIO ALLA FAMIGLIA - ONLUS

#### CONSULTORIO FAMILIARE ACCREDITATO

Via dei Caduti 10, Assago

Tel. 02.45700030

[consultorio@centroserviziofamiglia.org](mailto:consultorio@centroserviziofamiglia.org) - [www.centroserviziofamiglia.org](http://www.centroserviziofamiglia.org)

#### ATTIVITÀ

Training prenatale • Incontri di gruppo "massaggi e parole" • Gruppi di sostegno all'allattamento • Spazio compagnia (madre con bambini 0/6 mesi - 6/18 mesi) • Progetto NASKO e accompagnamento psicologico.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket per training prenatale e per percorso psicologico.

## BASIGLIO

### L'AVVENTURA DI NASCERE E CRESCERE

#### COMUNE DI BASIGLIO

Via Alessandro Manzoni, c/o Asilo nido "Pollicino", Sezione "Peter Pan", Basiglio

Tel. 02.90452245    [scuola@comune.basiglio.mi.it](mailto:scuola@comune.basiglio.mi.it)

#### ATTIVITÀ

Attività e giochi per stimolare la crescita psico-fisica del bambino e momenti di incontro per gli adulti di riferimento, corso di massaggio al neonato e laboratori.

COSTO: contributo da parte della famiglia.

### IL MELOGRANO

#### CENTRI INFORMAZIONE MATERNITÀ E NASCITA

Via Cristoforo Colombo (res. Tigli 3) Milano 3, Basiglio

Tel. 338.8486697    [info@ilmelogrambasiglio.com](mailto:info@ilmelogrambasiglio.com) - [www.melogrambasiglio.org](http://www.melogrambasiglio.org)

#### ATTIVITÀ

Incontri di preparazione alla nascita • Movimento pre e post parto • Sostegno domiciliare nel puerperio • Gruppi mamma-bimbi dopo parto (0/12 mesi) • Consulenza allattamento • Massaggio al bambino • Incontri a tema • Sostegno psicologico • Psicomotricità riabilitativa ed educativa • Logopedia, ecc.

Promuovere una cultura della nascita rispettosa dei ritmi fisiologici del parto, dell'intimità, dei bisogni affettivi della coppia e del bambino, la cultura del rispetto dei bisogni fisiologici ed emotivi di contatto, di attenzione, di affetto reciproco, ("maternage naturale"), l'allattamento al seno e la condivisione tra donne dell'esperienza della maternità.

COSTO: 30 euro tessera associativa annuale. Rinnovo anni successivi 15 euro.

## BINASCO

### CENTRO ASSISTENZA ALLA FAMIGLIA

#### CONSULTORIO FAMILIARE ACCREDITATO

Via Alessandro Manzoni 5, Binasco

Tel. 02.9054843    [cafbn@hotmail.com](mailto:cafbn@hotmail.com)

#### ATTIVITÀ

Consulenza ostetrica, ginecologica e sessuologica • Consulenza psicologica, sociale e pedagogica • Consulenza etica e legale • Corsi pre parto.

COSTO: convenzionato/ticket.

## BOLLATE

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL

Piazza Martiri della Libertà angolo via Giacomo Matteotti, Bollate

Tel. 02.49510306    [consultorio.familiare.bollate@aslmi1.mi.it](mailto:consultorio.familiare.bollate@aslmi1.mi.it)

#### ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: **GRATUITO, CONVENZIONATO/TICKET.**

### BAMBINI SI NASCE

#### AZIENDA COMUNI INSIEME

Solaro, Cesate, Senago, Garbagnate, Bollate, Baranzate, Novate, Paderno Dugnano.

*Sede centrale:* Piazza Martiri della Libertà 1, Bollate

Tel. 02.38348401    [direzione@comuni-insieme.mi.it](mailto:direzione@comuni-insieme.mi.it) - [www.comuni-insieme.mi.it](http://www.comuni-insieme.mi.it)

#### ATTIVITÀ

Supporto precoce alla famiglia ed in particolare alla diade madre-bambino nel proprio contesto di vita (domicilio) attraverso: visite dell'ostetrica con compiti di supporto e rassicurazione rispetto ai nuovi compiti (allattamento, cura del neonato, riorganizzazione familiare); interventi delle educatrici della prima infanzia per favorire il consolidamento delle competenze materne o paterne.

COSTO: gratuito.

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### CONSULTORIO D'ISPIRAZIONE CATTOLICO/CRISTIANA

Via Repubblica 1, Bollate

Tel. 02.3590525    [cfdbollate@virgilio.it](mailto:cfdbollate@virgilio.it)

#### ATTIVITÀ

Visite e controlli ostetrici ed ecografici durante la gravidanza e dopo il parto • Consulenza sanitaria, psicologica, educativa e sociale • Consulenza etica per problemi inerenti a gravidanze difficili.

COSTO: ticket, a pagamento.

## BRESSO

### CONSULTORIO FAMILIARE INTEGRATO

#### ASL - MILANO

Via Dante Alighieri 2, Bresso

Tel. 02.85786650    [cfddante@asl.milano.it](mailto:cfddante@asl.milano.it)

## ATTIVITÀ

*In gravidanza:* Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Corsi di preparazione alla nascita • Assistenza, in casi particolari, a domicilio a puerpera e neonato • Gruppi di preparazione alla nascita e dopo la nascita per confrontarsi e scambiare informazioni.

*Dopo la nascita:* Incontri dopo parto per ritrovarsi insieme con i bambini e condividere fatiche, emozioni e gioie e infine per confrontarsi sull'allattamento.

**COSTO:** gratuito, convenzionato/ticket.

## CENTRO DELLA FAMIGLIA DEL DECANATO DI BRESSO

### CONSULTORIO ACCREDITATO

Via Eugenio Villoresi 43, Bresso

Tel. 02.66503439    [centrofamiglia@libero.it](mailto:centrofamiglia@libero.it) - [www.centrofamiglia.it](http://www.centrofamiglia.it)

## ATTIVITÀ

*Area ginecologica:* visite ecografiche, eco morfologiche. Pap test. Assistenza in gravidanza. *Area psicologica sociale:* sostegno al singolo, alla coppia e alla famiglia.

**COSTO:** convenzionato/ticket.

## BUCCINASCO

### SPAZIO MATRIKA

Via Marsala 11/A, Buccinasco

Tel. 331.3046278    [info@spaziomatrika.it](mailto:info@spaziomatrika.it) - [www.spaziomatrika.it](http://www.spaziomatrika.it)

## ATTIVITÀ

Yoga in gravidanza • Massaggio neonatale AIMI • Ginnastica mamma e bambino.

