

# CURSO DE PREPARAÇÃO PARA O PARTO E PARENTALIDADE

PROGRAMA  
Quarta-feira | 17h00 - 19h00

## ORGANIZAÇÃO

Saúde Materna e Obstétrica



### Rita Lopes

Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica, Conselheira em Aleitamento Materno



### Mónica Pinho

Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica, IBCLC



### Cláudia Barradas

Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica, Conselheira em Aleitamento Materno

## PREÇOS

Pack completo

(4 sessões por casal) - **200€**

Por cada sessão - **80€**

Pack completo (pai ou mãe colaborador Lusíadas Saúde) - **50% desconto**

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

 **Lusíadas**  
Knowledge Center

Apoio:

 **Crioestaminal**  
LÍDER EM CÉLULAS ESTAMINAIS

 **MAMÃS**  
SEM  
Dúvidas!

	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
SESSÃO 1	07 jan	04 fev	04 mar	08 abr	06 mai	03 jun
SESSÃO 2	14 jan	11 fev	11 mar	15 abr	13 mai	16 jun**
SESSÃO 3	22 jan*	18 fev	18 mar	22 abr	20 mai	24 jun
SESSÃO 4	29 jan*	25 fev	25 mar	29 abr	27 mai	01 jul

\*sessão realizada à quinta-feira

\*\*sessão realizada à terça-feira

## SESSÃO 1 A GRAVIDEZ

- > Vigilância na gravidez
- > Legislação de proteção à maternidade e paternidade
- > Mala da maternidade e enxoval
- > Sinais de alerta para recorrer à maternidade
- > Admissão e rotinas do hospital

## 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
- > Métodos não farmacológicos de alívio da dor (respirações, bola de pilates, etc.)

## SESSÃO 2 A AMAMENTAÇÃO

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

## SESSÃO 3 SINAIS DE ALERTA NO RECÉM-NASCIDO

- > Pós-parto (alterações físicas e psicológicas, sinais de alerta)
- > Cuidados imediatos ao recém-nascido na sala de partos
- > Aspectos físicos/ competências do recém-nascido
- > A icterícia fisiológica do recém-nascido
- > O choro do bebé
- > Cólicas e massagem
- > O sono e rotinas do bebé
- > Babywearing e Tummy Time
- > Síndrome de morte súbita do lactente

	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
SESSÃO 1	07 jan	04 fev	04 mar	08 abr	06 mai	03 jun
SESSÃO 2	14 jan	11 fev	11 mar	15 abr	13 mai	16 jun**
SESSÃO 3	22 jan*	18 fev	18 mar	22 abr	20 mai	24 jun
SESSÃO 4	29 jan*	25 fev	25 mar	29 abr	27 mai	01 jul

\*sessão realizada à quinta-feira

\*\*sessão realizada à terça-feira

## SESSÃO 4

### CUIDADOS AO RECÉM-NASCIDO

- > Prevenção de acidentes domésticos
- > Primeiros socorros
- > A febre
- > Prevenção rodoviária
- > Vigilâncias de saúde do bebé
- > Cuidados ao bebé: os olhos, o nariz, o coto umbilical e o banho