



OSPEDALE GENERALE  
SAN GIOVANNI CALIBITA  
FATEBENEFRATELLI

# DIPARTIMENTO PER LA SALUTE DELLA DONNA E DEL BAMBINO



## L'Ospedale dell'Isola Tiberina

L'Ospedale dell'Isola Tiberina a Roma rappresenta il punto di riferimento per gli ospedali dell'Ordine.

Sull'Isola Tiberina c'è sempre stato un Ospedale, fin da prima che arrivassero i Frati di San Giovanni di Dio.

I romani stessi vi portavano gli ammalati presso un tempio dedicato ad Esculapio, dopo avervi importato dalla Grecia alcuni schiavi medici.

Quando vi giunsero i Fatebenefratelli, l'isola sembrava destinata alla decadenza, a causa dell'abbandono e delle continue inondazioni che ne stavano cancellando l'antica tradizione sanitaria.

Nel 1584, i Fatebenefratelli comprarono il monastero che esisteva sull'Isola e lo restaurarono realizzandovi una corsia per gli ammalati ed un alloggio per la comunità.

La Chiesa dedicata a San Giovanni Calibita diede il nome all'Ospedale.

Qui i Fatebenefratelli, seguendo il mandato del loro Fondatore, organizzarono una struttura di nuovo tipo, in cui ogni malato aveva un letto singolo, dotato per di più di cortine abbassabili, per assicurare un minimo di riservatezza a cui si riteneva che l'infermo avesse diritto, specie negli ultimi momenti della vita.

Le caratteristiche di originalità e di ospitalità legate al Carisma del Fondatore si sono tramandate fino ai nostri giorni.

Il Carisma di San Giovanni di Dio costituisce una risposta sempre attuale alle esigenze dell'uomo e l'Ordine Ospedaliero è legato al voto evangelico che ispira tutte le attività programmate.

Lo stile assistenziale e gestionale richiesto da questa missione è caratterizzato dal servizio alla persona nella sua globalità, con particolare attenzione all'umanizzazione e alla soddisfazione dei bisogni spirituali.

La missione dell'Ospedale, quindi, è orientata alla cura spirituale e fisica dei malati, ai bisogni dell'uomo considerato sempre come persona da accogliere, come figlio di Dio e non soltanto come "paziente".

**Fra Benigno Ramos, O.H.** - Padre Priore

**Dott. Carlo Maria Cellucci** - Direttore Generale

## I valori dell'Ordine di San Giovanni di Dio

La **vita umana**  
che apprezziamo e rispettiamo.

La **salute** ed il **benessere**  
che ci spingono a lottare  
contro le malattie e la sofferenza.

La **dignità** della **persona**  
rispettandone i diritti e rispondendo  
alle necessità in maniera integrale.

La **giustizia** che ci porta a gestire  
le risorse in modo efficiente.

La **solidarietà** verso i più bisognosi.

L'**ospitalità** che esercitiamo  
con la collaborazione  
di molte persone per ottenere un mondo  
più umano.



DIPARTIMENTO PER LA SALUTE  
DELLA DONNA E DEL BAMBINO

**G**entile signora,  
sperando di esserle d'aiuto, il personale del dipartimento, ha elaborato questo piccolo fascicolo contenente informazioni pratiche che potrebbero servirle.



Il gruppo resta a sua disposizione per ogni chiarimento e/o informazione.



## Chi siamo?

**I** professionisti che le saranno vicini in questo momento, si presentano:

le **O**stetriche



gli **A**nestesisti



i **G**inecologi



i **N**eonatologi



le **I**nfermiere



gli **O**peratori **S**ociosanitari



**T**utti insieme nelle equipe di guardia, le saranno vicini dall'accettazione alla dimissione.

## Alimentazione e Gravidanza

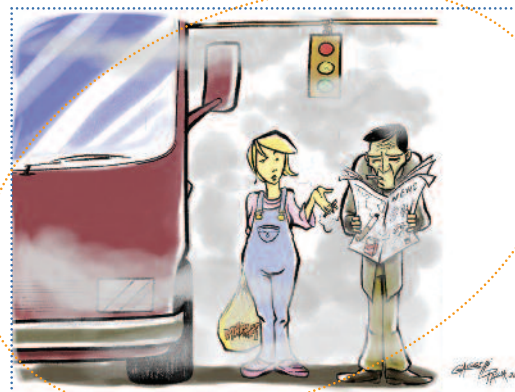
### Cosa è meglio mangiare?

- Segui una dieta nutriente e varia.
- Bevi molta acqua.
- Limita l'uso di caffè, the, cacao (che contengono caffeina)

Alcuni cibi come verdure aromatiche o amare, possono alterare il sapore del latte. Valuta se il tuo bambino gradisce sapori diversi.

## Fumo e salute: quali danni?

**I**l fumo di sigaretta è spesso responsabile di molte malattie che coinvolgono il nostro organismo. È fondamentale quindi, per proteggere la propria salute e quella del bambino, smettere di fumare ed evitare l'esposizione al fumo passivo.



### Puerperio - Allattamento - Maternità I danni del fumo

- Il fumo è causa di possibili fenomeni di intossicazione nicotinic del neonato per il passaggio di nicotina durante l'allattamento al seno.
- Aumento frequenza (30% in più) di SIDS (sindrome della morte improvvisa del neonato).
- Aumento delle malattie respiratorie
- Otitis
- Irritazioni oculari

### I vantaggi dello smettere

Riduzione di tutti i fenomeni per bambini non esposti al fumo ambientale.

