

O bebé prepara-se 9 meses para conhecer os pais. Preparem-se também para o receber.



O Curso de Preparação para o Parto e Parentalidade é recomendado pela Organização Mundial de Saúde e Direcção Geral de Saúde. É um direito do casal.

Para mais informações contactem:

- A Unidade de Saúde onde está inscrito;
- A Unidade de Cuidados na Comunidade Consigo

Coordenadora do curso:
EESMO Cláudia Cardoso



Praça de São Francisco Xavier, Restelo,
1400-015 Lisboa
Horário 08-18 horas
Email: ucc.consigo@arslvt.min-saude.pt
TLM 961 898 872

CURSO DE PREPARAÇÃO PARA O PARTO E PARENTALIDADE



CURSO DE PREPARAÇÃO PARA O PARTO E PARENTALIDADE



Receios

Desafios

Novas responsabilidades

No Curso de Preparação para o Parto e Parentalidade terão oportunidade de:

**aprofundar conhecimentos e esclarecer dúvidas relacionadas com o auto-cuidado e sinais de alarme na gravidez e no pós-parto;*

**adquirir ferramentas que possibilitem lidar de uma forma mais tranquila e informada com as diferentes fases do trabalho de parto e parto;*

**preparar a chegada do bebé de uma forma tranquila e informada.*

A quem se destina?

Grávidas/ casais inscritos nas Unidades de Alcântara, Ajuda, Belém e Santo Condestável ou residentes numa destas freguesias.

Equipa:

Enf. Esp. em Saúde Materna e Obstétrica, Saúde Infantil, Reabilitação; Psicóloga; Assistente Social; Higienista Oral; Fisioterapeuta.

Estrutura do curso:

- Entrevista inicial à grávida/ casal com a Enf^a ESMO;
- 10 sessões teórico-práticas e 3 workshops (duração de 120 minutos cada, durante 6 semanas);
- Visita ao Hospital de São Francisco Xavier: Urgência de Obstetrícia, Bloco de Partos e Puerpério.

Inscrições:

Após a 14^a semana de gravidez, através da sua unidade de saúde ou na UCC *Consigo*.

Início:

Preferencialmente às 28 semanas de gravidez



- Direitos parentais;
- Direitos da mulher na gravidez e no parto;
- Gravidez;
- Comunicação intra-uterina;
- Relacionamento do casal;
- Papel do pai;
- Trabalho de parto e parto;
- Plano de Nascimento;
- Puerpério;
- Características e cuidados ao recém-nascido;
- Aleitamento materno;
- Saúde oral materna e infantil.

- Exercícios de fortalecimento do pavimento pélvico; básculas da bacia, alongamento e flexibilidade; na bola de pilates; promoção do movimento durante o trabalho de parto; posicionamentos durante o parto e de relaxamento; treino dos padrões respiratórios.

Workshops:

Prevenção de Acidentes e Primeiros Socorros no Primeiro ano de vida;
Massagem Infantil;
Vinculação.