



Provincia
di Milano

Politiche
sociali

Guida ai servizi per madri in gravidanza e primo puerperio nella provincia di Milano



**Provincia
di Milano**

Politiche
sociali

**Guida ai servizi
per madri in gravidanza e
primo puerperio
nella provincia di Milano
numero verde 800 400 400**

I servizi pubblici e privati che sono elencati nella guida, sono quelli che hanno risposto al questionario.

Ci auguriamo di aver raggiunto un buon numero presenti sul territorio.

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

Un particolare ringraziamento è rivolto a Cecilia Bonatti e Rosaria De Tommasi, volontarie di Madre segreta, che hanno collaborato attivamente alla stesura.

Marzo 2012

Provincia di Milano

Politiche Sociali

Servizio Madre segreta

Viale Piceno 60

Tel. 02.7740 3451

madre_segreta@provincia.milano.it

Indice

Introduzione	pag. 7
Servizi /progetti sovrazionali	8
Ospedali	11
Servizi a Milano	20
<i>Zona 1</i>	20
<i>Zona 2</i>	25
<i>Zona 3</i>	27
<i>Zona 4</i>	30
<i>Zona 5</i>	33
<i>Zona 6</i>	35
<i>Zona 7</i>	37
<i>Zona 8</i>	39
<i>Zona 9</i>	41
Servizi in provincia	43
<i>Abbiategrasso</i>	43
<i>Arluno</i>	43
<i>Assago</i>	43
<i>Basiglio</i>	44
<i>Binasco</i>	44
<i>Bollate</i>	44
<i>Bresso</i>	46
<i>Buccinasco</i>	46
<i>Bussero</i>	47
<i>Busto Garolfo</i>	47
<i>Castano Primo</i>	48
<i>Cesano Boscone</i>	48
<i>Cernusco sul Naviglio</i>	48
<i>Cinisello Balsamo</i>	49
<i>Cologno Monzese</i>	50
<i>Corbetta</i>	51

<i>Cormano</i>	51
<i>Corsico</i>	51
<i>Cuggiono</i>	52
<i>Cusano Milanese</i>	53
<i>Garbagnate Milanese</i>	53
<i>Gessate</i>	53
<i>Gorgonzola</i>	54
<i>Legnano</i>	54
<i>Magenta</i>	55
<i>Melegnano</i>	56
<i>Melzo</i>	56
<i>Nerviano</i>	57
<i>Opera</i>	57
<i>Paderno Dugnano</i>	57
<i>Parabiago</i>	58
<i>Paullo</i>	58
<i>Pieve Emanuele</i>	58
<i>Pioltello</i>	59
<i>Rho</i>	61
<i>Rozzano</i>	62
<i>San Donato Milanese</i>	62
<i>San Giuliano Milanese</i>	64
<i>Segrate</i>	64
<i>Sesto San Giovanni</i>	65
<i>Settimo Milanese</i>	67
<i>Trezzo sul Naviglio</i>	67
Centri Aiuto alla Vita	68
Servizi per il sostegno e la cura della depressione post partum	72
Sitografia	77

Introduzione

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

W. Symborska

La nascita di un bambino può essere vissuta con disagio dalla madre: in queste situazioni è molto importante trovare dei riferimenti, dei servizi dove potersi rivolgere, poter esprimere la propria inquietudine e sentirsi compresi.

Il servizio Madre Segreta si occupa della difficoltà materna in gravidanza, offrendo uno spazio di ascolto e di sostegno alle donne. Svolge la sua attività dal 1996 con il compito di approfondire il fenomeno del disagio materno nelle realtà locali, analizzando i bisogni e le risorse disponibili e promuovendo, attraverso iniziative di formazione e attività di consulenza, reti specifiche di servizi.

Il Numero Verde di Madre segreta 800.400.400, già attivo tutti i giorni dalle 9.00 alle 21.00, offre ascolto e comprensione e informa sulle leggi che prevedono interventi concreti di aiuto alla maternità, come su quelle che regolano la nascita e il riconoscimento del neonato. Gli operatori orientano poi alle risorse più idonee per ogni situazione.

Madre segreta intende ora ampliare il suo sguardo, a tutta la sfera della maternità e al momento così delicato del puerperio. Vuole offrire risposta ai tanti dubbi che affliggono le donne in questo periodo emozionante e ricco di cambiamenti e indirizzarle verso i molti e variegati servizi del territorio.

È nata così l'idea di questa guida. Ci si pone l'obiettivo di offrire un aiuto alle donne per orientarsi nella giungla dei servizi perché possano scegliere quello più adeguato alle proprie esigenze e affrontare l'avventura della maternità in modo più sereno. Si vuole anche valorizzare l'impegno di queste realtà per una nuova cultura della maternità e dell'infanzia.

Servizi/progetti sovra zonali

Progetto Meno 9+1

Cooperativa sociale Focus

Sede legale:

Via Fogagnolo 11, Sesto San Giovanni

Tel. 02.2428478

Sede operativa:

Via Esiodo 12, Milano

Tel. 02.45484338

info@focuscoop.it

www.focuscoop.it

Attività:

Servizio che viene proposto in occasioni 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.

Progetto Mammarsupio

Cooperativa sociale Focus

Sede legale:

Via Fogagnolo 11, Sesto San Giovanni

Tel. 02.2428478

Sede operativa:

Via Esiodo 12, Milano

Tel. 02.45484338

info@focuscoop.it

www.focuscoop.it

Attività

Alle mamme è offerta l'opportunità di partecipare a degli incontri di formazione sul territorio milanese che trattano temi relativi a gravidanza e 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

www.telefonodonna.it/mammasicura

Associazione Telefona Donna

Telefono Donna

Azienda Ospedaliera Niguarda Cà Granda
Piazza Ospedale Maggiore 3, Milano

Sportello Rosa Magenta

Municipio, P.zza Formenti 1, 20013 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, sia italiane che 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 Star bene donna, star bene mamma

Centro Terapia dell'Adolescenza

Tel. 02.29511150

formazione@centrocta.it

www.centrocta.it

Il progetto è finalizzato alla tutela della maternità e della genitorialità, della salute e del benessere della donna attraverso l'attivazione di risorse della persona e del suo contesto relazionale e la rimozione degli ostacoli materiali e culturali.