**COSTO:** a pagamento.

### L'ASILETTO RAFFAELLA VALLIERI

Via Odessa 3/a, Buccinasco

Tel. 338.2046366    [www.associazionedimora.it](http://www.associazionedimora.it)

## ATTIVITÀ

Oltre alle attività dell'asilo nido puoi trovare corsi di massaggio infantile AIMI, incontri della Leche League sull'allattamento materno e altro ancora.

**COSTO:** a pagamento

## BUSSERO

### CONSULTORIO ADOLESCENTI

#### ASL MILANO 2

Via S. Carlo 5, Bussero

Tel. 02.92654751

## ATTIVITÀ

Rivolto ai giovani di età compresa fra 15 e 21/25 anni per informazioni, consulenza e assistenza in materia di sessualità e contraccezione; problematiche concernenti la sfera genitale; disagio e/o criticità nelle relazioni sentimentali: fra pari, con la famiglia; abuso, maltrattamento e violenza sessuale. Analogamente a quanto avviene nei consultori familiari, anche il consultorio adolescenti assicura inoltre prestazioni ostetrico/ginecologiche, interruzione volontaria della gravidanza e assistenza in gravidanza, parto e puerperio, ecc.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## BUSTO GAROLFO

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 1

Via XXIV Maggio 17, Busto Garolfo

Tel. 0331.566853     [consultorio.familiare.bustog@aslmi1.mi.it](mailto:consultorio.familiare.bustog@aslmi1.mi.it)

## ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## CASTANO PRIMO

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 1

Via Giovan Battista Moroni 12, Castano Primo

Tel. 0331.888734     [consultorio.familiare.castanop@aslmi1.mi.it](mailto:consultorio.familiare.castanop@aslmi1.mi.it)

## ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## CESANO BOSCONI

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 1

Via Amerigo Vespucci 7, Cesano Boscone

Tel. 02.48617726     [consultorio.familiare.cesanob@aslmi1.mi.it](mailto:consultorio.familiare.cesanob@aslmi1.mi.it)



## ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## CERNUSCO SUL NAVIGLIO

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 2

Via Filippo Turati 4, Cernusco sul Naviglio

Tel. 02.92654454

## ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

### CAF - CENTRO ASSISTENZA ALLA FAMIGLIA

#### CONSULTORIO DI ISPIRAZIONE CATTOLICA/CRISTIANA

Piazza Giacomo Matteotti 20, Cernusco sul Naviglio

Tel. 02.9241342     [cerceaf@libero.it](mailto:cerceaf@libero.it)

## ATTIVITÀ

Visite e controlli ostetrici ed ecografici durante la gravidanza e dopo il parto • Consulenza sanitaria, psicologica educativa e sociale • Consulenza etica per problemi inerenti a gravidanze difficili.

COSTO: ticket, a pagamento.

## CINISELLO BALSAMO

### CONSULTORIO FAMILIARE INTEGRATO

#### ASL MILANO

Via Oreste Terenghi 2, Cinisello Balsamo

Tel. 02.85783388     [cfdterenghi@asl.milano.it](mailto:cfdterenghi@asl.milano.it)

Via 5 Giornate 2, Cinisello Balsamo

Tel. 02.85784392     [cfd5giornate@asl.milano.it](mailto:cfd5giornate@asl.milano.it)

Via Friuli 2, Cinisello Balsamo

Tel. 02.85784420     [cfdfriuli@asl.milano.it](mailto:cfdfriuli@asl.milano.it)

## ATTIVITÀ

*In gravidanza:* Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Corsi di preparazione alla

nascita • Assistenza, in casi particolari, a domicilio a puerpera e neonato • Gruppi di preparazione alla nascita e dopo la nascita per confrontarsi e scambiare informazioni.

*Dopo la nascita:* Incontri dopo parto per ritrovarsi insieme con i bambini e condividere fatiche, emozioni e gioie e infine per confrontarsi sull'allattamento.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## CENTRO DELLA FAMIGLIA

### CONSULTORIO DI ISPIRAZIONE CATTOLICA/CRISTIANA

Via Giosuè Carducci 21, Cinisello Balsamo

Tel. 02.6171927      [famiglia.cinisello@fastwebnet.it](mailto:famiglia.cinisello@fastwebnet.it)

#### ATTIVITÀ

Visite e controlli ostetrici ed ecografici durante la gravidanza e dopo il parto • Consulenza sanitaria, psicologica, educativa e sociale • Consulenza etica per problemi inerenti a gravidanze difficili.

COSTO: ticket, a pagamento.

## CENTRO RISORSE PER LA FAMIGLIA - LA PORTA MAGICA

Via Alberto da Giussano 3/e, Cinisello Balsamo

Tel. 02.6170219 - 349.8646340      [www.famigliealcentro.org](http://www.famigliealcentro.org)

#### ATTIVITÀ

“La porta magica” è un centro pensato per essere un’utile risorsa per le famiglie con figli in età infantile. Offre servizi ed opportunità sia per bimbi e bimbe che per genitori. Lo Spazio Bimbo accoglie bambini dai 6 mesi accompagnati dall’adulto.

COSTO: a pagamento.

## COLOGNO MONZESE

### CONSULTORIO FAMILIARE INTEGRATO

#### ASL MILANO

Via Giovanni Boccaccio 12, Cologno Monzese

Tel 02.85784550

#### ATTIVITÀ, “PERCORSO NASCITA”

*In gravidanza:* Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Corsi di preparazione alla nascita • Assistenza, in casi particolari, a domicilio a puerpera e neonato • Gruppi di preparazione alla nascita e dopo la nascita per confrontarsi e scambiare informazioni.

*Dopo la nascita:* Incontri dopo parto per ritrovarsi insieme con i bambini e condividere fatiche, emozioni e gioie e infine per confrontarsi sull'allattamento.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## **"L'ERBAVOGLIO" SERVIZIO TEMPO PER LE FAMIGLIE** **COOPERATIVA SOCIALE**

Via Giovanni Boccaccio 12, Cologno Monzese  
Tel 02.26700404

### **ATTIVITÀ**

Servizio rivolto ai bambini e alle bambine dai 3 mesi ai 3 anni, ai loro genitori e ai familiari. Luogo d'incontro e scambio tra adulti e tra adulti e bambini. Offre ai bambini l'opportunità di stare con gli adulti e con i pari in una situazione privilegiata di gioco, in un ambiente protetto e strutturato in spazi stimolanti e consoni all'età. Agli adulti accompagnatori l'occasione di stare insieme con i propri bambini e di osservarli in un ambiente appositamente pensato, instaurando nel contempo con gli altri adulti relazioni finalizzate al confronto, al supporto reciproco e alla condivisione di esperienze.