## Qualche consiglio per smettere

### **Evita le tentazioni**

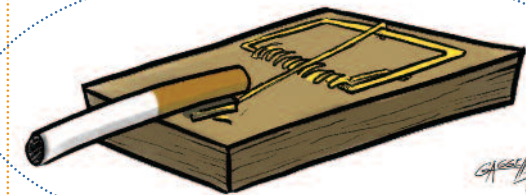
- Cerca di non frequentare per qualche tempo tutti quei luoghi in cui si è maggiormente indotti a fumare;
- Informa chi ti conosce che stai smettendo di fumare, magari nella stessa occasione in cui annunci il tuo stato di gravidanza.

Chi ti vuole bene ti sosterrà e spronerà.

- Per affrontare i momenti di tensione, cerca di rilassarti, anche con l'aiuto di tecniche di rilassamento (yoga, respirazione, massaggi...);

### **Forza di volontà**

- Per attuare quanto detto è fondamentale che creda in te stessa ed abbia fiducia nelle tue possibilità e capacità.

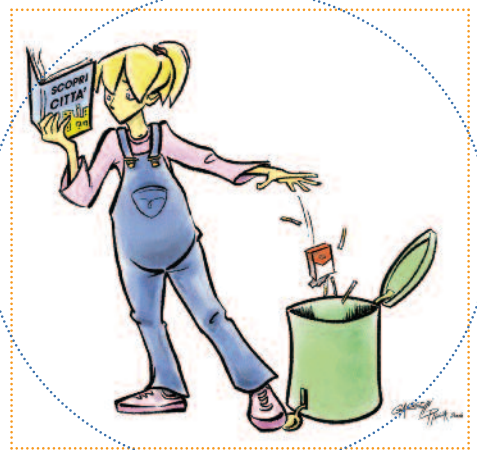


8

### **Invece di fumare puoi...**

- Ripetere a te stessa che quello che stai facendo è necessario e che ce la puoi fare!
- Mettere in atto una serie di strategie volte a distrarti dall'idea di accenderti una sigaretta. Quando sei a casa, ad esempio, cerca di essere sempre in movimento: fai ginnastica, un puzzle. Coltiva un hobby che assorba molto tempo nell'arco della giornata o che magari ti impegni anche all'aperto (es. giardinaggio).

Se invece hai voglia di uscire, perché no, fai lunghe passeggiate, prova a fare la turista nella tua città magari visitando mostre, chiese...



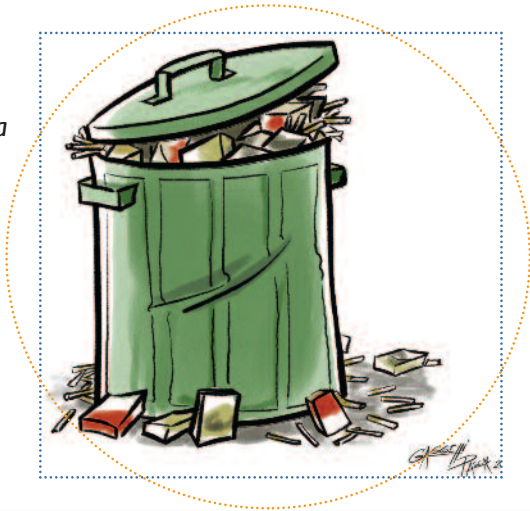
9



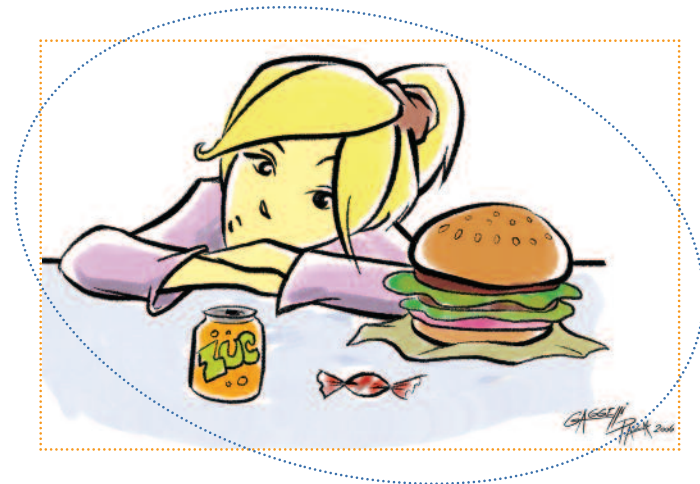
### ***E se smetto di fumare, quanti chili prenderò?***

La decisione di smettere di fumare è associata molto spesso ad un aumento di peso (anche se di pochi chili), cosa che comunque puoi fronteggiare:

- Mettendo in atto un'alimentazione più sana ed adatta, ricca di frutta e verdura;
- Limitando l'uso di caramelle, gomme, mentine, specialmente se con zuccheri aggiuntivi;
- Facendo più movimento sia in casa che all'aperto.



Una volta presa la decisione di smettere di fumare, è importante attuare le stesse buone regole che ginecologo ed ostetrica consigliano all'inizio della gravidanza per non aumentare troppo di peso.

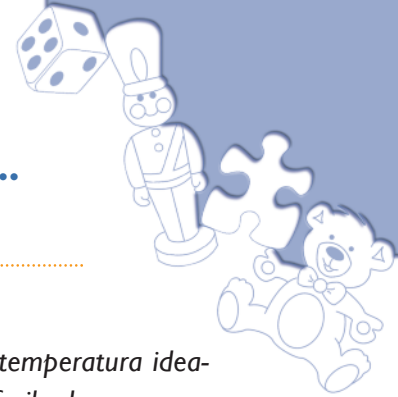




### Una casa libera dal fumo

Il presupposto di quanto detto fino ad ora è che l'abitazione stessa diventi una casa libera dal fumo proteggendo così mamma, bambino e tutti i componenti della famiglia dai danni del fumo (anche se passivo).