Attività

- Sportello di counseling, sostegno e accompagnamento alla donna, attraverso uno spazio di racconto e di ascolto. Presso Ospedale M. Melloni, via M. Melloni, 52 Milano il mercoledì e il venerdì 9.30/13.00.
Per informazioni: tel. 339.6367576 - 348.2606486.
- Laboratori formativi e colloqui di orientamento lavorativo presso l'Associazione Trillino selvaggio, via Tolstoj 14/a Milano.
Tel. 3342765052.
- Distribuzione di beni di prima necessità per situazioni familiari in evidente situazione di bisogno, verranno messi a disposizione pacchi viveri consegnati a domicilio da operatori volontari dei banche di Solidarietà. Per informazioni recarsi presso lo Sportello Counselling presso Ospedale M. Melloni il venerdì 9.30/13.00.

Ospedali

A.O. Fatebenefratelli e Oftalmico

Presidio ospedaliero Macedonio Melloni

Via Macedonio Melloni 52, Milano

Tel. 02 6363.1

www.fbf.milano.it

Attività

Progetto "Pronto e parto"

Corso pre-parto

Iscrizione entro la 21ma settimana di gestazione (c/o poliambulatorio con impegnativa del medico di famiglia. Lun e mar: 11.00-12.30 pagamento ticket).

Il corso si articola in:

- 5 lezioni teoriche con vari specialisti (ginecologo, pediatra, dietista, psicologa e anestesista) della durata di 1,5 ora circa;
- 8 incontri teorico-pratici con le ostetriche a cadenza settimanale della durata di 2.30 ore - due dei quali con la presenza del partner;
- un incontro dopo il parto con la presenza del bambino.

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)

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 allattamento.

Banca del Latte

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

Sono state allestite delle aree dedicate dotate di 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

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

Ospedale dei Bambini Vittore Buzzi

Via Castelvetro 32, Milano

Tel. 02.5799.1

www.icp.mi.it/buzzi

Attività

Corso di accompagnamento alla nascita

I corsi sono convenzionati con il SSN o in libera professione.

Corso di stretching

Iscrizioni dalla 20a settimana.

Consulenza telefonica per le prime cure neonatali

24 ore su 24 - Tel. 02.57995740

Dimissione precoce protetta

La neomamma esce in anticipo dall'ospedale (fra le 36 e le 48 ore dopo il parto invece che dopo 72), mentre l'ostetrica e il pediatra seguiranno madre e figlio a casa invece che in ospedale.

Può essere attivato solo se il parto è avvenuto in maniera fisiologica, e mamma e bambino godono di buona salute. L'assistenza prevede tre visite ostetriche e una visita pediatrica.

L'ostetrica, inoltre, garantisce una reperibilità telefonica costante: la mamma può quindi mettersi in contatto con lei in qualsiasi momento per problemi o dubbi.

Ospedale Maggiore Policlinico - Clinica Mangiagalli

Via Commenda 12, Milano

www.policlinico.mi.it

Attività

Corsi pre parto

7 incontri informativi pre parto sulla gravidanza, parto, allattamento, puerperio, neonato con la presenza anche del papà - 1 incontro post parto con la presenza anche 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 al 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

Ospedale Luigi Sacco

viale G.B. Grassi 74, Milano

Tel. 02.39041

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.

L'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 av-

viare 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 al Tel. 02.39042034 tutti i giorni 14/15.

Blog

www.partobello.org

Luogo di comunicazione tra operatori e mamme.

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.

Ospedale San Carlo Borromeo

Via Pio II 3, Milano

Tel. 02.4022.1

www.sancarlo.mi.it

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.

Quando: l'ambulatorio è aperto il mercoledì mattina.

Prenotazione Tel. 02.4022.2486

Centro di Salute e Ascolto Donne Immigrate e i loro Bambini

Il Centro per l'accoglienza delle donne immigrate e dei loro bambini ha lo scopo di rispondere alle nuove esigenze assistenziali delle donne immigrate, in particolare nell'area materno infantile.

Nel Centro è presente una équipe 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 in collaborazione con la Cooperativa Crinali.

La prima visita può avvenire senza appuntamento: tel. 02.4022.2486.

Ospedale San Paolo

Via A. Di Rudinì 8, Milano

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 - 3931425281

Servizio di accompagnamento alla crescita

Incontri con le coppie madre bambino condotti da psicomotricista.

Viale Famagosta 46, Milano

mammebambini@ao-sanpaolo.it

Tel. 02.8184.2464, martedì 9 - 13

Giovani gravidanze

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

Via di Rudinì 8, Milano

Tel. 02.8184.4286

giovani.gravidanze@ao-sanpaolo.it

Ospedale San Raffaele

Via Olgettina 60, Milano

Tel. 02.26431

www.sanraffaele.org

Attività

Corso di preparazione alla nascita

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

Incontri dopo il parto

Dopo la nascita del bambino, la donna ha ancora bisogno di sostegno psicologico e pratico, affinché le sue competenze materne possano dispiegarsi con i propri tempi. 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.

Ospedale Niguarda

Piazza Ospedale Maggiore 3, 20162 Milano

Tel. +39 02 6444.1

www.ospedaleniguarda.it

Attività

Corso di preparazione al parto

Incontri tra le gestanti e il personale specializzato che seguiranno l'evento nascita. Iniziano due mesi dalla data presunta del parto e durano circa 2 mesi e mezzo, incontri settimanali di ore 1.30.

Centro Spina Bifida

Prevenzione e diagnosi prenatale, gestione gravidanza, parto e neonato, gestione del bambino (organizzazione dei follow-up e successiva presa in carico globale del bambino e della famiglia).

Ambulatorio spasticità e dolore neuropatico

Attività ambulatoriale volta all'inquadramento clinico strumentale della spasticità e correlati approcci terapeutici.