**COSTO:** quota mensile definita annualmente dal Comune di Cologno Monzese.

## **CORBETTA**

### **LA MARGHERITA BLU** **ASSOCIAZIONE**

Via del Crocefisso 40, Corbetta  
Tel. 02.97271762 [www.lamargheritabl.wordpress.com](http://www.lamargheritabl.wordpress.com)

### **ATTIVITÀ**

Corsi pre parto • Corsi di yoga in gravidanza e per adulti e bambini • Ginnastica per la mamma • Massaggio infantile • Spazio aperto per incontri con specialisti • Laboratori di creatività.

**COSTO:** tessera socio.

## **CORMANO**

### **CONSULTORIO FAMILIARE INTEGRATO** **ASL MILANO**

Via dell'Innovazione 1, Cormano  
Tel. 02.85786020 [cfdellinnovazione@asl.milano.it](mailto:cfdellinnovazione@asl.milano.it)

### **ATTIVITÀ**

*In gravidanza:* Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Corsi di preparazione alla nascita • Assistenza, in casi particolari, a domicilio a puerpera e neonato • Gruppi di preparazione alla nascita e dopo la nascita per confrontarsi e scambiare informazioni.

*Dopo la nascita:* Incontri dopo parto per ritrovarsi insieme con i bambini e condividere fatiche, emozioni e gioie e infine per confrontarsi sull'allattamento.

**COSTO:** gratuito, convenzionato/ticket.

## CORSICO

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 1

Via Armando Diaz 49, Corsico

Tel. 02.48617741    [consultorio.familiare.corsico@aslmi1.mi.it](mailto:consultorio.familiare.corsico@aslmi1.mi.it)

#### ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

### AUA - LABORATORIO CULTURALE DI GIOCO E MOVIMENTO

Via Giuseppe Mazzini 8/B, Corsico

Tel. 347.8200744    [info@associazioneaua.it](mailto:info@associazioneaua.it) - [www.associazioneaua.it](http://www.associazioneaua.it)

#### ATTIVITÀ

Spazio gioco per i bimbi a partire dai primi mesi accompagnati dai genitori, nonni, tate • Incontri per neomamme e gestanti • Corso massaggio neonatale dai 15 gg di vita ai 9 mesi • Spazio genitori.

COSTO: a pagamento.

## CUGGIONO

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 1

Via Roma 4, angolo via Domenico Rossetti, Cuggiono

Tel. 02.97242406    [consultorio.familiare.cuggiono@aslmi1.mi.it](mailto:consultorio.familiare.cuggiono@aslmi1.mi.it)

#### ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

### DA MAMMA A MAMMA

#### ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO PER IL SOSTEGNO ALL'ALLATTAMENTO

Via Carlo Zenoni 11, Cuggiono

Tel. 320.8936665 oppure 333.4627401

[info@damammaamamma.org](mailto:info@damammaamamma.org) - [www.damammaamamma.org](http://www.damammaamamma.org)

#### ATTIVITÀ

Consulenza diretta e telefonica sull'allattamento, sostegno anche a domicilio, gruppi di incontro sul tema dell'allattamento.

COSTO: quota associativa.

## CUSANO MILANINO

### CONSULTORIO FAMILIARE INTEGRATO

#### ASL MILANO

Via Ginestra 1, Cusano Milanino

Tel 02.85784595    cfdginestra@asl.milano.it

#### ATTIVITÀ

*In gravidanza:* Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Corsi di preparazione alla nascita • Assistenza, in casi particolari, a domicilio a puerpera e neonato • Gruppi di preparazione alla nascita e dopo la nascita per confrontarsi e scambiare informazioni.

*Dopo la nascita:* Incontri dopo parto per ritrovarsi insieme con i bambini e condividere fatiche, emozioni e gioie e infine per confrontarsi sull'allattamento.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## GARBAGNATE MILANESE

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL

Via Giacomo Matteotti 66, Garbagnate Milanese

Tel. 02.99444815    consultorio.familiare.garbagnatem@aslm1.mi.it

#### ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## GESSATE

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### CONSULTORIO DI ISPIRAZIONE CATTOLICA/CRISTIANA

Piazza della Pace 7, Gessate

Tel. 02.39624284    cf.gessate@gmail.com

#### ATTIVITÀ

Visite e controlli ostetrici ed ecografici durante la gravidanza e dopo il parto • Consulenza sanitaria, psicologica educativa e sociale • Consulenza etica per problemi inerenti a gravidanze difficili.

COSTO: ticket, a pagamento.

## GORGONZOLA

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 2

Via Vincenzo Bellini 11, Gorgonzola  
Tel. 02.92654641

#### ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## LEGNANO

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 1

Via Colli di S. Erasmo 29, Legnano  
Tel. 0331.884611     [consultorio.familiare.legnano@aslmi1.mi.it](mailto:consultorio.familiare.legnano@aslmi1.mi.it)

#### ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

### CENTRO DELLA FAMIGLIA

#### CONSULTORIO DI ISPIRAZIONE CATTOLICA/CRISTIANA

Piazza S. Leone Magno 21, Legnano  
Tel. 0331.547205  
[consultorio@consultoriolegnano.191.it](mailto:consultorio@consultoriolegnano.191.it) - [www.diocesi.milano.it/felceaf](http://www.diocesi.milano.it/felceaf)

#### ATTIVITÀ

Visite e controlli ostetrici ed ecografici durante la gravidanza e dopo il parto • Consulenza sanitaria, psicologica educativa e sociale • Consulenza etica per problemi inerenti a gravidanze difficili.

COSTO: ticket, a pagamento.

## MAGENTA

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 1

Viale Lombardia 1, Magenta  
Tel. 02.97973520     [consultorio.familiare.magenta@aslmi1.mi.it](mailto:consultorio.familiare.magenta@aslmi1.mi.it)

## ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## CENTRO CONSULENZA PER LA FAMIGLIA

### CONSULTORIO DI ISPIRAZIONE CATTOLICA/CRISTIANA

Via San Martino 13, Magenta

Tel. 02.97291832 [consultoriomagenta@tiscali.it](mailto:consultoriomagenta@tiscali.it)

## ATTIVITÀ

Visite e controlli ostetrici ed ecografici durante la gravidanza e dopo il parto • Consulenza sanitaria, psicologica educativa e sociale • Consulenza etica per problemi inerenti a gravidanze difficili.

COSTO: ticket, a pagamento.

## PROGETTO MAMMEONOFFLINE

### COOPERATIVA FARSİ PROSSIMO

Viale Lombardia 15, Magenta

Tel. 335.6066283 [mammeonoffline@farsiprossimo.it](mailto:mammeonoffline@farsiprossimo.it)

## ATTIVITÀ

Gruppo di sostegno alla maternità per mamme e bimbi da 0 ai 12 mesi: uno spazio morbido per il piccolo e un luogo di confronto e supporto per le mamme, con la presenza di figure educative. Attività formative e aggregative per la famiglia.

