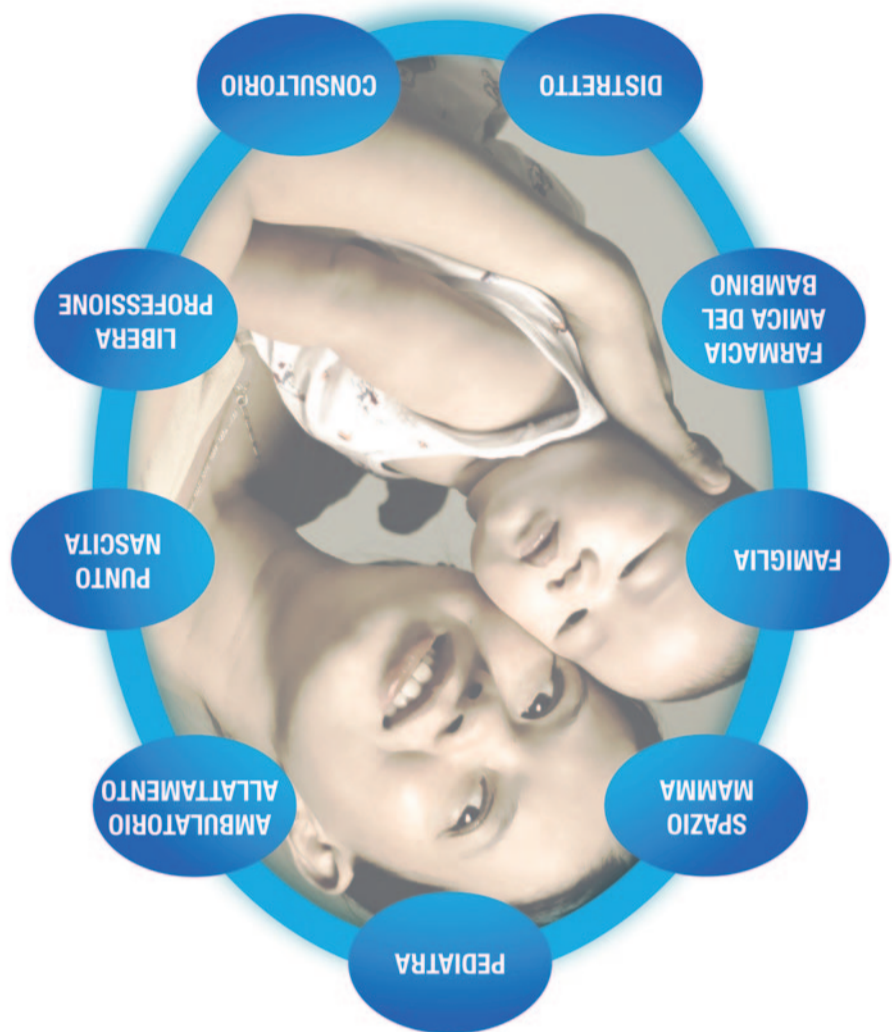


Il sostegno alle mamme dopo la dimissione dall'ospedale, continua con la rete di persone e servizi preparati e professionali che potete trovare in tutto il territorio della nostra provincia e che coprono molti aspetti e necessità della quotidianità. Perché mamme non si nasce, ma ci si diventa!



Quando nasce un bimbo, nasce una mamma: per questo ti affianchiamo giorno per giorno.

Ci prendiamo cura di te

Se hai bisogno di un supporto, qui di seguito troverai un po' di indirizzi. Il numero del punto nascita per varie necessità è 045.60.13.358. **Buone coccole!**

Concediti il tempo per riposare e dai tempo al tuo corpo per riprenderti dal lavoro fatto e per adattarsi ai nuovi ritmi. Esci di casa ogni volta che ne hai l'occasione, anche per due passi nell'isolato con il bimbo in fascia; farà bene ad entrambi. Individua una persona di tua fiducia per sfogarti e condividere questa nuova esperienza con ansie, dubbi, timori, gioie e soddisfazioni. Coinvolgi il tuo compagno nella gestione del bimbo, delle faccende domestiche e nelle decisioni da prendere e cercate assieme un nuovo equilibrio per la vostra coppia.

A casa con il piccolo

Informati sulle proposte di supporto a te mamma e al tuo bambino e sui loro orari e attività. Riempi il freezer di cibi sani, già cucinati, così da poter organizzare in poco tempo i pasti principali della giornata con cibi di vostro gradimento. Organizza gli spazi in casa con i materiali di prima necessità per bimbo e madre, soprattutto la zona cambio/bagnetto, pratica, organizzata e piacevole. Chiedi alle persone di cui ti fidi un aiuto nelle faccende domestiche o nelle attività che non riesci a svolgere in autonomia o che comunque puoi delegare per il primo periodo. Durante l'ultimo periodo della gravidanza, informati sui pediatri del territorio, così da poter avere una continuità con l'ospedale se fosse necessario.