Ospedale San Giuseppe

Struttura accreditata con il Servizio Sanitario Nazionale

Via San Vittore 12, Milano

Tel. 02.85991

www.multimedica.it

Corso Accompagnamento alla nascita

Percorso di educazione alla nascita dalla 32esima 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

Struttura accreditata con il Servizio Sanitario Nazionale

Via F. Nava 31, Milano

Tel. 02.69511

www.casadicurasanpiox.it

Corso di accompagnamento alla nascita

Sono 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 1,5 ore che tratteranno l'alimentazione e 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 bambini a partire dal 1°- 2° mese di vita. Il corso, condotto da un'ostetrica specializzata, è articolato in 5 incontri della durata di circa 1 ora.

Ospedale Garbagnate

Viale Forlanini 121, Garbagnate

Tel. 02.994302349

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 7 incontri con l'ostetrica, 1 con il pediatra e 1 con la psicologa. È prevista la partecipazione del partner ad un incontro.

Ospedale Legnano

Azienda Ospedaliera "Ospedale Civile di Legnano"

Via Papa Giovanni Paolo II, Legnano
ginecologialegnano@ao-legnano.it
www.ao-legnano.it

Ospedale Magenta

Via Al Donatore di Sangue 50, Magenta
Tel. 0297963361 (h. 13/14)
ginecologiamagenta@ao-legnano.it
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 altre figure interessate a partecipare.

Azienda ospedaliera di Melegnano

www.aomelegnano.it

Presidi:

Cernusco sul Naviglio

Via Uboldo, Cernusco Sul Naviglio
Tel. 02.923601

Melzo

Via Volontari del Sangue 5, Melzo
Tel. 02.951221

Vizzolo Predabissi

via Pandina 2, Vizzolo Predabissi
Tel. 02.98051
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.

Ospedale Rho

Corso Europa 250, Rho

Tel. 02.994303758 (martedì 13.00/15.00)

ostr@aogarbagnate.lombardia.it

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.

Si tratta di 11 incontri, 6 con l'ostetrica e 5 con gli specialisti (pediatra, psicologo, ginecologo ecc...).

Ospedale Sesto San Giovanni

Via Matteotti 83, Sesto San Giovanni

Tel. 02.57991

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.

Servizi a Milano

ZONA 1

Consultorio Familiare integrato

ASL - Milano

- Corso Italia 52, Milano
Tel. 02.85788119
ConsultorioFamiliareItalia@asl.milano.it
- Via Conca del Naviglio 45, Milano
Tel. 02.85788121
CFConcadelNaviglio@asl.milano.it

Attività consultoriali:

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.

Costo: gratuito, convenzionato/ticket.

Tempo per le famiglie

Comune di Milano

Piazza SS. Trinità 5, Milano
Tel. 02.31809008

Attività, spazio d'incontro:

Servizio rivolto ai bambini e alle bambine dai 3 mesi ai 3 anni, ai loro genitori e familiari. Luogo d'incontro e scambio tra adulti – 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 annua, non rimborsabile, definita annualmente dal Comune di Milano.

Associazione Il Club delle Mamme

via Canonica 20, Milano
Tel 393. 1294993
info@ilclubdellemamme.com
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 dai 0 ai 12 mesi.

Costo: a pagamento.

Consultorio CEMP

Consultorio non accreditato

Via Eugenio Chiesa 1, Milano
Tel. 02.55188588
progettocon_tatto@alice.it
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 supporto per mamme con bambini 0-12 mesi; Cestino dei tesori: attività ludiche e di stimolo per mamme con bambini 6-12 mesi (presso TheMilkBar).

Progetto "Con_Tatto: nascere e crescere mamma"

Ospedale Sacco c/o reparto di Ostetricia e Ginecologia

TheMilkBar in via Mazzini, Milano

La Margherita Blu, via del Crocefisso 40, Corbetta

"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.

GEPO - gruppo d'educazione pediatrica ostetrica

via San Giovanni sul muro 5, Milano
Tel. 02.8057045
www.gepoconsultorio.com

Attività, consultoriali e spazio d'incontro:

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.

CED - Centro Educazione Demografica

Consultorio laico

Via degli Amedei 13, Milano

Tel. 02.8690078

ced@cedassociazione.it

www.consultorioced.it

Attività, consultoriali

Visite ostetrico/ginecologiche; controlli ostetrici e consulenza sanitaria psicologica e sociale durante la gravidanza e dopo il parto; consulenza dietologica; consulenza pediatrica.

Costo: a pagamento.

Centro Progetti Donna

Consultorio laico

Via Silvio Pellico 6, Milano

Tel. 02.861145

info@cpdonna.it

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.

Consultorio Familiare Genitori Oggi

Consultorio d'ispirazione cattolico/cristiana, accreditato

Via della Commenda 37, Milano

Tel 02.54120224

info@genitorioggi.it

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.

Open-minds, corsi pre e post parto

C.so Magenta 52, Milano

Tel. 02.26300666

claudiaadamo@hotmail.com

www.corsipreparto.com

Attività, corsi

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.

Insieme: uno spazio di incontro per mamma e bambino

Piazza San Fedele 4, Milano

Tel. 02.863521

mail@centrogiovanicoppiesanfedele.it

www.centrogiovanicoppiesanfedele.it

Attività

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

Costo: a pagamento.

Centro di aiuto alla vita - Mangiagalli

Associazione d'ispirazione cattolico/cristiana

Via della Commenda 12, Milano

Tel. 02.55181923

info@cavmangiagalli.it

www.cavmangiagalli.it

Attività, sostegno alla maternità in difficoltà

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:

- Il sostegno psicologico alla donna, per aiutarla ad affrontare la nuova condizione di vita;
- La consulenza della educatrice e della ostetrica, per aiutare la mamma ed il bimbo a crescere bene insieme;
- La fornitura di tutto ciò che occorre al neonato (pannolini, corredini, giochi, attrezzature);
- La fornitura di ciò che serve a garantire il benessere della famiglia ("borsa della spesa", sussidi in denaro).

Costo: gratuito.

La casa Rosa

Associazione

Largo Augusto 3, Milano

Tel. 349.5110500

viviana.garbagnoli@associazionelacasarosa.net

www.associazionelacasarosa.net

Attività, spazio d'incontro, corsi e psicoterapia

Incontri di confronto e 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.

Centro assistenza La Famiglia Ambrosiana

Consutorio d'ispirazione cattolico/cristiana

Via S. Antonio 5, Milano

Tel. 02.58391361

info@consutoriofamigliambrosiana.it

Attività, consultoriali

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.

