

CURSO ONLINE PREPARAÇÃO PARA O PARTO E PARENTALIDADE

PROGRAMA

Terça e Quinta-feira | 19h30
Sábado | 9h00

ORGANIZAÇÃO

Saúde Materna e Obstétrica



Rita Lopes
Enfermeira



Mónica Pinho
Enfermeira



Cláudia Barradas
Enfermeira

Psicologia



Ana Duarte Ferreira
Psicóloga

PREÇOS

Pack completo

(7 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: lusiadas.babycare@lusiadas.pt

Tlm: 967 275 335

 **Lusíadas**
Knowledge Center

	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
SESSÃO 1	04 jul	03 ago	05 set	10 out	07 nov	05 dez
SESSÃO 2	06 jul	08 ago	07 set	12 out	09 nov	07 dez
SESSÃO 3	11 jul	10 ago	12 set	17 out	14 nov	12 dez
SESSÃO 4	13 jul	17 ago	14 set	19 out	16 nov	14 dez
SESSÃO 5	18 jul	22 ago	19 set	24 out	21 nov	19 dez
SESSÃO 6	20 jul	24 ago	21 set	26 out	23 nov	21 dez
SESSÃO 7	29 jul	26 ago	23 set	28 out	25 nov	06 jan

SESSÃO 1 A GRAVIDEZ

- > Vigilância na gravidez
- > Sexualidade
- > Legislação de proteção à maternidade e paternidade
- > Mala para a maternidade/ enxoval em casa
- > Sinais de alerta para recorrer à maternidade
- > Admissão e rotinas do hospital
- > O plano de contingência

SESSÃO 2 O PARTO

- > Trabalho de parto e Parto
- > O acompanhante no trabalho de parto
- > Diferentes tipos de parto (normal, ventosa, fórceps e cesariana)
- > Analgesia epidural/ anestesia
- > Cuidados imediatos ao recém-nascido na sala de partos
- > Métodos não farmacológicos de alívio da dor (respirações, bola de pilates, etc.)

SESSÃO 3 PSICOLOGIA DA GRAVIDEZ E PUERPÉRIO

- > Bebê real, bebê imaginário
- > Alterações psicológicas ao longo da gravidez
- > Expectativas e crenças acerca da maternidade
- > Teoria da vinculação
- > Transição para a parentalidade e reestruturação da dinâmica do casal
- > Diferenciação sintomas: Cansaço, tristeza e depressão pós-parto

SESSÃO 4 A AMAMENTAÇÃO

- > Amamentação (vantagens, adaptação à mama, dificuldades e cuidados)
- > Posicionamentos para amamentar
- > Cuidados à mama (mamilos, esvaziamento mamário)
- > Extração e armazenamento de leite
- > Aleitamento artificial

	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
SESSÃO 1	04 jul	03 ago	05 set	10 out	07 nov	05 dez
SESSÃO 2	06 jul	08 ago	07 set	12 out	09 nov	07 dez
SESSÃO 3	11 jul	10 ago	12 set	17 out	14 nov	12 dez
SESSÃO 4	13 jul	17 ago	14 set	19 out	16 nov	14 dez
SESSÃO 5	18 jul	22 ago	19 set	24 out	21 nov	19 dez
SESSÃO 6	20 jul	24 ago	21 set	26 out	23 nov	21 dez
SESSÃO 7	29 jul	26 ago	23 set	28 out	25 nov	06 jan

SESSÃO 5 CUIDADOS AO RECÉM-NASCIDO

- > Pós-parto (alterações físicas e psicológicas, sinais de alerta)
- > Aspetos físicos/ competências do recém-nascido
- > A icterícia fisiológica do recém-nascido
- > Vigilâncias de saúde do bebé
- > Cuidados ao bebé: os olhos, o nariz, o coto umbilical e o banho
- > O plano de contingência

SESSÃO 6 SINAIS DE ALERTA NO RECÉM-NASCIDO

- > O sono e rotinas do bebé
- > O choro do bebé
- > Prevenção de acidentes domésticos
- > Prevenção rodoviária
- > Síndrome de morte súbita do lactente
- > Primeiros socorros
- > A febre
- > Cólicas e massagem

SESSÃO 7 ESTÁGIO PARA A PARENTALIDADE

(presencial no Hospital Lusíadas Lisboa)

- > Prevenção rodoviária
- > Alívio da dor no trabalho de parto (Epidural e métodos não farmacológicos)
- > Amamentação (material de apoio)
- > Posições para amamentação
- > Higiene do recém-nascido
- > Cuidados ao recém-nascido (coto umbilical, nariz, olhos, massagem das cólicas)
- > Primeiros socorros
- > Babywearing e Swaddle
- > Nutrição nos Primeiros Anos de Vida com Nestlé