Organizziamo il rientro a casa

IRCCS ISTITUTO DI RICOVERO E CURA A CARATTERE SCIENTIFICO SACRO CUORE - DON CALABRIA
 OSPEDALE CLASSIFICATO E PRESIDIO OSPEDALIERO ACCREDITATO - REGIONE VENETO - NEGRAR DI VALPOLICELLA (VR) - Via Don A. Sempredoni, 5
DIPARTIMENTO PER LA TUTELA DELLA SALUTE E DELLA QUALITÀ DI VITA DELLA DONNA
 U.O.C. di OSTETRICIA e GINECOLOGIA - Direttore: DR. MARCELLO CECCARONI
 Segreteria: tel. 045.601.33.13 - fax 045.601.32.97 (segreteria reparto) - fax 045.750.04.80 (segreteria centrale)

INSIEME È MEGLIO

RETE DI SOSTEGNO ALLE MAMME E ALL'ALLATTAMENTO



UNA PORTA APERTA ACCANTO ALLA TUA

dove andare per un consiglio, un aiuto...

Spazi mamme gratuiti gestiti dall'associazione "Il Melograno".

Recapito telefonico: Sig.ra ISABELLA SCIARRETTA, cell. 349.64.18.745 • e-mail info@melogranovr.org

Gestisce Spazi Mamme a Verona, in Borgo Venezia e Cadidavid ed in vari Comuni della Provincia:
Buttapietra, Castel d'Azzano, Isola della Scala, Fumane, Salizzole, Vigasio.

DISTRETTO 1

AMBULATORI DISTRETTI SANITARI

Verona - Via Poloni, 1

Lunedì, Giovedì ore 7.00-9.30
Tel. 045.80.75.634

Verona - Via del Capitel, 22

Martedì, Giovedì, Venerdì ore 8.00-12.00
Tel. 045.87.87.708

San Martino B.A. - Via Nazionale, 13

Martedì, Giovedì, Venerdì ore 8.00-12.00
Tel. 045.87.87.708

CONSULTORI FAMILIARI

Verona - Via Poloni, 1

Tel. 045.59.63.84

Verona - Via Siracusa, 4

Tel. 045.57.60.59

Verona - Via del Capitel, 22

Tel. 045.87.87.797

Verona - Via Volturmo

Tel. 045.50.15.83

SPAZI AUTOAIUTO GRATUITI

Verona - Spazio Bebè Corte Molon

Tel. 045.83.01.308

Verona - Donneinsieme

Tel. 349.26.36.843

Bosco Chiesanuova - Spaziomamme

Tel. 349.89.25.105

San Martino B.A.