ZONA 2

Consultorio Familiare integrato

ASL Milano

Via Sant' Erlembardo 4, Milano
Tel. 02.85788349-50-51
CFD3Erlembardo@asl.milano.it

Attività, consultoriali

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.

Costo: gratuito, convenzionato/ticket.

Tempo per le famiglie

Comune di Milano

Via Giacosa 44/46, Milano
Tel. 02.2820703

Attività, spazio d'incontro

Servizio rivolto ai bambini e alle bambine dai 3 mesi ai 3 anni, ai loro genitori e familiari. Luogo d'incontro e scambio tra adulti; 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 annua, non rimborsabile, definita annualmente dal Comune di Milano.

La Luna Nuova

Via Settembrini 3, Milano
Tel. 02.66984453
fax 02.66984451
info@lalunanuova.it
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.

Consultorio familiare

Consultorio d'ispirazione cattolico/cristiana

Viale Restelli 25, Milano

Tel. 02.6071593

consultorio_restelli@alice.it

Attività, consultoriali

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.

ZONA 3

Consultorio Familiare integrato

ASL Milano

Via Giovanni Ricordi 1, Milano

Tel. 02.85788348

CFD3Ricordi@asl.milano.it

Largo Volontari del Sangue 1, Milano

Tel. 02.85788352

CFD3VolontariSangue@asl.milano.it

Attività, consultoriali

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.

Costo: gratuito, convenzionato/ticket.

Tempo per le famiglie

Comune di Milano

Via Feltre 68/1, Milano

Tel. 02.88440202

Attività, spazio d'incontro

Servizio rivolto ai bambini e alle bambine dai 3 mesi ai 3 anni, ai loro genitori e familiari. Luogo d'incontro e scambio tra adulti; 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 annua, non rimborsabile, definita annualmente dal Comune di Milano.

AIED

Consutorio familiare accreditato di ispirazione laica

Viale Regina Giovanna 36, Milano

Tel. 02.66714156

info@aiedmilano.com

www.aiedmilano.com

Attività, consultoriali

Servizi diagnostici preventivi, 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.

La Diade

Piazza Francesco Guardi 15, Milano

Tel. 347.7199012

info@ladiade.it

www.ladiade.it

Attività, consulenza sull'allattamento

Consulenza in allattamento da figure professionali IBCLC (International Board Lactation Consultant Examiner).

MaMi – Mamme a Milano

Associazione

Via Astolfo 19, Milano

Tel. 02.23164126 oppure 348.8104900

info@ma-mi.it

www.ma-mi.it

Attività

- *In gravidanza*
Corso preparato 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 passeggio.

- *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.

Consultorio familiare “G.B.Guzzetti”

Consultorio d’ispirazione cattolico/cristiana

Via Mancinelli 1, Milano

Tel. 02.2828288

cronchetti@tiscalinet.it

Attività, consultoriali

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.

ZONA 4

Consultorio Familiare integrato

ASL Milano

Via Gaudenzio Fantoli 7, Milano

Tel. 02.85788430

ConsultorioFamiliareFantoli@asl.milano.it

Via Oglio 18, Milano

Tel. 02.85788427

CFD4Oglio@asl.milano.it

Attività, consultoriali

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.

Costo: gratuito, convenzionato/ticket.

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

www.centropsichedonna.it

Centro Psiche Donna è un centro pubblico ambulatoriale specializzato nello studio, prevenzione e cura delle malattie psicologiche e dei disturbi psichiatrici relativi ai passaggi più significativi del ciclo di vita femminile, quali la gravidanza, il post-parto, il periodo mestruale e la menopausa. La gravidanza e il post parto sono le aree di elezione.

Attività

Trattamento e consultazione farmacologia, 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 e 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 e bambino grazie al collegamento diretto con l'Unità Operativa di neuropsichiatria infantile e dell'adolescenza appartenente alla medesima U.O.Psichiatrica; attività di ricerca per migliorare la prevenzione, gli interventi curativi e la pratica clinica.

Tempo per le famiglie

Comune di Milano

Via Ucelli di Nemi 48, Milano

Tel. 02.88446906

Corso XXII Marzo 16/18, Milano

Tel. 02.59900118

Attività, spazio d'incontro

Servizio rivolto ai bambini e alle bambine dai 3 mesi ai 3 anni, ai loro genitori e familiari. Luogo d'incontro e scambio tra adulti; 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 annua, non rimborsabile, definita annualmente dal Comune di Milano.

Altro Tempo - Servizi e spazi per la famiglia

Cooperativa Diapason

Via C. Ferrini 11, Milano

Tel. 02.55191587 - 340.7038275

altro tempo@coopdiapason.it

www.altrotempo.it

Attività, spazio d'incontro

Corso massaggio neonatale (0-8 mesi) con insegnanti AIMI; corso di musica in fasce con metodo Gordon; tempo famiglie per mamme/nonni e bambini 0-3 anni; incontri con psicologa per genitori di bambini 0-3 anni; ginnastica mamma-bambino 0-8 mesi; sostegno telefonico e a domicilio per l'allattamento.

Costo: gratuito e a pagamento.

Istituto La Casa - Associazione non profit

Consultorio accreditato

Via Lattuada 14, Milano

Tel. 02.55187310

info@istitutolacasa.it

www.ist-lacasa.it

Attività, consultoriali

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.

Il Consultorio Familiare "Gli Aquiloni"

Consultorio laico, privato e accreditato

C.so 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;
- visita domiciliare dell'ostetrica alla dimissione ospedaliera nel post parto;
- consulenze per il sostegno all'allattamento al seno e il monitoraggio dell'accrescimento del neonato;
- incontri mamma-bambino di massaggio infantile e il cestino dei tesori;
- servizio di consultazione psicologica per i genitori di bambini da 0 a 5 anni;
- bilancio delle competenze per la ripresa dell'attività lavorativa dopo la maternità;
- percorsi di sostegno psicologico per la coppia, per la donna;
- assistenza sociale e legale di diritto di famiglia anche internazionale.

Costo: Il 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, consultoriali

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.

