

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

 **Lusíadas**
Knowledge Center

	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	MAIO
SESSÃO 1	14 jan	18 fev	25 mar	06 mai
SESSÃO 2	21 jan	25 fev	01 abr	13 mai
SESSÃO 3	28 jan	04 mar	15 abr	20 mai
SESSÃO 4	04 fev	11 mar	22 abr	27 mai
SESSÃO 5	11 fev	18 mar	29 abr	03 jun

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