Mamma e papà fumatori... dipende da voi!



## L'allattamento al seno... cosa c'è di meglio?

**I**l latte materno è sempre pronto, a temperatura ideale ed in più è praticamente gratis e facile da usare. Allattando al seno fin dai primi giorni di vita oltre che a trasmettere nutrimento e difese, rinforzerete il legame tra voi e il vostro bambino.

### VANTAGGI PER IL BIMBO

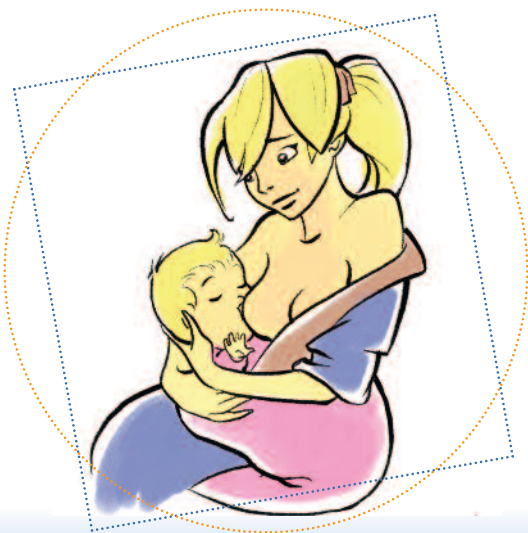
La composizione del latte cambia durante il giorno e nel tempo, seguendo i bisogni e la crescita del vostro bimbo. È completo (ha l'acqua sufficiente per dissetarlo) facilmente digeribile e lo protegge da varie malattie dell'infanzia e dell'età adulta. Il bimbo crescerà più sano e, se non userete biberon e succhiotti, i suoi dentini avranno anche meno carie e meno problemi.

### VANTAGGI PER LA MAMMA

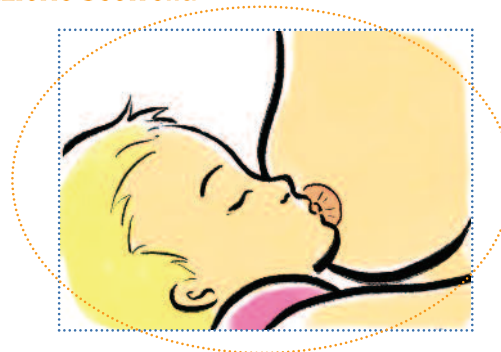
Allattando vostro figlio renderete più facile, rapido e sicuro il recupero fisico dopo il parto. Il ritorno al vostro peso originario sarà più veloce. Anche la probabilità di sviluppare osteoporosi e alcune forme di tumore sarà minore. Diminuirà anche la fisiologia malinconica del post partum.

**N**ei primi giorni di vita, è bene attaccare il bimbo al seno ogni qualvolta ti sembra che lo voglia, non solo quando piange, senza rispettare orari ben precisi, salvo diversa prescrizione pediatrica.

Aiutalo ad attaccarsi in modo corretto, mettilo pancia a pancia con te, di fronte al seno aspetta che apra bene la bocca e avvicinandolo porgigli non solo il capezzolo, ma anche parte dell'areola.

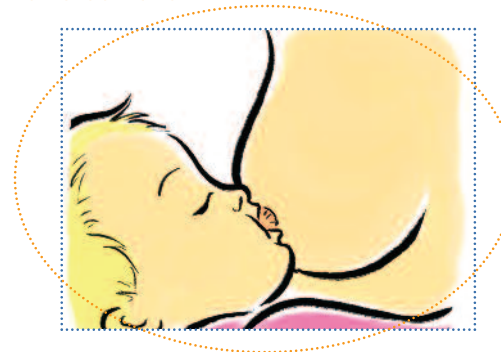


### Posizione scorretta



Se il bambino non apre abbastanza la bocca si attacca al capezzolo, limitando l'uscita del latte. In questo caso, la lingua invece di appoggiarsi al seno si appoggia al capezzolo e questo può provocare dolore e produrre ferite: le ragadi.

### Posizione corretta

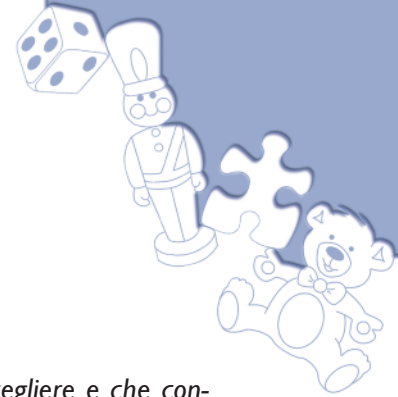
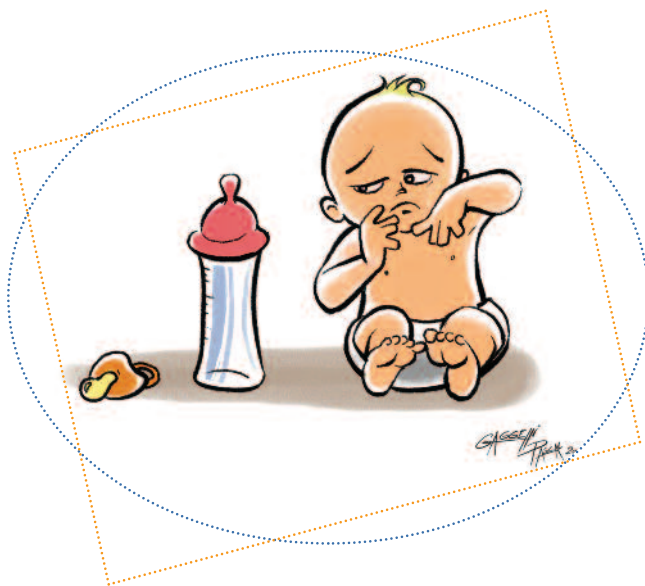