ZONA 5

Consultorio Familiare integrato

ASL Milano

Via Boifava 25, Milano

Tel. 02.85788428

ConsultorioFamiliareBoifava@asl.milano.it

Attività, consultoriali

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.

Costo: gratuito, convenzionato/ticket.

CAF Onlus

Associazione

Progetto "Diventare Genitori"

Viale Papiniano 45, Milano

Tel. 02.8378360

diventare.genitori@cafonlus.org

www.cafonlus.org

Attività, home visiting

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 2 ore 2 volte alla settimana) e nei restanti 6 mesi realizza l'intervento con un incontro la settimana in gravidanza e nella fase di accompagnamento all'autonomia.

Costo: gratuito.

CAF Onlus

Associazione

Progetto "Il Girotondo delle Mamme"

via V. E. Orlando 15, Milano

Tel. 02.8265051

info@cafonlus.org
www.cafonlus.org

Attività, spazio d'incontro

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 incentivare il rapporto di comunicazione e di relazione madre-figlio.

Costo: gratuito.

Consutorio Familiare Donna e Madre

Consutorio familiare privato e accreditato

Associazione Donna e Madre Onlus

Via Ascanio Sforza 75, Milano

Tel. 02.89546013

paola.zavagnini@donnaemadre.it

www.donnaemadre.it

Attività, consultoriali

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.

Consutorio familiare "Beata G. Beretta Molla"

Consutorio d'ispirazione cattolico/cristiana

Via Boifava 15/A, Milano

Tel. 02.89532759

consutorio.gbm@tiscali.it

Attività, consultoriali

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.

ZONA 6

Consultorio Familiare integrato

ASL Milano

Via Remo La Valle 7, Milano

Tel. 02.85788530

CFD5RemoLaValle@asl.milano.it

Via della Ferrera 14, Milano

Tel. 02.85788534

CFD5DellaFerrera@asl.milano.it

Attività, consultoriali

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.

Costo: gratuito, convenzionato/ticket.

Tempo per le famiglie

Comune di Milano

Via dei Crollalanza 15, Milano

Tel. 02.8360235

Via Rimini 25/8, Milano

Tel. 02.84810578

Attività, spazio d'incontro

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

Attività, spazio d'incontro

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 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.

Centro: Consulenza per la famiglia

Consultorio d'ispirazione cattolico/cristiana

Via Strozzi, 6/A, Milano
Tel. 02/42.36.833
ccfstrozzi@alice.it

Attività, consultoriali

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

Attività, consultoriali

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.

ZONA 7

Consultorio Familiare integrato

ASL Milano

Via Masaniello 23, Milano

Tel. 02.85788532

CFD5Stovani@asl.milano.it

Via Sanzio 9/11, Milano

Tel. 02.85788540

CFD5Monreale@asl.milano.it

Via Monreale 13, Milano

Tel. 02.85788535

CFD5Monreale@asl.milano.it

Attività, consultoriali

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.

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, spazio d'incontro

Servizio rivolto ai bambini e alle bambine dai 3 mesi ai 3 anni, ai loro genitori e familiari. Luogo d'incontro e scambio tra adulti; 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 annua, non rimborsabile, definita annualmente dal Comune di Milano.

Casa di maternità “La via Lattea”

Cooperativa

Via Morgantini 14, Milano
Tel. 02.89077589 - 335.431058
info@casamaternita.it
www.casamaternita.it

Attività

Corsi in gravidanza e di preparazione al parto; assistenza ostetrica al travaglio e 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.

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

Attività, sostegno alla maternità in difficoltà

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:

- Il sostegno psicologico alla donna, per aiutarla ad affrontare la nuova condizione di vita.
- La consulenza della educatrice e della ostetrica, anche a domicilio, per aiutare la mamma ed il bimbo a crescere bene insieme.
- La fornitura di ciò che serve a garantire il benessere della famiglia (sussidi in denaro).

Costo: gratuito.

ZONA 8

Consultorio Familiare integrato

ASL Milano

Via Aldini 68, Milano

Tel. 02.85788236

CFD2Aldini@asl.milano.it

Via Faravelli 32, Milano

Tel. 02.85788237

CFD2Faravelli@asl.milano.it

Sede distaccata via Faravelli area pediatrica:

Via Antonio Cechov 27, Milano

Tel. 02.85788227

CFD2Faravelli@asl.milano.it

Attività, consultoriali

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.

Costo: gratuito, convenzionato/ticket.

Tempo per le famiglie

Comune di Milano

Via Arsia 2, Milano

Tel. 02.33200878

Attività, spazio d'incontro

Servizio rivolto ai bambini e alle bambine dai 3 mesi ai 3 anni, ai loro genitori e familiari. Luogo d'incontro e scambio tra adulti; 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 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 Mac Mahon 92, c/o Istituto San Gaetano, Milano

Tel. 02.39265068

direzione@ilsangaetano.it

www.ilsangaetano.it/tempo_famiglie

Attività, spazio d'incontro

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 d'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 Farsi Prossimo

Piazza Villapizzone 12, Milano

Tel. 335.6066283

artemide@farsiprossimo.it

www.farsiprossimo.it

Attività, spazio d'incontro

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.

ZONA 9

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

Attività, consultoriali

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.

Costo: gratuito, convenzionato/ticket.

Centro prima infanzia Arcobaleno

Fondazione Aquilone

Via Morlotti 11, Milano

Tel 02.39520455

arcobaleno@fondazioneaquilone.org

www.fondazioneaquilone.org

Attività, spazio d'incontro

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, gioco e 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

Attività, consultoriali

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.

Consutorio La Famiglia Onlus

Consutorio d'ispirazione cattolico/cristiana

Via Arese 18, Milano

Tel. 02.6081065

cons.lafamiglia@tiscali.it

www.consultoriolafamigliamilano.it

www.associazioneostetriche.it

Attività, consultoriali

- 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 de Amicis 1, Abbiategrasso

Tel. 02.9426601

consultorio.familiare.abbiategrasso@aslmi1.mi.it

Attività, consultoriali

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

Attività, consultoriali

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

www.centroserviziofamiglia.org

Attività, consultoriali

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 percorso psicologico.

Basiglio

L'avventura di nascere e crescere

Comune di Basiglio

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

Tel. 02.90452245

scuola@comune.basiglio.mi.it

Attività, spazio d'incontro

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.

