

# CURSO DE PREPARAÇÃO PARA O PARTO E PARENTALIDADE

PROGRAMA  
**Sábado**  
**9h00 - 12h30**

## ORGANIZAÇÃO

Saúde Materna e Obstétrica



**Paula Juvandes**  
Enfermeira



**Sara Oliveira**  
Enfermeira

## PREÇOS

Pack completo

(5 sessões por casal) - **170€**

Por cada sessão - **40€**

Sessões particulares\* - **90€**

Pack completo (pai ou mãe  
colaborador Lusíadas Saúde)

- **25% desconto**

\*exclusivo e com duração de 1 hora cada sessão.  
Pode ser realizada em português ou inglês, sendo  
a data e horário combinado entre o participante  
e enfermeira através dos seguintes contactos:

**E-mail: [knowledgecenter@lusiadas.pt](mailto:knowledgecenter@lusiadas.pt)**

 **Lusíadas**  
Knowledge Center

	JUNHO	JULHO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO
SESSÃO 1	17 jun	29 jul	02 set	07 out	11 nov
SESSÃO 2	01 jul	05 ago	09 set	14 out	18 nov
SESSÃO 3	08 jul	12 ago	16 set	21 out	25 nov
SESSÃO 4	15 jul	19 ago	23 set	28 out	02 dez
SESSÃO 5	22 jul	26 ago	30 set	04 nov	09 dez

## SESSÃO 1

### A GRAVIDEZ

- > Alterações fisiológicas na gravidez
- > Vigilância da gravidez
- > Sinais de alerta na gravidez
- > Mala para a maternidade
- > Gravidez em tempos de pandemia
- > Admissão à Unidade Lusíadas
- > Visita à maternidade Lusíadas

## SESSÃO 2

### O PARTO

- > Trabalho de parto - o que é?
- > Verdadeiro e Falso trabalho de parto
- > Períodos do trabalho de parto
- > Tipos de parto
- > Dor no trabalho de parto
- > Exercícios na gravidez e trabalho de parto

## SESSÃO 3

### A AMAMENTAÇÃO

- > Vantagem
- > Anatomofisiologia
- > Técnica e posicionamento
- > Cuidados com a mama e mamilos
- > Contratemplos da amamentação
- > Extração e armazenamento
- > Aleitamento artificial
- > Aleitamento em tempos de pandemia

## SESSÃO 4

### O RECÉM-NASCIDO

- > Cuidados imediatos ao recém-nascido
- > Adaptação à vida extra uterina
- > Competências do recém-nascido
- > Cuidados de higiene ao recém-nascido
- > Cuidados de saúde do recém-nascido

## SESSÃO 5

### REGRESSO A CASA

- > Principais dúvidas relativas ao recém-nascido
- > Prevenção de acidentes
- > Saúde materna no puerpério
- > Organização do quotidiano da família
- > Manter a família segura em tempos de pandemia