COSTO: gratuito.

## MELEGNANO

## CONSULTORIO FAMILIARE

### ASL MILANO 2

Via Sandro Pertini 2, Melegnano

Tel. 02.92655420

## ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## MELZO

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 2

Via Mantova 10, Melzo

Tel. 02.92654857

#### ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

### CONSULTORIO FAMILIARE DECANALE

#### CONSULTORIO ACCREDITATO

Via Monsignor Cesare Orsenigo 7, Melzo

Tel. 02.95732039    [cfm.melzo@libero.it](mailto:cfm.melzo@libero.it)

#### ATTIVITÀ

Consulenza ostetrico, ginecologica e sessuologica • Consulenza psicologica, sociale e pedagogica • Consulenza etica • Consulenza legale • Corsi pre parto.

COSTO: convenzionato/ticket.

## NERVIANO

### CAMA LA CASA DELLE MAMME

#### ASSOCIAZIONE

Viale Eugenio Villoresi 42, Nerviano

Tel.: Chiara 339.8039721, Lorella 349.2230327

[lacasadellemamme@gmail.com](mailto:lacasadellemamme@gmail.com) - [www.lacasadellemamme.altervista.org](http://www.lacasadellemamme.altervista.org)

#### ATTIVITÀ

Spazio aperto: luogo d'incontro per le donne e le famiglie dove condividere esperienze, competenze, tempo libero e amicizia • Massaggio shiatsu in gravidanza • Corso di accompagnamento alla nascita • Consulenza allattamento e svezzamento • Corso di massaggio infantile (AIMI) • Incontri di consulenza ai neogenitori.

COSTO: quota associativa e contributo per i corsi.

## OPERA

### CASA DELLE MAMME

#### COMUNE DI OPERA

Via S. Bernardo 19, c/o sezione Zanzara, scuola materna "Don Milani", Opera.

Tel. 349.4060413

[casadellemamme@artiemestierisociali.org](mailto:casadellemamme@artiemestierisociali.org) - [www.comune.opera.mi.it](http://www.comune.opera.mi.it)



## ATTIVITÀ

Spazio aperto: luogo di scambio, ascolto e supporto per madri in cerca di aiuto o di semplici consigli • Negozio delle cose (carrozine, vestiti ecc.) • Home visiting (visite a domicilio di un'ostetrica e di una educatrice per dare supporto alla neo mamma) • Counselling psicologico • Albo delle baby sitter certificate a cui rivolgersi in caso di bisogno.

COSTO: gratuito.

## PADERNO DUGNANO

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL

Via Repubblica 16, Paderno Dugnano

Tel. 02.49510388 [consultorio.familiare.padernod@aslmi1.mi.it](mailto:consultorio.familiare.padernod@aslmi1.mi.it)

## ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## PARABIAGO

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 1

Via XI Febbraio 31, Parabiago

Tel. 0331.449635 [consultorio.familiare.parabiago@aslmi1.mi.it](mailto:consultorio.familiare.parabiago@aslmi1.mi.it)

## ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## PAULLO

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 2

Via Giuseppe Mazzini 17, Paullo

Tel. 02.98115241

## ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## PIEVE EMANUELE

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 2

Piazza Giacomo Puccini 4, Pieve Emanuele

Tel. 02.82456611

#### ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

### SPAZIO APERTO ALLE NEOMAMME - CASA DELLE MAMME

#### COMUNE DI PIEVE EMANUELE

Viale dei Pini 8/A, Pieve Emanuele

Tel. 02.90788244

[giustina.raciti@comune.pieveemanuele.mi.it](mailto:giustina.raciti@comune.pieveemanuele.mi.it) - [www.comune.pieveemanuele.mi.it](http://www.comune.pieveemanuele.mi.it)

#### ATTIVITÀ

Spazio aperto: luogo di scambio, di ascolto e di supporto per madri in cerca di aiuto o di semplici consigli • Negozio delle cose (carrozine, vestiti ecc.) • Home visiting (visite a domicilio di un'ostetrica ed una educatrice per dare supporto alla neo mamma) • Counselling psicologico • Corso per costituzione dell'albo delle baby sitter riconosciuto dal Comune di Pieve Emanuele.

COSTO: gratuito.

## PIOLTELLO

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 2

Via Aldo Moro 22, Pioltello

Tel. 02.92654019

#### ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

### CENTRO FAMIGLIA - TEMPO PER LA FAMIGLIA

#### COMUNE DI PIOLTELLO

[www.comune.pioltello.mi.it](http://www.comune.pioltello.mi.it) - [www.aziendafutura.org](http://www.aziendafutura.org)

## PIANETA FAMIGLIA

Via Roma 117, Pioltello

Tel. 02.92101330

## PARCO LABORATORIO 0/3 ANNI

Via alla Stazione Pioltello, località Seggiano

Tel. 02.92163861

### ATTIVITÀ

È rivolto a bambini tra 0 e 3 anni ed ai loro accompagnatori e offre spazi e tempi per stare insieme. Propone, ai piccoli, nuove figure adulte di riferimento integranti quelle familiari e, agli adulti, opportunità di confronto e aiuto per affrontare i problemi ed eventuali difficoltà della crescita dei figli.

COSTO: Quota di iscrizione e tariffa mensile in vigore.

## SAREMO GENITORI

### COMUNE DI PIOTTELLO

c/o Il Pianeta Famiglia: via Roma 117, Pioltello

Tel. 02.92101330    [www.comune.pioltello.mi.it](http://www.comune.pioltello.mi.it) - [www.aziendafutura.org](http://www.aziendafutura.org)

### ATTIVITÀ

Percorso d'accompagnamento alla nascita.

## SPORTELLO GENITORI

### COMUNE DI PIOTTELLO

c/o Il Pianeta Famiglia: via Roma 117, Pioltello

Tel. 02.92101330    [www.comune.pioltello.mi.it](http://www.comune.pioltello.mi.it) - [www.aziendafutura.org](http://www.aziendafutura.org)

### ATTIVITÀ

Un'occasione di ascolto per affrontare insieme ad un esperto i dubbi e le difficoltà dei genitori di fronte ai comportamenti dei propri bambini. Sono previsti sia uno spazio d'ascolto individuale sia incontri di gruppo. È rivolto a genitori di bambini di età compresa tra 0 e 6 anni, residenti nel comune di Pioltello.

COSTO: gratuito.

## RHO

## COOPERATIVA SOCIALE STRIPES

### PROGETTO "CRESCERE INSIEME"

Via Papa Giovanni XXIII 2 e Via Marziale 9, Rho

Tel. 02.9316667    [famiglia@pedagogia.it](mailto:famiglia@pedagogia.it) - [www.famiglia.stripes.it](http://www.famiglia.stripes.it)

### ATTIVITÀ

Il progetto si rivolge alle neomamme e ai papà dei nove comuni del rhodense (Rho, Arese, Cornaredo, Lainate, Pero, Pogliano, Pregnana, Settimo Milanese, Vanzago).