Binasco

Centro Assistenza alla Famiglia

Consultorio familiare accreditato

Via Manzoni 5, Binasco

Tel. 02.9054843

cafbin@hotmail.com

Attività, consultoriali

Consulenza ostetrico, ginecologica e sessuologica; consulenza psicologica, sociale e pedagogica; consulenza etica e legale; corsi pre parto.

Costo: convenzionato/ticket.

Bollate

Consultorio familiare

ASL

P.za Martiri della Libertà angolo via Matteotti, Bollate

Tel. 02.49510306

consultorio.familiare.bollate@aslmi1.mi.it

Attività, consultoriali

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

www.comuni-insieme.mi.it

Attività, home visiting

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

Attività, consultoriali

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

Attività, consultoriali

Visite controllo gravidanza; consulenze allattamento; gruppi a tema "mamma e bambino" (0-3); sostegno sanitario, psicologico e sociale alla genitorialità; mediazione linguistico/culturale.

Costo: gratuito, convenzionato/ticket.

Centro della Famiglia del Decanato di Bresso

Consultorio accreditato

Via Eugenio Villoresi 43, Bresso
Tel. 02.66503439
centrofamiglia@libero.it
www.centrofamiglia.it

Attività, consultoriali

- Area ginecologica: visite ecografiche; pap test; assistenza in gravidanza; eco morfologiche.
- 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
www.spaziomatrika.it

Attività, spazio d'incontro

Yoga in gravidanza; massaggio neonatale Aimi; ginnastica mamma e bambino.

Costo: a pagamento.

L'Asiletto Raffaella Vallieri

Via Odessa 3/a, Buccinasco

Tel. 3382046366

www.associazionedimora.it

Attività, spazio d'incontro

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, consultoriali

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

Attività, consultoriali

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 Moroni 12, Castano Primo

Tel. 0331.888734

consultorio.familiare.castanop@aslmi1.mi.it

Attività, consultoriali

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 Boscone

Consultorio familiare

Asl Milano 1

Via Vespucci 7, Cesano Boscone

Tel 02.48617726

consultorio.familiare.cesanob@aslmi1.mi.it

Attività, consultoriali

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 Turati 4, Cernusco sul Naviglio

Tel. 02. 92654454

Attività, consultoriali

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

Pzza Matteotti 20, Cernusco sul Naviglio

Tel. 02.9241342

cerceaf@libero.it

Attività, consultoriali

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 Terenghi 2, Cinisello Balsamo

Tel 02. 85783378

cfcterenghi@asl.milano.it

Via 5 Giornate 2, Cinisello Balsamo

Tel 02.85784392

cf5giornate@asl.milano.it

Via Friuli 2, Cinisello Balsamo

Tel 02.85784420

cfdfriuli@asl.milano.it

Attività, consultoriali

Visite controllo gravidanza; corsi preparazione alla nascita; visite domiciliari puerperio; consulenza allattamento; massaggio infantile; gruppi a tema "mamma-bambino" (0-3); sostegno sanitario, psicologico e sociale alla genitorialità; mediazione linguistico/culturale.

Costo: gratuito, convenzionato/ticket.

Centro risorse per la famiglia - La porta magica

via A. da Giussano 3/e, Cinisello Balsamo

Tel 02.6170219, 349.8646340

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.

Centro della famiglia

Consutorio di ispirazione Cattolica/Cristiana

Via Carducci 21, Cinisello Balsamo

Tel. 02.6171927

famiglia.cinisello@fastwebnet.it

Attività, consultoriali

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

Cologno Monzese

Consutorio Familiare integrato

ASL Milano

Via Bocaccio 12, Cologno Monzese

Tel 02.85784550

Attività, consultoriali "Percorso Nascita"

Corso di accompagnamento al parto; assistenza domiciliare post partum; spazio allattamento in consultorio; corso di massaggio infantile; serene dopo il parto (corso dedicato alla ripresa psico-fisica delle neo mamme; esercizi di ginnastica dolce; attenzione ai disturbi del pavimento pelvico).

Costo: convenzionato/ticket.

Tempo per le famiglie: Erbavoglio

Cooperativa sociale

Via Bocaccio 12, Cologno Monzese

Tel 02.26700404

Attività, spazio d'incontro

Servizio rivolto ai bambini e alle bambine dai 3 mesi ai 3 anni, ai loro genitori e familiari. Luogo d'incontro e scambio tra adulti e adulti/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.lamargheritablue.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; corsi di yoga per adulti e bambini; laboratori di creatività.

Costo: tessera socio.

Cormano

Consultorio Familiare integrato

ASL Milano

Via dell'Innovazione 1, Cormano

Tel. 02.85786020

cfddellinnovazione@asl.milano.it

Attività, consultoriali

Visite controllo gravidanza; corsi preparazione alla nascita; visite domiciliare puerperio; consulenza allattamento; massaggio infantile; gruppi a tema "mamma-bambino" (0-3); sostegno sanitario, psicologico e sociale alla genitorialità.

Costo: gratuito, convenzionato/ticket.

Corsico

Consultorio familiare

ASL Milano 1

Via Diaz 49, Corsico

Tel. 02.48617741

consultorio.familiare.corsico@aslmi1.mi.it

Attività, consultoriali

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 Mazzini 8/B, Corsico

Tel. 347 8200744

info@associazioneaua.it

www.associazioneaua.it

Attività, spazio d'incontro

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

Consutorio familiare

ASL Milano 1

Via Roma 4, angolo via Rossetti, Cuggiono

Tel. 02.97242406

consutorio.familiare.cuggiono@aslmi1.mi.it

Attività, consultoriali

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 Zenoni 11, Cuggiono

Tel. 320.8936665 oppure 333.4627401

info@damammaamamma.org

www.damammaamamma.org

Attività, sostegno all'allattamento

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

cf.dginestra@asl.milano.it

Attività, consultoriali

Visite controllo gravidanza; consulenza allattamento; gruppi a tema "mamma-bambino" (0-3); sostegno sanitario, psicologico e sociale alla genitorialità.

Costo: gratuito, convenzionato/ticket.