All'esterno si devono vedere le guance gonfie, il mento vicino al seno e il bordo inferiore dell'areola dentro la bocca del bambino. All'interno, il bambino deve appoggiare la lingua contro il seno e il capezzolo deve arrivare nella parte posteriore della bocca.



### Succhiotti: come comportarsi?

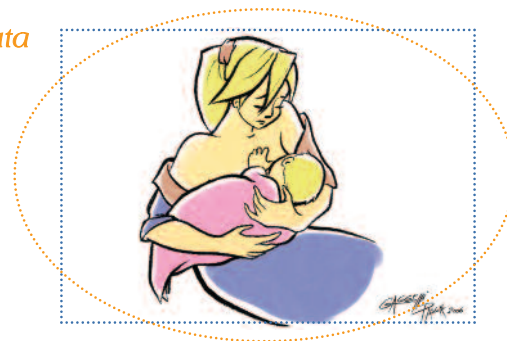
L'ideale per il bambino è attaccarsi esclusivamente al seno materno, tuttavia neonati particolarmente agitati possono giovarsi talvolta dell'uso del succhiotto senza precludere il futuro allattamento al seno.



### Le posizioni

Diverse sono le posizioni che puoi scegliere e che consentono a te e al tuo bambino di stare comodi durante la poppata:

- da seduta



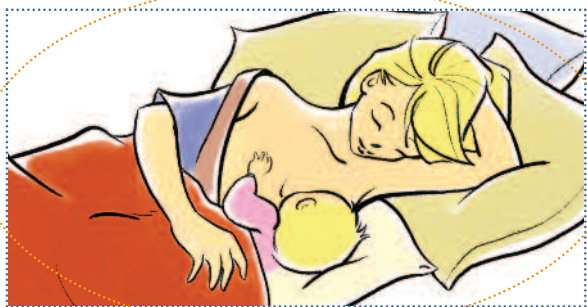
- a presa da rugby





**- da sdraiata:**

Ti può essere utile se hai fatto il cesareo.



## Alcuni consigli pratici

**S**e la suzione è adeguata non ci sarà alcun problema. In caso contrario, cioè se sentite dolore, sarà opportuno valutare bene la poppata per prevenire traumi ai capezzoli. In questo caso è meglio ricorrere all'aiuto di persone competenti.



## LE RAGADI

Se si sono già formate delle lesioni ai vostri capezzoli (le ragadi) il trattamento più adatto è ancora una volta “continuare ad allattare ma, in modo corretto”.

Non temete: con un attacco adeguato, il problema e il dolore scompariranno in pochi giorni. Potrete aiutarvi spremendo un po' il latte prima della poppata per ammorbidire il seno e cospargendo sul capezzolo alcune gocce di latte spremuto a fine poppata.

*Chiedete comunque consiglio al personale sanitario.*

## L'INGORGO MAMMARIO

Durante l'allattamento può formarsi un intasamento che riconoscerete perché il vostro seno diventerà turgido e dolente. La soluzione è rimuovere il latte dal seno. Cercate di offrire il seno più spesso, controllando l'attacco come per le ragadi.

È utile anche applicare una compressa di acqua tiepida sulla zona dell'areola della poppata e spremere dolcemente il latte dal seno per ammorbidire l'areola. Anche per l'ingorgo è bene essere assistite da personale competente.



### **I CAPEZZOLI RIENTRANTI**

Se pensate che i vostri capezzoli non siano adeguati potrete scoprire che, allattando, un capezzolo che appare piatto può allungarsi. Ricordate che il bambino non succhia dal capezzolo, ma da buona parte dell'areola. In alcuni casi un esperto vi potrà consigliare l'uso di altri metodi. Ci vorrà un po' di pazienza, ma ci riuscirete.

**Q**ualsiasi problema tu abbia, non scoraggiarti e chiedi aiuto a personale competente, riuscirai così a proteggere il tuo allattamento. Alla fine del libricino troverai un elenco dei consultori familiari a cui puoi rivolgerti... Cerca quello a te più vicino!!!

