

## PROGRAMA DO CURSO DE PREPARAÇÃO PRÉ E PÓS-PARTO

9h de Aulas Individualizadas + Consulta Pós-Parto

«O nosso Programa foi pensado para ser completo, ao mesmo tempo que se adapta às necessidades e preocupações de cada casal»

### Questionário Inicial ao Casal (Online)

Avaliação de Expetativas, Conhecimentos e Necessidades

#### Aula 1 – O Trabalho de Parto e o Parto

- Sinais de início de trabalho de parto
- Sinais de alerta para ir à urgência
- Evolução do trabalho de parto
- Parto vaginal e por cesariana
- Dor e medidas de alívio da dor
- Receios e Expetativas - Plano de Parto

#### Aula 2 – Puerpério

- Alterações físicas
- Cuidados no pós-parto
- Sinais de alarme
- Sexualidade e Contraceção

#### Aula 3 – Cuidados ao Recém-nascido

- Primeiras horas após o nascimento
- Características do bebé recém-nascido
- Necessidades do bebé recém-nascido
- Pele do bebé recém-nascido
- Banho do bebé
- Cuidados ao cordão umbilical
- Cólicas
- Vigilância de saúde infantil
- Transporte do bebé
- O que preciso para receber o meu bebé?

#### Aula 4 – Amamentação

- Vantagens do Aleitamento Materno
- Fisiologia da Lactação
- Como Amamentar
- Cuidados na Amamentação
- Regresso ao Trabalho - Extração e Armazenamento de Leite materno
- Leite Artificial

#### Aula 5 – Psicologia no Pré e Pós-parto

- O 3º trimestre de gravidez
- Gravidez e pós-parto: Ansiedade, baby-blues e depressão pós-parto
- O quarto trimestre: Plano pós-parto
- Transição para a parentalidade: Desafios conjugais

### Consulta Incluída – Acompanhamento com Enfermeira após o Parto

Para tirar todas as suas dúvidas, fazer o teste do pezinho e outras medições



**Oferta Incluída nesta Edição**

1 Massagem da Grávida