Garbagnate Milanese

Consultorio familiare

ASL

Via Matteotti 66, Garbagnate Milanese

Tel. 02.99444815

consultorio.familiare.garbagnatem@aslmi1.mi.it

Attività, consultoriali

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, consultoriali

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 Bellini 11, Gorgonzola
Tel. 02.92654641

Attività, consultoriali

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

Colli di S. Erasmo 29, Legnano
Tel. 0331.884611
consultorio.familiare.legnano@aslmi1.mi.it

Attività, consultoriali

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

P.zza S. Leone Magno 21, Legnano
Tel. 0331.547205
consultorio@consultoriolegnano.191.it
www.diocesi.milano.it/felceaf

Attività, consultoriali

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

V.le Lombardia 1, Magenta

Tel. 02.97973520

consultorio.familiare.magenta@aslmi1.mi.it

Attività, consultoriali

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.

Progetto MammeOnOffline

Cooperativa Farsi Prossimo

V.le Lombardia 15, Magenta

Tel. 3356066283

mammeonoffline@farsiprossimo.it

Attività, spazio d'incontro

Gruppo di sostegno alla maternità per mamme e bimbi da 0 ai 12 mesi: uno spazio morbido per i 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.

Centro Consulenza per la famiglia

Consultorio di ispirazione Cattolica/Cristiana

Via San Martino 13, Magenta

Tel. 02.97291832

consultoriomagenta@tiscali.it

Attività, consultoriali

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.

Melegnano

Consultorio Familiare

ASL Milano 2

Via Pertini 2, Melegnano
Tel. 02.92655420

Attività, consultoriali

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, consultoriali

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 Mons.Orsenigo 7, Melzo
Tel. 02.95732039
cfd.melzo@libero.it

Attività, consultoriali

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 Villoresi 42, Nerviano
Tel. Chiara 339.8039721, Lorella 349.2230327
lacasadellemamme@gmail.com
www.lacasadellemamme.altervista.org

Attività, spazio d'incontro

Spazio aperto: luogo d'incontro per le donne e le famiglie dove condividere esperienze, competenze, tempo libero e amicizia; massaggio shatsu 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
www.comune.opera.mi.it

Attività, spazio d'incontro

Spazio aperto: luogo di scambio, ascolto e supporto per madri in cerca di aiuto o 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; 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

Attività, consultoriali

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

Consutorio familiare

ASL Milano 1

Via XI Febbraio 31, Parabiago

Tel. 0331.449635

consutorio.familiare.parabiago@aslmi1.mi.it

Attività, consultoriali

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

Consutorio Familiare

ASL Milano 2

Via Mazzini 17, Paullo

Tel. 02.98115241

Attività, consultoriali

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

Consutorio Familiare

ASL Milano 2

P.zza Puccini 4, Pieve Emanuele

Tel. 02.82456611

Attività, consultoriali

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

www.comune.pieveemanuele.mi.it

Attività, spazio d'incontro

Spazio aperto: luogo di scambio, ascolto e supporto per madri in cerca di aiuto o 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, consultoriali

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

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, spazio d'incontro

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.

Costo: Quota di iscrizione e tariffa mensile in vigore.

Sportello genitori

Comune di Pioltello

c/o Il Pianeta Famiglia: via Roma 117, Pioltello
Tel. 02.92101330

www.comune.pioltello.mi.it
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. Sia spazio d'ascolto individuale che incontri di gruppo.

È rivolto a genitori di bambini di età compresa tra 0 e 6 anni, residenti nel comune di Pioltello.

Costo: gratuito.

Saremo genitori

Comune di Pioltello

c/o Il Pianeta Famiglia: via Roma 117, Pioltello
Tel. 02.92101330

www.comune.pioltello.mi.it
www.aziendafutura.org

Attività

Percorso d'accompagnamento alla nascita.

Rho

Cooperativa Sociale Stripes

Progetto "Crescere Insieme"

Via Papa Giovanni XXIII 2 e Via Marziale 9, Rho

Tel. 02.9316667

famiglia@pedagogia.it

www.famiglia.stripes.it

Attività, spazio d'incontro

Il progetto si rivolge alle neomamme e papà del 9 comuni del rhodense (Rho, Arese, Cornaredo, Lainate, Pero, Pogliano, Pregnana, Settimo, Vanzago).

Incontri di piccoli gruppi mamme/papà e bambini; incontri presso il proprio domicilio con un'ostetrica e un'infermiera o 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

Attività, consultoriali

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

Attività, consultoriali

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

Consutorio Familiare

ASL Milano 2

Via Glicini 8, Rozzano

Tel. 02.82456115

Attività, consultoriali

Percorso di accompagnamento alla nascita; corso preparato; 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

www.melogramilanosud.org

Attività, spazio d'incontro e corsi

Preparazione alla nascita; consulenza domiciliare puerperio; gruppo mamme; incontri a tema; massaggio infantile; informazioni e counselling.

Costo: a pagamento.

San Donato Milanese

Consutorio Familiare

ASL Milano 2

Via Sergnano 2, San Donato

Tel. 02.98115953

Attività, consultoriali

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

Comune di San Donato

Edificio polifunzionale Via F. Parri 10, San Donato

Tel. 02.52772414

servizi.infanzia@comune.sandonatomilanese.mi.it

Attività, spazio d'incontro

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 attua l'interazione con altri servizi presenti sul territorio (asilo-nido, scuola materna, biblioteca).

Costo: Quota di iscrizione e tariffa mensile in vigore.

Spazio Due

Comune di San Donato Milanese

Via Unica Belgiano 2, San Donato

Tel. 02.52772397

spaziodye@comune.sandonatomilanese.mi.it

www.comune.sandonatomilanese.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 promuovere l'esperienza sensoriale dei più piccoli; consulenza legale su questioni di diritto di famiglia e di ambito civile; consulenza psicologica.

Costo: a pagamento.

San Giuliano Milanese

Consultorio Familiare

ASL Milano 2

Via Cavour 15, San Giuliano

Tel. 02.98115622

Attività, consultoriali

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.