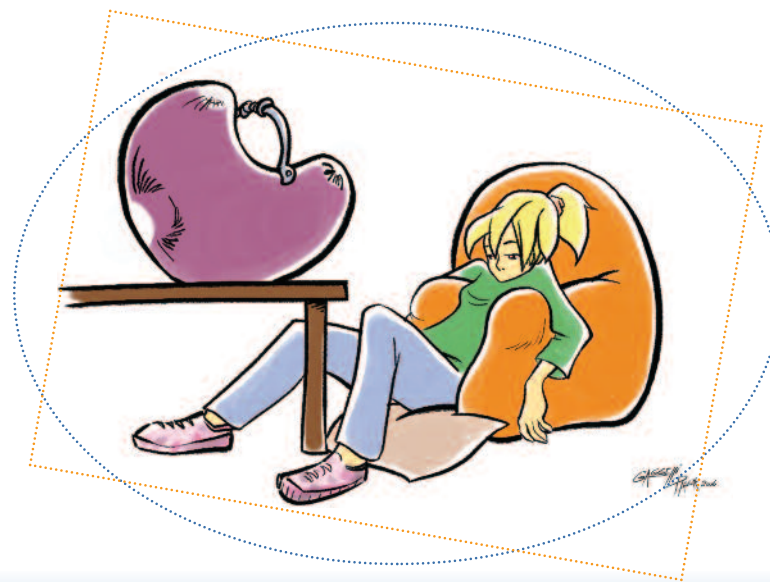
## **Malinconia Post-partum**



### **Che cos'è?**

Nelle prime 48 ore dal parto può instaurarsi una breve o lieve alterazione dello stato emotivo della donna, cosa ben diversa dalla depressione post-partum vera e propria che compare tra il secondo e terzo mese dalla nascita del bambino.

Quali le differenze tra queste diverse situazioni emotive?

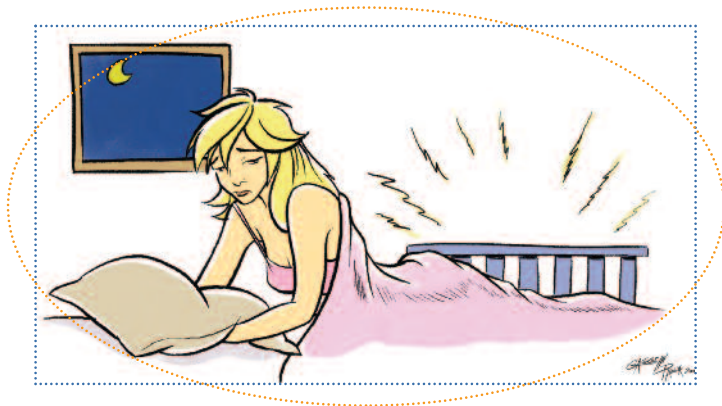




### Baby blues

Condizione di estrema stanchezza fisica della neo mamma dovuta sia alle fatiche del parto sia al repentino cambiamento ormonale.

I sintomi principali sono: tono dell'umore altalenante, crisi di pianto senza motivo, difficoltà nella concentrazione e nel ritmo sonno-veglia con frequenti risvegli. Sono possibili inoltre disturbi alimentari come l'inappetenza e il desiderio di mangiare di tutto e molto. Questa difficoltà è temporanea e si risolve spontaneamente in 7-10 giorni.

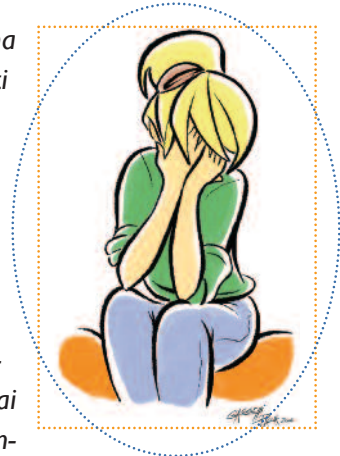


### Depressione Post-partum

Compare intorno al secondo/terzo mese dal parto e può perpetuare per circa 6/7 mesi se non si interviene in modo appropriato.

La sintomatologia varia da una difficoltà di gestione dei rapporti all'interno del proprio nucleo familiare ad un sentimento di totale difficoltà nell'affrontare gli eventi legati non solo alla maternità.

La madre deve essere seguita attentamente non solo dal medico, ma anche e soprattutto dai suoi familiari, i quali privilegeranno lei e il neonato in maniera prioritaria.



**R**icorda che l'ostetrica/o può essere un punto di riferimento importante nel puerperio. Parla con la tua ostetrica o con l'ostetrica del consultorio a te più vicino se hai bisogno d'aiuto (pag. 37 - 40).



### *Psicosi puerperale*

*Risulta essere la manifestazione più grave della depressione post-partum. La mamma, in questi casi, è totalmente incapace di affrontare la vita quotidiana ed in particolar modo di accudire il proprio bambino. È un'evenienza che va affidata allo psichiatra affinché vengano immediatamente iniziate terapie appropriate.*



## **La cura del perineo**

**D**urante la gravidanza avvengono dei cambiamenti visibili ed altri non evidenti.

Tra questi ultimi, c'è sicuramente un indebolimento delle fibre muscolari del perineo, ossia quell'insieme di muscoli che chiudono il bacino femminile.

Per prevenire questa situazione si possono fare degli esercizi in gravidanza... Se non hai fatto questo, niente paura... puoi recuperare nel post partum con facili esercizi mirati.

In questo caso l'ostetrica ti potrà consigliare aiutandoti ad individuare quelle che sono le tue necessità e il modo più adatto per farvi fronte!

## Hai paura di dimenticare qualcosa?

### Per te:

- 2-3 camice da notte di cotone, aperte davanti che consentano l'allattamento
- Vestaglia
- 2 reggiseni per l'allattamento
- Tutto per l'igiene personale
- Pantofole comode
- Troverai il phon nel bagno
- Porta una valigia piccola

### Per il tuo bambino/a:

- Tre cambi completi composti ognuno da:  
Un body mezza manica di cotone, una tutina o una ghettona con maglietta
- Una copertina di lana o cotone a seconda della stagione

