

# 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)  
Tlm: 967 275 335

 **Lusíadas**  
Knowledge Center

Apoio:

 **URIAGE**  
EAU THERMALE

 **crioestaminal**  
líder em células estaminais

 **Nestlé**  
**Baby & me**

 **MAMÁS**  
SEM  
Dúvidas!

	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
SESSÃO 1	08 jan	05 fev	05 mar	09 abr	07 mai	04 jun
SESSÃO 2	15 jan	12 fev	12 mar	16 abr	14 mai	11 jun
SESSÃO 3	22 jan	19 fev	19 mar	23 abr	21 mai	18 jun
SESSÃO 4	29 jan	26 fev	26 mar	30 abr	28 mai	25 jun

## 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	08 jan	05 fev	05 mar	09 abr	07 mai	04 jun
SESSÃO 2	15 jan	12 fev	12 mar	16 abr	14 mai	11 jun
SESSÃO 3	22 jan	19 fev	19 mar	23 abr	21 mai	18 jun
SESSÃO 4	29 jan	26 fev	26 mar	30 abr	28 mai	25 jun

## 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