

CURSO ONLINE

Curso de Preparação para o Parto e Parentalidade



Terças e Quintas-feiras
19h30

	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
SESSÃO 1	Dia 4	Dia 1	Dia 8	Dia 5	Dia 3	Dia 2
SESSÃO 2	Dia 6	Dia 3	Dia 10	Dia 7	Dia 5	Dia 7
SESSÃO 3	Dia 11	Dia 8	Dia 15	Dia 12	Dia 10	Dia 9
SESSÃO 4	Dia 13	Dia 10	Dia 17	Dia 24	Dia 12	Dia 14
SESSÃO 5	Dia 18	Dia 15	Dia 22	Dia 29	Dia 17	Dia 21
SESSÃO 6	Dia 20	Dia 17	Dia 24	Dia 21	Dia 19	Dia 23

ORGANIZAÇÃO:



Ana Duarte Ferreira
Psicóloga



Cláudia Barradas
Enfermeira



Mónica Pinho
Enfermeira



Rita Lopes
Enfermeira

PREÇOS:

Pack completo (6 sessões por casal) - 115€

Por cada sessão - 30€

Sessões particulares* - 70€

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: lusíadas.babycare@lusíadas.pt / Telem.: 967 275 335

APOIOS:



 **Lusíadas
Knowledge
Center**

HEALTH EDUCATION & RESEARCH

SESSÃO 1

A GRAVIDEZ

- Vigilância da 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 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 5

CUIDADOS AO RECÉM-NASCIDO

- Pós-parto (alterações físicas e psicológicas, sinais de alerta)
- Aspectos físicos/ competências do recém nascido
- A icterícia fisiológica do recém-nascido
- Vigilância de saúde do bebê
- Cuidados ao bebê: os olhos, o nariz, o coto umbilical e o banho
- 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 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

SESSÃO 6

SINAIS DE ALERTA NO RECÉM-NASCIDO

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