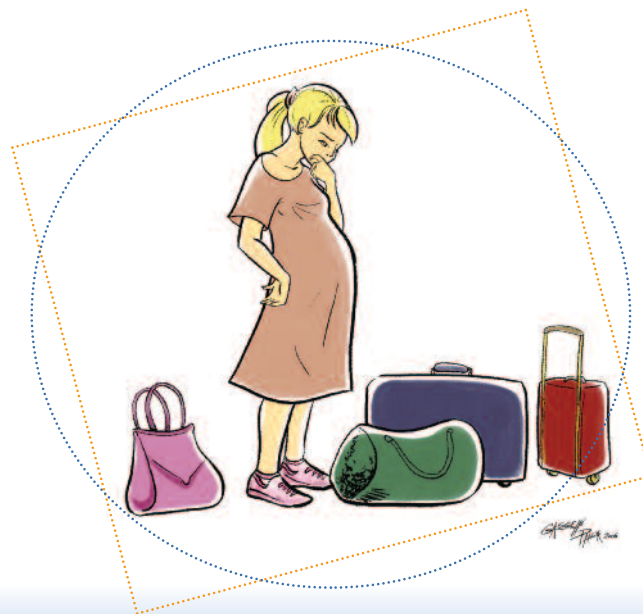
### Per il papà che assiste:

- Kit camice di carta e soprascarpe

### Un sacchetto per la sala parto con:

- Assorbenti del post-parto
- Mutandine a rete usa e getta

- Cartellina con tutte le analisi, in cui deve essere messo in evidenza il gruppo sanguigno, HbSAg, HCV, tamponi, elettrocardiogramma, visita anestesiologicala, le analisi dell'ultimo mese di gravidanza e le ecografie.
- Primo cambio del bambino composto da:  
un body mezza manica di cotone, una tutina o una ghettona con maglietta a maniche lunghe ed una copertina.





## Cosa avviene durante il ricovero

Il nostro dipartimento è costituito da:

**Accettazione ostetrica** - si trova nel Pronto Soccorso ed è il luogo dove verrai accolta dal ginecologo e dall'ostetrica. Verranno valutati i tuoi sintomi per l'eventuale ricovero.

**Blocco nascita** - abbiamo a disposizione cinque Sale Travaglio-Parto più una Sala Parto d'emergenza, due Sale Operatorie e l'Isola Neonatale.

Ti ricordiamo che può essere presente il tuo compagno o una persona di tua fiducia per tutto il travaglio ed il parto, purchè adeguatamente vestita. Il Neonatologo presente al momento del parto, visiterà il neonato in presenza del papà e valuterà il suo stato di salute.

**Puerperio** - che avvenga per vie naturali o tramite taglio cesareo, ogni puerpera resta nei locali delle sale parto per due ore dopo la nascita del bebè. Al termine di queste due ore, effettuati i controlli della mamma e del piccolo, questi verranno accompagnati in Reparto di Puerperio.

**Patologia ostetrica** - È il reparto dedicato alle donne con gravidanze problematiche. Anche questi letti di degenza si trovano nei pressi del Blocco Nascita.

**Patologia neonatale** - si trova al terzo piano della nostra scala "A". È raggiungibile con gli ascensori ed ospita i piccoli bebè che hanno bisogno di cure più attente.



## Com'è organizzato il reparto di puerperio

### 7.30 PUERPERIO

Passerà l'ostetrica per effettuare i controlli necessari a valutare il decorso del post-partum e l'efficacia dell'allattamento. Passerà l'infermiera per effettuare la medicazione del cordone, le cure igieniche e i controlli al bambino e per valutare insieme suzione, comportamento e stato del seno.

### 8.00 DISTRIBUZIONE della COLAZIONE

### 8.30 DIMISSIONI

È l'orario in cui, il giorno della dimissione verrai visitata in medicheria insieme al tuo bambino prima dal ginecologo e poi dal pediatra (ore 9.00).

### 10.30 VISITA NEONATALE

Il neonatologo visiterà il tuo bambino in camera, durante il ricovero. Il giorno dell'uscita sarà visitato in medicheria dalle 9.00.

### 10.30 VISITA OSTETRICA E PEDIATRICA

Il ginecologo responsabile del reparto e l'ostetrica che si occupa di te, passeranno in visita. Verrà così pianificata l'assistenza delle seguenti 24 ore. Il neonatologo e l'infermiera passeranno in visita nella tua stanza per valutare lo



stato di salute del bambino e pianificare l'assistenza delle seguenti 24 ore.

### **12.00 DISTRIBUZIONE del PRANZO**

#### **14.00 PUERPERIO**

Passerà nuovamente la tua ostetrica per rivalutare il tuo benessere generale e come sta procedendo l'allattamento. Passerà l'infermiera per fornirti le informazioni di cui hai bisogno per prenderti cura del tuo bambino e rifare la medicazione del cordone ombelicale

Alle ore **15.30** il reparto viene aperto per la visita dei parenti che durerà fino alle **18.00**.

Chiediamo la tua collaborazione e quella dei tuoi cari, per aiutarci a rispettare questi orari. Come vedi sono tanti gli impegni della giornata che riguardano te ed il tuo piccolo. Mantenere in ordine il reparto ci facilita nell'assistenza.

### **18.15 DISTRIBUZIONE della CENA**

#### **19.30 GIRO NOTTURNO**

Le ostetriche e le infermiere entrate in servizio per il turno



di notte, faranno il giro per le terapie e per rispondere alle tue esigenze e a quelle del tuo bambino.

Dalle ore **20.00** alle **21.00** il reparto è aperto solo per i papà ed i fratellini del nuovo nato. Abbiamo voluto questo spazio per il tuo nucleo familiare, aiutaci a proteggerlo!

In tutto l'arco della giornata e della notte, il personale infermieristico si prenderà cura del tuo bambino.

