

## Inscrições

Manuela Paias  
Av. D. João II Lote 4.69-01  
Parque das Nações 1990-096 Lisboa  
Tel.:218912278 Fax: 21218912293

## Horário do curso

1 dia por semana à quarta-feira das 17.30h às 20 horas

## Local

Escola Superior de Enfermagem de Lisboa  
Pólo Artur Ravara  
Av. D. João II Lote 4.69-01  
Parque das Nações 1990-096 Lisboa  
(Ginásio, piso -1)

## Formadoras

### Rosália Marques

- Enfermeira Especialista de Saúde Materna e Obstétrica
- Enfermeira Chefe no Bloco de Partos do Hospital Garcia de Orta
- Equiparada a professora adjunta da ESEL
- Educadora para o nascimento certificada por Lamaze Internacional (LCCE-Lamaze Credited Childbirth Educator)

### Paula Pereira

- Enfermeira Especialista de Saúde Materna e Obstétrica
- Enfermeira Responsável das Consultas de Obstetrícia da Maternidade Dr. Alfredo da Costa
- Equiparada a professora assistente da ESEL

### Helena Bértolo

- Enfermeira Especialista de Saúde Materna e Obstétrica
- Professora coordenadora da ESEL
- Formadora em Aconselhamento em Aleitamento

O nascimento de uma criança é uma experiência significativa na vida do casal.

Uma boa preparação para o parto e o acolhimento ao novo bebé facilitam o lidar com esta experiência de vida. Facilita ainda a cooperação e uma comunicação construtiva com a equipa de saúde na altura do parto.

Durante o curso o casal terá a oportunidade de esclarecer as suas dúvidas e aprender como criar uma atmosfera positiva em torno do nascimento do seu filho.

Serão usados meios de ensino, como cartazes e filmes para melhor visualização do parto como processo fisiológico. Todos os exercícios serão demonstrados pela preparadora e treinados pelo casal com o objectivo de ganharem confiança nas suas capacidades.

As sessões devem ser iniciadas entre as 28 e as 32 semanas de gravidez.

Use roupa confortável e com a qual possa fazer exercícios no colchão e umas meias com aderência ao chão.

# Preparação para o Parto e Parentalidade

Departamento de Enfermagem de Saúde Materna



# Preparação para o Parto e Parentalidade

## CONTEÚDOS

### GRAVIDEZ NORMAL 2º E 3º TRIMESTRES

- . Fisiologia, alterações emocionais e fisiológicas
- . Medidas de conforto
- . Estilo de vida saudável
- . Sinais de alarme

### PARTO NORMAL

- . Fisiologia do parto
- . Fisiologia da dor e o seu papel protector no parto
- . Filosofia Lamaze do parto
- . Factores que aumentam a satisfação da mulher com o parto

### INTERVENÇÕES

#### EFEITOS E ALTERNATIVAS PÓS PARTO

- . Alterações fisiológicas e emocionais
- . Importância do apoio
- . Encorajar a vinculação entre o bebé e os membros da família
- . Sinais de alarme para depressão pós parto
- . Preparar-se para receber um filho

### O RECÉM-NASCIDO

- . Características e competências do recém-nascido
- . Cuidados com o recém-nascido
- . Alimentação  
Aleitamento materno / artificial

### DECISÃO ESCLARECIDA

- . Criar plano pessoal de parto
- . Consentimento informado
- . Comunicação e negociação
- . Estratégias para facilitar um parto normal, em contexto de opções limitadas
- . Direitos da parturiente

### EXERCÍCIOS FÍSICOS

- . Exercícios de Kegel
- . Básculas

### RELAXAMENTO e RESPIRAÇÃO

- . Importância do relaxamento em trabalho de parto
- . Utilização de técnicas de relaxamento
- . Respiração consciente
- . Respiração e trabalho de parto

Nome:.....

Morada:.....

tel./tlm:..... Data: ...../...../.....

Tempo de gravidez ..... Data provável do parto ...../...../.....

Preço: 80 € por mês, Inscrições limitadas a 10 grávidas/casais