Incontri di piccoli gruppi mamme-papà e bambini • Incontri presso il proprio domicilio con un'ostetrica e un'infermiera o un'educatrice per un supporto alla cura del bambino • Incontri tematici aperti alla cittadinanza • Supporto di ricerca di un lavoro • Possibilità in caso di reddito basso di avere un kit con oggetti di prima necessità per il bambino e l'apertura di credito presso una farmacia convenzionata • Prestazioni sanitarie specialistiche a tariffe agevolate.

COSTO: gratuito.

## **CENTRO DI CONSULENZA PER LA FAMIGLIA** **CONSULTORIO D'ISPIRAZIONE CATTOLICA/CRISTIANA**

Via Madonna 67, Rho

Tel. 02.9306523     [decanato@tiscali.it](mailto:decanato@tiscali.it)

### **ATTIVITÀ**

Visite e controlli ostetrici ed ecografici durante la gravidanza e dopo il parto • Consulenza sanitaria, psicologica, educativa e sociale • Consulenza etica per problemi inerenti a gravidanze difficili.

COSTO: ticket, a pagamento.

## **CONSULTORIO FAMILIARE** **ASL - MILANO 1**

Via Zara 10, Rho

Tel. 02.93180779     [consultorio.familiare.rho@aslmi1.mi.it](mailto:consultorio.familiare.rho@aslmi1.mi.it)

### **ATTIVITÀ**

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## **ROZZANO**

## **CONSULTORIO FAMILIARE** **ASL MILANO 2**

Via Glicini 8, Rozzano

Tel. 02.82456115

### **ATTIVITÀ**

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## IL MELOGRANO, CENTRO INFORMAZIONE MATERNITÀ E NASCITA

### ASSOCIAZIONE

c/o palestra WELLFIT in via Mincio 14 a Quinto Stampi, Rozzano

Tel. 338.848667    [info.melograno@gmail.com](mailto:info.melograno@gmail.com) - [www.melogranomilanosud.org](http://www.melogranomilanosud.org)

### ATTIVITÀ

Preparazione alla nascita • Consulenza domiciliare puerperio • Gruppo mamme • Incontri a tema • Massaggio infantile • Informazioni e counselling.

COSTO: a pagamento.

## SAN DONATO MILANESE

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 2

Via Sergnano 2, San Donato

Tel. 02.98115953

### ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

### SPAZIO DUE

#### COMUNE DI SAN DONATO MILANESE

Via Unica Bolgiano 2, San Donato

Tel. 02.52772397

[spaziodue@comune.sandonatomilane.se.mi.it](mailto:spaziodue@comune.sandonatomilane.se.mi.it) - [www.comune.sandonatomilane.se.mi.it](http://www.comune.sandonatomilane.se.mi.it)

### ATTIVITÀ

Yoga per gestanti • Momenti di ginnastica mamma con bambino (2/10 mesi) • Momenti d'incontro con altre mamme • Corso di primo soccorso pediatrico • Massaggio infantile • "Il cestino dei tesori": momenti di gioco con i bambini per consolidare la relazione genitori/bambini e per promuovere l'esperienza sensoriale dei più piccoli • Consulenza legale su questioni di diritto di famiglia e di ambito civile • Consulenza psicologica.

COSTO: a pagamento.

### TEMPO PER LE FAMIGLIE

#### COMUNE DI SAN DONATO

Edificio polifunzionale Via Ferruccio Parri 10, San Donato

Tel. 02.52772414    [servizi.infanzia@comune.sandonatomilane.se.mi.it](mailto:servizi.infanzia@comune.sandonatomilane.se.mi.it)

## ATTIVITÀ

È rivolto a bambini tra 0 e 3 anni ed ai loro accompagnatori e offre spazi e tempi per stare insieme. Propone, ai piccoli, nuove figure adulte di riferimento integranti quelle familiari e, agli adulti, opportunità di confronto ed aiuto per affrontare i problemi ed eventuali difficoltà della crescita dei figli. Il servizio interagisce con altri servizi presenti sul territorio (asilo-nido, scuola materna, biblioteca).

COSTO: Quota di iscrizione e tariffa mensile in vigore.

## SAN GIULIANO MILANESE

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 2

Via Camillo Benso di Cavour 15, San Giuliano

Tel. 02.98115622

## ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum • Spazio pesata (gratuito) • Corso di ginnastica perineale (gratuito).

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

### CE.A.F. - CONSULTORIO FAMILIARE

#### CONSULTORIO ACCREDITATO

Piazza della Vittoria 7, San Giuliano

Tel. 02.9845321      ceafsangiuliano@tiscali.it - [www.ceafsangiuliano.org](http://www.ceafsangiuliano.org)

## ATTIVITÀ

Consulenza ostetrica, ginecologica e sessuologica • Consulenza psicologica, sociale e pedagogica • Consulenza etica • Consulenza legale • Corsi d'accompagnamento alla nascita • Massaggio infantile.

COSTO: convenzionato/ticket.

## SEGRATE

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 2

Via Giovanni Amendola 3, Segrate

Tel. 02. 92654921

## ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## TEMPO PER LE FAMIGLIE: LA CASA SULL'ALBERO

### COMUNE DI SEGRATE

Locali adiacenti all'Asilo Nido di Milano Due, Residenza Seminario, Segrate

Tel. 02.26902335/365

#### ATTIVITÀ

Servizio rivolto a famiglie con bambini da 0 a 3 anni: un luogo d'accoglienza, d'ascolto e di socializzazione per i bambini e per gli adulti che si occupano di loro, nonché un luogo di prevenzione del disagio nella relazione adulto-bambino.

**COSTO:** quota mensile, definita annualmente dal Comune di Segrate.

## SESTO SAN GIOVANNI

### CONSULTORIO FAMILIARE INTEGRATO

#### ASL MILANO

Via Antonio Gramsci 42, Sesto San Giovanni

Tel. 02.85789530

*Sede distaccata:* via Carlo Marx 195, Sesto San Giovanni

Tel. 02.85784060

#### ATTIVITÀ, "PERCORSO NASCITA"

*In gravidanza:* Visite ostetrico-ginecologiche • Controlli ostetrici e consulenza sanitaria psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto • Corsi di preparazione alla nascita • Assistenza, in casi particolari, a domicilio a puerpera e neonato • Gruppi di preparazione alla nascita e dopo la nascita per confrontarsi e scambiare informazioni.

*Dopo la nascita:* Incontri dopo parto per ritrovarsi insieme con i bambini e condividere fatiche, emozioni e gioie e infine per confrontarsi sull'allattamento.