Il Rooming-in ci consente di dare assistenza al neonato, promuovendo e sostenendo l'allattamento al seno con la tua collaborazione.

Chiedi alle infermiere che si occupano del tuo bambino, tutti i consigli che possono servirti a sentirti più tranquilla.

Esistono in reparto dei letti dedicati alla libera professione. Il contratto che alcune donne decidono di fare con l'ospedale, garantisce la presenza del proprio ginecologo.

Per tutto il resto è garantita la stessa assistenza e la medesima organizzazione, a tutte le donne.

Alla dimissione ti sarà consegnato un questionario nel quale ti preghiamo di mettere i tuoi consigli per aiutarci a migliorare il servizio.



## E dopo la nascita...

*Corretta procedura per l'iscrizione all'anagrafe del neonato*

### **GENITORI SPOSATI (italiani o uno italiano ed uno straniero)**

Effettua la dichiarazione un solo genitore munito di documento di riconoscimento valido ed originale e certificato rilasciato dall'ostetrica. Per gli stranieri i documenti validi sono:

- carta d'identità per i cittadini comunitari
- passaporto per gli extra comunitari

### **GENITORI NON SPOSATI (italiani)**

Effettuano la dichiarazione entrambi i genitori (obbligatoriamente) muniti di documento di riconoscimento valido ed originale e di certificato rilasciato dall'ostetrica.

### **GENITORI NON SPOSATI (uno italiano e uno straniero)**

Effettuano la dichiarazione entrambi i genitori (obbligatoriamente) muniti di documento di riconoscimento valido ed originale e di certificato rilasciato dall'ostetrica.

Per gli stranieri i documenti validi sono:

- carta d'identità per i cittadini comunitari
- passaporto per gli extra comunitari

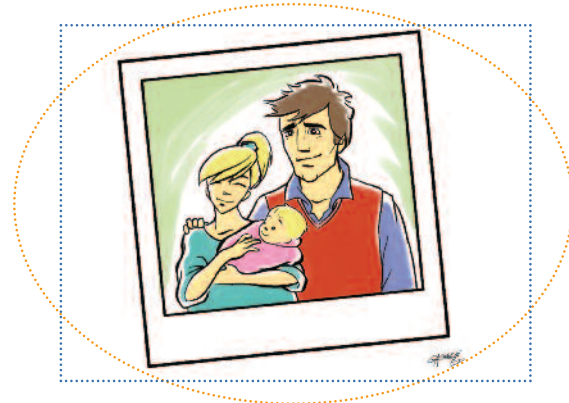


### **RAGAZZA MADRE**

Effettua la dichiarazione solo la madre munita di documento di riconoscimento valido ed originale e di certificato rilasciato dall'ostetrica.

### **GENITORI SPOSATI ENTRAMBI STRANIERI**

Effettua la dichiarazione un solo genitore munito di documento di riconoscimento valido ed originale e di certificato rilasciato dall'ostetrica.



### **GENITORI NON SPOSATI (stranieri)**

Effettuano la dichiarazione entrambi i genitori (obbligatoriamente) muniti di documento di riconoscimento vali-



do ed originale e di certificato rilasciato dall'ostetrica.

I documenti validi sono:

- carta d'identità per i cittadini comunitari
- passaporto per gli extra comunitari

### **RAGAZZA MADRE STRANIERA**

Effettua la dichiarazione solo la madre munita di documento di riconoscimento valido ed originale e di certificato rilasciato dall'ostetrica.

## **Pre-riconoscimento**

**A**lle coppie non sposate suggeriamo, ai fini di semplificare le pratiche amministrative dopo la nascita del bebè, di recarsi presso gli uffici anagrafici per effettuare in gravidanza, il pre-riconoscimento.

Qualora si volesse effettuare è indispensabile:

- un certificato medico che attesti lo stato di gravidanza
- documento di riconoscimento

È obbligatoria la presenza di entrambi i genitori. Non c'è un limite di tempo stabilito per effettuarlo.



## **Dichiarazione di nascita**

### **DOVE**

In base all'art. 30 del DPR 396/2000, è possibile effettuare la dichiarazione di nascita entro tre giorni in Ospedale o entro dieci giorni presso l'Anagrafe.

### **COME**

Per poter effettuare la dichiarazione, è necessario presentare:

- Certificato di assistenza al parto rilasciato dall'ostetrica che ha assistito il parto.
- Documento di riconoscimento in corso di validità del coniuge che effettua la dichiarazione, o dei due genitori naturali nel caso non siano coniugati.
- In caso di separazione o di divorzio va dichiarata, sotto la propria responsabilità, la data di emissione della sentenza del giudice.
- Al fine di velocizzare le iscrizioni, chi volesse iscrivere ill/la neonato/a fuori dal Comune di Roma, può registrare la dichiarazione di nascita direttamente all'Anagrafe Centrale (di fronte all'Ospedale) o al proprio Comune di residenza.
- Il Codice Fiscale del neonato viene rilasciato dall'Ufficio delle Entrate della propria Circonscrizione.



- Ricordiamo inoltre, che per disposizione del Tribunale per i Minorenni di Roma, senza aver fatto la dichiarazione di nascita il bambino non può essere dimesso dall'Ospedale.