Ce.A.F. - Consultorio Familiare

Consultorio accreditato

P.zza della Vittoria 7, San Giuliano

Tel. 02.9845321

ceafsangiuliano@tiscali.it

www.ceafsangiuliano.org

Attività, consultoriali

Consulenza ostetrico, 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 Amendola 3, Segrate

Tel. 02. 92654921

Attività, consultoriali

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, spazio d'incontro

Servizio rivolto a famiglie con bambini da 0 a 3 anni.

È 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 Gramsci 42, Sesto San Giovanni
Tel. 02.85789530

Sede distaccata:

Via C. Marx195, Sesto San Giovanni
Tel. 02.85784060

Attività, consultoriali "Percorso Nascita"

Corso di accompagnamento al parto; assistenza domiciliare post partum; spazio allattamento in consultorio; corso di massaggio infantile; serene dopo il parto (corso dedicato alla ripresa psico-fisica delle neo mamme; esercizi di ginnastica dolce; attenzione ai disturbi del pavimento pelvico (incontinenza urinaria, dolori perineali) spazio allattamento in consultorio.

Costo: convenzionato/ticket.

Doctors&Doulas

Centro diagnostico e terapeutico

Via E. Curiel, Sesto San Giovanni
Tel. 02.26263447
centro@doctorsedoulas.it
www.doctorsedoulas.it

Attività, consultoriali - Doula

Visite ginecologiche ed ostetriche; Eco t/n, morfologica e accrescimento

anche 3D; accompagnamento Doula nel post partum; riabilitazione perineale; trattamenti osteopatici in gravidanza e sui neonati; riflessologia; nutrizionista e dietologo.

Costo: a pagamento.

Piccoli passi

Cooperativa sociale

Spazio Arte: Via Maestri del Lavoro, Sesto San Giovanni

Tel. 389.7956982

doula@piccolipassi.net

www.piccolipassi.net

Attività:

Spazio Famiglia

Un "luogo" di socialità e aggregazione, di "tempo" dei giochi e "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 Fogagnolo 104, Sesto San Giovanni

Tel. 02.2482933

info@centroperlafamiglia.it

Attività, consultoriali

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

Attività, consultoriali

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 Boito 1, Trezzano sul Naviglio

Tel. 02.48617510

consultorio.familiare.trezzano@aslmi1.mi.it

Attività, consultoriali

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.

S

OS VITA

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



I Centri Aiuto alla Vita di Milano e provincia

Abbiategrasso Magenta

c/o Centro Mater Misericordiae

Via Piatti 12, Abbiategrasso

Orario: gio e ven: 17.00/18.30

Bollate

c/o Caritas

Via Leone XIII n. 14, Bollate

Tel. 02.33300950

Orario: lun e gio: 10.00/12.00

Cernusco Sul Naviglio

Via Uboldo 32, Cernusco Sul Naviglio

Tel 02.92360343

Cinisello Balsamo

Piazza Gramsci 1, Cinisello Balsamo

Tel. 02.66595222

mxv.cb@virgilio.it

Orario: mar 10.00/12.00 - giov 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

cavmagenta@gmail.com

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

Melzo

Via Martiri della Libertà 5, Melzo
Tel. 02.95711377
cav.melzo@alice.it
Orario: giov, sab 8.30/11.30

Milano

CAV Ambrosiano

Via Tonezza 5, Mi
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, Mi
Tel. 02.70006393
Orario: da lun a giov 9.30/12.30, 14.30/17.30

Sportello C.A.Me.N

Via San Cristoforo 3/5 , Mi
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, Mi
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
P.zza S.Ambrogio 24, Mi
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 pubblico in:
Via 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

Servizi per il sostegno e la cura della depressione in gravidanza e nel post partum

Premessa

Il periodo della gravidanza e del post-partum 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 di 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 un'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, paura e panico si manifestano con grande frequenza nell'arco della giornata.

Per offrire una risposta immediata a tutte le donne che si trovano in queste 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).

Centro Psiche Donna A.O. Fatebenefratelli e Oftalmico - Milano

Presidio Ospedale Macedonio Melloni

Ospedale Macedonio Melloni

Via Macedonio Melloni 52, Milano

Tel. 02.63633313

depressione.donna@fbf.milano.it

www.centropsichedonna.it

Centro Psiche Donna è un centro pubblico ambulatoriale specializzato nello studio, prevenzione e 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 e 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 neuropsichiatria 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. San Carlo Borromeo

Dipartimento di Salute Mentale

Ospedale San Carlo

Via Pio II 3, Milano

Tel 02.40222832

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

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. San Paolo - Milano

Ambulatorio per la prevenzione e la cura della depressione in gravidanza e nel post-partum

Ospedale San Paolo

Via A. Di Rudinì 8, Milano

Tel. 393.1425281- 02.81843833

L'Ambulatorio offre un servizio di informazione, prevenzione e 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

Ospedale Casati

Via 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

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, consulenza e 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.

Consultori familiari dell'ASL 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
- Associazione nazionale ostetriche:
indirizzi e centri in Italia per una buona nascita
www.nascereacasa.it
- Il mio baby
www.ilmiobaby.com
- Gravidanza online
www.gravidanzaonline.it
- Sostegno alla maternità
www.doula-org.blogspot.com
- www.douleitalia.it

Salute della donna

- Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna
www.ondaosservatorio.it
- Associazione Italiana di Urologia Ginecologica e del Pavimento Pelvico
www.aiug.it
- Incontinenza urinaria
www.incontinenzaurinaria.it

Massaggio infantile

- associazione italiana massaggio infantile
www.aimionline.it

Allattamento

- La Leche League Italia
www.lllitalia.org
- MAMI - Movimento allattamento materno italiano
www.mami.org
- AICPAM - Associazione Italiana Consulenti Professionali in Allattamento Materno (AICPAM)
www.aicpam.org
- BFAN Italia - International Baby Food Action Network
www.ibfanitalia.org
- Allattare.net
www.allattare.net

Depressione post partum

- www.depressionepostpartum.it

Donazione del cordone ombelicale e cellule

- Associazione Donatrici italiane sangue cordone ombelicale
www.adisco.it
- Cordy.it – il portale dedicato al cordone ombelicale
www.cordy.it
- Sportello Informa Mamme
www.cordoneombelicale.it

E inoltre...

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



MADRE
SEGRETA

Numero verde 800 400 400