**COSTO:** gratuito, convenzionato/ticket.

### DOCTORS&DOULAS

#### CENTRO DIAGNOSTICO E TERAPEUTICO

Via Eugenio Curiel 62, Sesto San Giovanni

Tel. 02.26263447    [centro@doctorsedoulas.it](mailto:centro@doctorsedoulas.it) - [www.doctorsedoulas.it](http://www.doctorsedoulas.it)

#### ATTIVITÀ, DOULA

Visite ginecologiche ed ostetriche • Ecografia morfologica e accrescimento anche 3D • Accompagnamento Doula nel post partum • Riabilitazione perineale • Trattamenti osteopatici in gravidanza e sui neonati • Reflessologia • Nutrizionista e dietologo.

**COSTO:** a pagamento.

### PICCOLI PASSI

#### COOPERATIVA SOCIALE

Via Andrea Costa 24, Sesto San Giovanni

Tel. 389.7956982    [doula@piccolipassi.net](mailto:doula@piccolipassi.net) - [www.piccolipassi.net](http://www.piccolipassi.net)

## ATTIVITÀ

### SPAZIO FAMIGLIA

Spazio Arte: via Maestri del Lavoro, Sesto San Giovanni

Un "luogo" di socialità e di aggregazione, di "tempo" dei giochi e di "persone" attente, interamente dedicato alle famiglie con bambini e bambine da 0 a 36 mesi.

### PROGETTO "MAMME A PICCOLI PASSI"

Informazioni per un parto consapevole; sostegno al puerperio (fisiologico e in disagio) • Incontri con specialisti (ostetrica, doula, pediatra, pedagogista, floriterapista, consulente allattamento al seno) • Promozione e sostegno dell'allattamento al seno • Movimento in gravidanza e puerperio • Massaggio del neonato • Spazio famiglia (confronto per genitori e attività ludico-educative per i bambini).

COSTO: Quota annuale, servizi e corsi a pagamento.

### CENTRO PER LA FAMIGLIA

Via Umberto Fogagnolo 104, Sesto San Giovanni

Tel. 02.2482933      [info@centroperlafamiglia.it](mailto:info@centroperlafamiglia.it)

## ATTIVITÀ

Visite e controlli ostetrici ed ecografici durante la gravidanza e dopo il parto • Consulenza sanitaria, psicologica educativa e sociale • Consulenza etica per problemi inerenti a gravidanze difficili.

COSTO: ticket, a pagamento.

## SETTIMO MILANESE

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 1

Via Libertà 33, Settimo Milanese

Tel. 02.33510418      [consultorio.familiare.settimom@aslmi1.mi.it](mailto:consultorio.familiare.settimom@aslmi1.mi.it)

## ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

## TREZZANO SUL NAVIGLIO

### CONSULTORIO FAMILIARE

#### ASL MILANO 1

Via Arrigo Boito 1, Trezzano sul Naviglio

Tel. 02.48617510      [consultorio.familiare.trezzano@aslmi1.mi.it](mailto:consultorio.familiare.trezzano@aslmi1.mi.it)



## ATTIVITÀ

Percorso di accompagnamento alla nascita • Corso pre parto • Visite controllo gravidanza • Consulenza e gruppi per allattamento, pesata, svezzamento • Gruppi massaggio e carezza neonatale • Sostegno alla depressione post partum.

COSTO: gratuito, convenzionato/ticket.

# CENTRI AIUTO ALLA VITA

Il Movimento per la vita è la Federazione degli oltre seicento movimenti locali, Centri e servizi di aiuto alla vita e Case di accoglienza attualmente esistenti in Italia. Si propone di promuovere e di difendere il diritto alla vita.

## PROGETTO GEMMA

Adozione prenatale a distanza che sostiene una mamma in difficoltà con un contributo minimo mensile per 18 mesi.

## SOS VITA

È un telefono di aiuto, collegato ai 250 Centri di aiuto alla vita presenti su tutto il territorio nazionale. Offre ascolto e incoraggiamento e attiva immediatamente un concreto sostegno di pronto intervento attraverso i Centri di Aiuto alla Vita.

SOS VITA Numero Verde 800-813000



# I CENTRI AIUTO ALLA VITA DI MILANO E PROVINCIA

## **ABBIATEGRASSO**

### **C/O CENTRO MATER MISERICORDIAE**

Via Giovanni Battista Piatti 12, Abbiategrasso

Tel. 333.8693210

Orario: gio, ven: 17.00/18.30

## **BOLLATE**

### **C/O CARITAS**

Via Leone XIII 14, Bollate

Tel. 02.33300950

Orario: lun, gio: 10.00/12.00

## **CERNUSCO SUL NAVIGLIO**

Via Uboldo 32, Cernusco Sul Naviglio

Tel. 02.92360343

## **CINISELLO BALSAMO**

Piazza Antonio Gramsci 1, Cinisello Balsamo

Tel. 02.66595222

mxv.cb@virgilio.it

Orario: mar 10.00/12.00 - gio 17.00/19.00

## **LEGNANO**

### **CAV "DANIELA GULDEN"**

Piazza S. Magno 13, Legnano

Tel. 0331.4573545

cavlegnano@alice.it

## **MAGENTA**

### **C/O OSPEDALE "G. FORNAROLI"**

Via Donatori di Sangue 50, Magenta

Tel. 333.8277088

cavmagenta@gmail.com

Orario: lun, ven 9.00/12.00 - gio 11.00/13.00

## **MELZO**

Via Martiri della Libertà 5, Melzo

Tel. 02.95711377

cav.melzo@alice.it

Orario: gio, sab 8.30/11.30

## **RHO**

### **C/O OSPEDALE DI RHO**

Tel. 345.0781372

Orario: gio 8.30/10.30

## **MILANO**

### **CAV AMBROSIANO**

Via Tonezza 3

Tel. 02.48701502 oppure 02.4043182

Orario: da lun a ven 9.00/12.00, 15.00/18.00; sab 9.00/12.00

### **SPORTELLO CENTRO FAMIGLIA KOLBE**

Viale Corsica 68, IV piano

Tel. 02.70006393

Orario: da lun a gio 9.30/12.30, 14.30/17.30

### **SPORTELLO C.A.ME.N**

Via San Cristoforo 3/5

**Tel. 02.48953740**

Orario: lun 14.00/18.00, mer 9.30/12.30, ven 10.00/18.00

### **CAV MANGIAGALLI**

c/o Clinica Mangiagalli, Via della Commenda 37, III piano scala B

Tel. 02.55181923 - 02.55032338 - 02.5461477

info@cavmangiagalli.it

Orario: da lun a ven 9.00/13.00, 14.00/18.00

### **CAV "CENTRO ZOÈ"**

c/o Suore Orsoline, Piazza S. Ambrogio 24

Tel. 02.867419

centrozoe7@libero.it

Orario continuato

## **SAN DONATO MILANESE**

Via Isonzo 40, San Donato Milanese

Tel. 02.5276008

centroaiutovita\_2007@libero.it

Ricevono il pubblico in: via Mario Greppi 5, San Donato Milanese

Orario: da lun a ven 10.00/12.00

## **TREZZANO SUL NAVIGLIO**

### **SPORTELLO CENTRO PARROCCHIALE S. AMBROGIO**

Via Rimembranze 1, Trezzano sul Naviglio

Tel. 02.48701502

Orario: ven 10.00/12.00

### IN GRAVIDANZA E NEL POST PARTUM

#### PREMESSA

Il periodo della gravidanza e del postpartum sono momenti in cui la donna è molto vulnerabile e può essere più soggetta a problemi di depressione.