L'alveare Spaziomamme

Tel. 349.43.32.262

LIBERA PROFESSIONE

Verona e provincia - Erica

Tel. 348.53.43.99

Verona e provincia

Un'Ostetrica Accanto

Tel. 349.82.43.061

Verona e provincia

Ostetrica di casa

Tel. 346.22.75.796

San Martino B.A. - La Tata

Tel. 045.48.54.257

DISTRETTO 2

AMBULATORI DISTRETTI SANITARI

Verona - Via Bengasi, 4

Tel. 045.50.44.63

Verona - Via Valeggio, 39

Tel. 045.95.06.55

San Bonifacio - Via Circonvallazione, 1

Tel. 045.46.46.464

San Giovanni Lupatoto - Via Belluno, 14

Tel. 045.82.99.858

CONSULTORI FAMILIARI

Cologna Veneta

Tel. 0442.42.51.01

San Bonifacio

Tel. 045.61.38.515

San Giovanni Lupatoto - Via Belluno, 14

Tel. 045.82.99.858

Tregnago

Tel. 045.78.08.450

SPAZI AUTOAIUTO GRATUITI

Castel d'Azzano - Il Castello delle Mamme

Tel. 800.768.067 - 045.92.15.966

LIBERA PROFESSIONE

Monteforte d'Alpone - Spaziomamme

Tel. 340.4844169

San Bonifacio - Mamegia

Tel. 328.36.64.014

San Bonifacio - Angiola Diamante

Tel. 347.34.61.826

San Giovanni Lupatoto - Fior di loto

Tel. 348.24.46.058 - 340.91.29.842

info@studioostetricofordiloto.com

San Giovanni Lupatoto - Ostetrica di casa

Tel. 346.22.75.796

DISTRETTO 3

AMBULATORI DISTRETTI SANITARI

Bovolone / Zevio - Piazzale Fleming, 1

c/o Ospedale
Tel. 045.69.96.55 - 045.60.68.223

Cerea - Via Monte Carega

c/o Scuole
Tel. 0442.30.500

Legnago - Via Gianella, 1

c/o Ospedale
Tel. 0442.62.23.76 - 0442.62.24.01

Nogara - Via Raffa

c/o Ospedale
Tel. 0442.53.77.10

Zevio - Via Chiarenzi, 2

c/o Ospedale Riabilitativo
Mercoledì - tel. 045.60.68.195

CONSULTORI FAMILIARI

Legnago

Tel. 0442.63.75.41 - 0442.63.75.30

Nogara / Cerea

Ambulatorio CSP - Via Raffa, 21

Giovedì ore 14.00-16.00 - tel.
0442.53.77.10

Cerea - Ambulatorio "San Vito"

Tel. 393.91.05.316

Legnago - Spaziomamme

Tel. 0442.27.480

Legnago Porto - Via Ragazzi del '99

Giovedì ore 14.00-15.30 - tel. 0442.63.75.30
Venerdì ore 9.00-12.00 - tel. 0442.63.75.32

DISTRETTO 4

AMBULATORI DISTRETTI SANITARI

Bardolino - Via Gardesana dell'Acqua, 9

Tel. 045.62.13.100

Bussolengo - Via C.A. dalla Chiesa

Tel. 045.67.12.451

Caprino V.se - Via Cappuccini, 2

Tel. 045.62.07.198

Domegliara - Via Stazione, 7

Tel. 045.68.64.202

Isola della Scala - Piazzale Kennedy, 1

Tel. 045.66.48.422

Malcesine - Via Gardesana, 57

Tel. 045.65.89.369

Negrar di Valpolicella - Via Francia, 5

Tel. 045.75.01.088

Peschiera del Garda - Via Milano, 2

Tel. 045.75.50.046

Sommacampagna - Piazza Repubblica, 1

Tel. 045.51.03.00

Valeggio sul Mincio

Centro Polifunzionale

Tel. 045.63.38.111

Villafranca di Verona - Via Ospedale, 2

Tel. 045.63.38.239

CONSULTORI FAMILIARI

Bardolino - Via Gardesana dell'Acqua, 9

Martedì ore 9.00-13.00 - Tel. 045.62.13.100

Bussolengo - Via Ospedale, 28

Venerdì ore 12.00-13.00

Martedì ore 14.00-16.30

Tel. 045.67.12.648

Caprino V.se - Centro Polifunzionale

Giovedì ore 13.30-15.30

Tel. 045.62.07.283 - 045.62.07.222

Domegliara - Via Stazione, 7

Lunedì ore 8.30-13.30 - tel. 045.68.64.213

Peschiera del Garda - Via Marzan

Lunedì ore 14.00-17.00

Mercoledì ore 14.30-17.00

Tel. 045.75.51.987

Sommacampagna

Piazza Repubblica, 1

Martedì ore 16.00-17.00 - tel. 045.89.79.241

Valeggio sul Mincio - Via S. M. di Rosa

Giovedì ore 13.30-16.30 - tel. 045.63.38.510

Villafranca di Verona - Via Ospedale, 2

Martedì ore 10.00-13.00 - tel. 045.63.38.479

SPAZI AUTOAIUTO GRATUITI

Arbizzano - Spaziomamme

Sporting club

Bussolengo - Baby pit stop

In biblioteca il giovedì mattina

Caprino V.se - Spaziomamme

Tel. 347.60.20.110 - 045.62.07.283

Pescantina - "Rosa Pesco"

Martedì ore 9.30-11.30

Sant'Ambrogio di Valpolicella

Biblioteca Comunale - Spazio Cicogna

Giovedì ore 10.00-12.00 incontri di gruppo
mamma-bambino

Sona - Biblioteca Comunale

Martedì, giovedì ore 14.30-19.00
Mercoledì, venerdì, sabato ore 9.00-13.00

Vigasio - Spaziomamme

Tel. 346.86.28.560

LIBERA PROFESSIONE

Balconi di Pescantina - Per la donna

Tel. 348.14.66.720

Fumane - Associazione Hermete

Tel. 347.32.45.496

Sommacampagna - Mammaninfea

Tel. 328.60.65.380

REGIONE DEL VENETO



ULSS9
SCALIGERA

Sede Legale

VERONA - 37122 Via Valverde, 42



In questo spazio trovate le informazioni in nostro possesso alla data di andare in stampa.
Se ci contatterete per segnalarcene di nuove, saremo felici di inserirle nella prossima edizione.