*Per l'iscrizione del bebè:*

#### QUANDO

In Ospedale, presso La Direzione Ostetrico-Ginecologica (di fronte all'ingresso del "Focolare", scala A 1° piano) il:  
dal LUNEDÌ al VENERDÌ dalle 8.30 alle 12.00

Se invece ti occorrono certificati **urgenti** puoi effettuare l'iscrizione direttamente in Anagrafe (nelle vicinanze dell'Ospedale) L.go Petroselli (Lungotevere lato Sinagoga):

LUNEDÌ	dalle 8.30 alle 12.30
MARTEDÌ	dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 17
MERCOLEDÌ	dalle 8.30 alle 12.30
GIOVEDÌ	dalle 8.30 alle 17
VENERDÌ	dalle 8.30 alle 12.30
SABATO	dalle 8.30 alle 11



## Allegato

**E**lenco dei consultori familiari di Roma a cui puoi rivolgerti per un sostegno in tutto il periodo dell'allattamento:

#### ROMA A.....

ASL ROMA A	P.zza Castellani 23, 00153 ROMA Tel. 06 77306006
ASL ROMA A	V.S. Martino della battaglia 16, 00185 ROMA Tel. 06 77305505
ASL ROMA A	Via Salaria 140, 00198 ROMA Tel. 06 8559976
ASL ROMA A	Via Garigliano 55, 00198 ROMA Tel. 06 85232622
ASL ROMA A	Largo degli Osci 22, 00185 ROMA Tel. 06 4453694
ASL ROMA A	Via Boemondo 21, 00162 ROMA Tel. 06 84483405
ASL ROMA A	Via Dina Galli 3-4, 00139 ROMA Tel. 06 87284645
ASL ROMA A	Largo Rovani 5, 00137 ROMA Tel. 06 87284846
ASL ROMA A	Via U. Farulli 6, 00139 ROMA Tel. 06 8816840-8812030

#### ROMA B.....

ASL ROMA B	Via di Pietralata 497, 00158 ROMA Tel. 06 41730041
ASL ROMA B	V. S. Benedetto del Tronto 9, 00156 ROMA Tel. 06 4102780



ASL ROMA B	Via Rubellia 6, 00131 ROMA Tel. 06 4190147
ASL ROMA B	P.zza dei Mirti 42, 00172 ROMA Tel. 06 2306977
ASL ROMA B	Via Resede 1, 00172 ROMA Tel. 06 2410300
ASL ROMA B	Via Manfredonia 43, 00171 ROMA Tel. 06 2598972
ASL ROMA B	Via di Tor Cervara 307, 00155 ROMA Tel. 06 2283683
ASL ROMA B	Via delle Canapiglie 88, 00169 ROMA Tel. 06 261513
ASL ROMA B	Via di Torrenova 20, 00133 ROMA Tel. 06 2013901
ASL ROMA B	Via Tommaso Agudio 5, 00010 LUNGHEZZA Tel. 06 22484005
ASL ROMA B	Via Rizzieri 226, 00173 ROMA Tel. 06 7217834
ASL ROMA B	Via dei Levii 10, 00174 ROMA Tel. 06 7615549
ASL ROMA B	Via Gasperina 308, 00173 ROMA Tel. 06 7235665

### ROMA C.....

ASL ROMA C	P.zza dei Condottieri 34, 00176 ROMA Tel. 06 2716303-2716215
ASL ROMA C	Via Herbert Spencer 282, 00177 ROMA Tel. 06 2155143



ASL ROMA C	Via Casilina 711, 00172 ROMA Tel. 06 7002799
ASL ROMA C	Via Iberia 73, 00183 ROMA Tel. 06 7002799
ASL ROMA C	Via Carlo Denina 7, 00179 ROMA Tel. 06 7802279
ASL ROMA C	Via Monza 2, 00182 ROMA Tel. 06 7001999
ASL ROMA C	Via L.Montuori 5, 00154 ROMA Tel. 06 5120017
ASL ROMA C	Via dei Lincei 93, 00147 Tel. 06 5115696
ASL ROMA C	Via N. Stame 162, 00128 ROMA Tel. 06 50795660

### ROMA D.....

ASL ROMA D	Lungomare P.Toscanelli 230, 00121 OSTIA Tel. 06 56483024
ASL ROMA D	Via del Poggio di Acilia 69/79, 00126 ACILIA Tel. 06 52360240
ASL ROMA D	Via della Magliana 256, 00146 ROMA Tel. 06 5500493
ASL ROMA D	Via Brugnato 2, 00148 ROMA Tel. 06 65743890
ASL ROMA D	L.go Quadrelli 5, 00148 ROMA Tel. 06 6551681
ASL ROMA D	Via B. Avanzini 39, 00163 ROMA Tel. 06 66156315



## Indice

- 5 *Chi siamo?*
- 6 *Alimentazione e gravidanza*
- 6 *Fumo e salute: quali danni?*
- 8 *Qualche consiglio per smettere*
- 13 *L'allattamento al seno... cosa c'è di meglio?*
- 18 *Alcuni consigli pratici*
- 21 *Malinconia Post-partum*
- 25 *La cura del perineo*
- 26 *Hai paura di dimenticare qualcosa?*
- 28 *Cosa avviene durante il ricovero*
- 29 *Com'è organizzato il reparto di puerperio*
- 32 *E dopo la nascita... Corretta procedura per l'iscrizione all'anagrafe del neonato*
- 34 *Pre-riconoscimento*
- 35 *Dichiarazione di nascita*
- 37 *ALLEGATO - Elenco dei consultori di Roma*

*Si ringrazia la Dott.ssa Annamaria Morgia, coordinatore degli ufficiali dello Stato Civile, Comune di Roma, per il suo prezioso contributo*

*Testi a cura del Dipartimento  
per la Salute della Donna e del Bambino*

*Ideazione, progettazione e realizzazione  
a cura dell'Ufficio Stampa Fatebenefratelli*

*Illustrazioni - Pascal Gaggelli*