La gravidanza infatti rappresenta per la donna un periodo di profondi cambiamenti non solo fisici ma anche psicologici, tanto che alcune donne hanno difficoltà ad accettarne lo stato provando sentimenti contrastanti di felicità, paura e preoccupazione per ciò che le attende.

Oltre il 70% delle madri, nei giorni immediatamente successivi al parto, manifestano sintomi leggeri di depressione, in una forma denominata "baby blues", con riferimento allo stato di malinconia ("blues") che caratterizza il fenomeno.

La maternity blues, o tristezza post partum, è una sindrome benigna transitoria i cui sintomi includono delle crisi di pianto senza motivi apparenti, irritabilità, inquietudine e ansietà. Di norma questo fenomeno si risolve spontaneamente entro una settimana.

Ben più gravi e duraturi sono i sintomi della depressione post partum.

La sintomatologia della depressione post partum si può manifestare in forma lieve e scomparire nel giro di pochi giorni. Si manifesta quando la donna presenta da e per almeno due settimane umore depresso, mancanza di piacere e interesse nelle abituali attività e almeno cinque di questi sintomi: disturbi del sonno e/o dell'appetito; iperattività motoria o letargia; fatica o mancanza di energia; sensi di colpa; bassa autostima; sentimenti di impotenza e disvalore; ridotta capacità di pensare o concentrarsi; pensieri ricorrenti di morte.

È necessario rivolgersi ad uno specialista se i sintomi sono di entità allarmante o comunque persistono oltre le due settimane, se si ha la sensazione di poter fare del male a se stesse o al proprio bambino e se i sintomi di ansietà, di paura e di panico si manifestano con grande frequenza nell'arco della giornata.

Per offrire una risposta immediata a tutte le donne che si trovano in questa situazione abbiamo raggruppato in una sezione a parte i servizi in provincia di Milano che si occupano di depressione in gravidanza e nel post partum.

*Tratto dal sito: [www.depressionepostpartum.it](http://www.depressionepostpartum.it)*

#### CENTRO PSICHE DONNA

A.O. FATEBENEFRATELLI E OFTALMICO - MILANO

#### PRESIDIO OSPEDALE MACEDONIO MELLONI

Via Macedonio Melloni 52, Milano

Tel. 02.63633313

[depressione.donna@fbf.milano.it](mailto:depressione.donna@fbf.milano.it) - [www.centropsichedonna.it](http://www.centropsichedonna.it)

*Centro Psiche Donna* è un centro pubblico ambulatoriale specializzato nello studio, nel-

la prevenzione e nella cura delle malattie psicologiche e dei disturbi psichiatrici relativi ai passaggi più significativi del ciclo di vita femminile, quali la gravidanza, il post partum, il periodo mestruale, la menopausa. La gravidanza e il post partum sono le aree di elezione.

#### ATTIVITÀ

Consultazione e trattamento farmacologico, con particolare attenzione alla assunzione di farmaci durante la gravidanza e il post parto • Psicoterapia di gruppo e individuale per donne in gravidanza con disturbo d'ansia, per donne in post parto affette da depressione • Sessioni rilassamento muscolare progressivo, individuali e di gruppo • Incontri di gruppo per i partner di donne affette da psicopatologia che frequentano il centro • Valutazione madre-infante grazie al collegamento diretto con l'Unità Operativa di neuropsichiatra infantile e dell'adolescenza appartenente alla medesima U.O. Psichiatrica • Attività di ricerca per migliorare la prevenzione, gli interventi curativi e la pratica clinica.

### A.O. OSPEDALE "SAN CARLO BORROMEO"

#### DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE

#### OSPEDALE SAN CARLO

Via Pio II 3, Milano

Tel. 02.4022832

Orario: dal lun al ven 8.30/13.00 e 14.00/16.00

[seg.psicologia@sancarlo.mi.it](mailto:seg.psicologia@sancarlo.mi.it)

Il Programma intende offrire una prima valutazione e un'opportunità di cura per chi soffre di "depressione post partum" e, laddove possibile, un intervento di prevenzione del disturbo. Questo Programma ha la finalità di ridurre i sintomi depressivi e di migliorare la qualità della vita della donna e del nucleo familiare in cui è inserita, con una possibile ricaduta positiva sulla cura dei figli.

#### ATTIVITÀ

Valutazione psicodiagnostica • Colloqui psicologici • Interventi di tipo psicoeducazionale • Psicoterapia individuale e di gruppo • Counseling di coppia • Promozione di attività di auto-aiuto dopo la terapia.

### A.O. POLO UNIVERSITARIO

#### OSPEDALE "SAN PAOLO"

#### AMBULATORIO PER LA PREVENZIONE E LA CURA DELLA DEPRESSIONE IN GRAVIDANZA E NEL POST PARTUM

#### OSPEDALE SAN PAOLO

Via Antonio Di Rudinì 8, Milano

Tel. 393.1425281 - 02.81843833

L'Ambulatorio offre un servizio di informazione, di prevenzione e di cura. In particolare si

intende valutare lo stato dell'umore della donna; verificare la presenza di eventuali fattori di rischio; offrire dei percorsi di sostegno e cura di tipo individuale, di coppia e familiare.

#### ATTIVITÀ

Colloqui d'informazione sui fattori di rischio, sintomatologia e decorso della depressione post partum • Colloqui di valutazione dello stato d'umore e dei fattori di rischio della donna in gravidanza e nel post partum • Psicoterapia individuale, di coppia e familiare • Colloqui psichiatrici • Trattamento farmacologico • Corsi di massaggio infantile.

## A.O. "GUIDO SALVINI" - GARBAGNATE MILANESE

### AMBULATORIO PER I DISTURBI D'ANSIA E DEPRESSIONE

#### OSPEDALE CASATI

Via Luigi Settembrini 1, Passirana di Rho

Tel. 02.994304457/4463

Il Dipartimento di Salute Mentale dell'Azienda Ospedaliera "Guido Salvini" di Garbagnate Milanese, in collaborazione con l'ASL Milano 1, ha attivato un progetto finalizzato a riconoscere e trattare tempestivamente la depressione post partum. Il progetto prevede: una fase preliminare di informazione e sensibilizzazione delle neomamme al rischio di sviluppare una depressione post partum; una fase di screening per individuare i casi di depressione post partum fra le neo mamme; un programma specifico di trattamento psicologico, individuale o di gruppo, per aiutare le mamme affette da depressione.

#### ATTIVITÀ

Il trattamento, che si svolgerà nell'arco di 10/12 incontri con frequenza settimanale, si articola in tre fasi principali: interventi comportamentali per acquisire informazioni utili sulla depressione post partum e per apprendere tecniche semplici ed efficaci per imparare a rilassarsi • Interventi cognitivi, per imparare a riconoscere e a modificare stili di pensiero controproducenti • Prevenzione delle ricadute e valutazione • Nei casi in cui risulterà opportuno, verrà consigliata un'adeguata terapia farmacologica.

## PROGETTO ITACA

Via Alessandro Volta, 7/A, Milano

[linea.ascolto@progettoitaca.org](mailto:linea.ascolto@progettoitaca.org)

[www.progettoitaca.org](http://www.progettoitaca.org)

#### LINEA D'ASCOLTO:

**NUMERO VERDE: 800.274.274 - DA CELLULARE: 02.29007166**

Il numero verde è attivo da lun a ven 9.00/22.30, dom 15.30/19.00. Le chiamate sono gratuite tranne dai cellulari. *Progetto ITACA* nasce nel 1999 ad opera di un gruppo di volontari con l'intento di attivare iniziative e progetti di prevenzione, solidarietà e assistenza rivolti a persone affette da disturbi della Salute Mentale e di sostegno alle loro famiglie. Il servizio è svolto da volontarie che hanno la formazione, la consulenza e la supervisione del Centro Psiche Donna del Presidio Ospedaliero Macedonia Melloni.

Il progetto intende supportare le mamme che soffrono di depressione post partum con: supporto telefonico; gruppi di auto aiuto; incontri in sede.

## **A.O. "OSPEDALE CIVILE DI LEGNANO"**

### **DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE**

#### **MAMMA SI DIVENTA, GENITORI PURE**

Programma innovativo territoriale sull'individuazione e trattamento della depressione in gravidanza e nel post partum.

#### **OSPEDALE DI LEGNANO**

Via Papa Giovanni II, Legnano

#### **POLIAMBULATORIO IN VIA CESARE CANDIANI 2**

Tel. 0331.449667

#### **CENTRO PSICOSOCIALE DI LEGNANO**

Tel. 0331.1776001

#### **CENTRO PSICOSOCIALE DI MAGENTA**

Tel. 02.97963611

#### **ATTIVITÀ:**

Consulenza psicologica, individuale, di coppia e di gruppo • Incontri di informazione sull'essere genitori e sullo sviluppo del bambino • Psicoterapia individuale e terapia di gruppo • Consulenza psichiatrica.

**COSTO:** Il progetto "Mamma si diventa" è gratuito e propone un aiuto personalizzato.

## **ATTIVATI SUL TERRITORIO DELLA PROVINCIA DI MILANO**

I consultori familiari attivati dall'ASL offrono sostegno e consulenza psicologica nella prevenzione e cura della depressione post partum.



# SITOGRAFIA

## PER APPROFONDIMENTI:

### GRAVIDANZA

- Evidenze scientifiche in ostetricia  
[www.saperidoc.it](http://www.saperidoc.it)
- Associazione nazionale ostetriche: indirizzi e centri in Italia per una buona nascita  
[www.nascereacasa.it](http://www.nascereacasa.it)
- Il mio baby  
[www.ilmiobaby.com](http://www.ilmiobaby.com)
- Gravidanza online  
[www.gravidanzaonline.it](http://www.gravidanzaonline.it)
- Sostegno alla maternità  
[www.doula-org.blogspot.com](http://www.doula-org.blogspot.com)  
[www.douleitalia.it](http://www.douleitalia.it)

### SALUTE DELLA DONNA

- Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna  
[www.ondaosservatorio.it](http://www.ondaosservatorio.it)
- Associazione Italiana di Urologia Ginecologica e del Pavimento Pelvico  
[www.aiug.it](http://www.aiug.it)
- Incontinenza urinaria  
[www.incontinenzaurinaria.it](http://www.incontinenzaurinaria.it)
- Centro psiche donna  
[www.centropsichedonna.it](http://www.centropsichedonna.it)

### MASSAGGIO INFANTILE

- Associazione Italiana Massaggio Infantile  
[www.aimionline.it](http://www.aimionline.it)

### ALLATTAMENTO

- La Leche League Italia  
[www.lllitalia.org](http://www.lllitalia.org)
- MAMI - Movimento allattamento materno italiano  
[www.mami.org](http://www.mami.org)
- AICPAM - Associazione Italiana Consulenti Professionali in Allattamento Materno  
[www.aicpam.org](http://www.aicpam.org)

- BFAN Italia - International Baby Food Action Network  
[www.ibfanitalia.org](http://www.ibfanitalia.org)
- Allattare.net  
[www.allattare.net](http://www.allattare.net)

## DEPRESSIONE POST PARTUM

- [www.depressionepostpartum.it](http://www.depressionepostpartum.it)

## DONAZIONE DEL CORDONE OMBELICALE E CELLULE

- Associazione Donatrici italiane sangue cordone ombelicale  
[www.adisco.it](http://www.adisco.it)
- Cordy.it – il portale dedicato al cordone ombelicale  
[www.cordy.it](http://www.cordy.it)
- Sportello Informa Mamme  
[www.cordoneombelicale.it](http://www.cordoneombelicale.it)

## E INOLTRE...

- Milano per bambini  
[www.milanoperibambini.it](http://www.milanoperibambini.it)
- Radio mamma/Servizi e info per godersi Milano con i bambini  
[www.radiomamma.it](http://www.radiomamma.it)
- Il paese delle mamme/guida ai servizi a sostegno di maternità e famiglia  
[www.ilpaesedellemamme.com](http://www.ilpaesedellemamme.com)
- Mamme acrobate - in equilibrio quasi perfetto  
[www.mammeacrobate.com](http://www.mammeacrobate.com)
- Magazine on line - Rivista per mamme e papà su gravidanza, neonati e bambini.  
[www.nostrofiglio.it](http://www.nostrofiglio.it)
- Mamme in radio  
[www.mammeinradio.it](http://www.mammeinradio.it)





MADRE  
SEGRETA

■ Numero verde 800 400 400 ■