

TEMAS A ABORDAR NAS SESSÕES TEÓRICAS:

Caraterísticas e competências do recém-nascido.

Cuidados de higiene e conforto do recém-nascido.

Prevenção de acidentes.

Aleitamento materno.

Complicações relacionadas com o aleitamento materno.

Extração e conservação de leite materno/ Técnica do copo.

O choro do bebé.

Cólicas e protocolo de massagem.

Analgesia epidural.

Trabalho de parto.

Puerpério.

PAIS...

Além de ser um direito, é

GRATUITO!



HORÁRIOS DOS CURSOS

Laboral:

2ª, 4ª, 5ª e 6ª feira às 10h00

Pós-Laboral:

2ª e 5ª às 18h15 - 3ª e 6ª às 18h00.



CONTACTOS

Urbanização do Olho Marinho,
4900 - 145 Ponte de Lima

Tel. 258 909 521 **Telm.** 965003014

Fax 258 909 558

Website

<http://www.uccsaudemaisperto.webnode.pt>

Elaborado por Joana Silva, estudante de enfermagem do 4º ano
Licenciatura em Enfermagem, Maio/2015

Revisão: Maio/2016



Unidade de Cuidados na Comunidade
Saúde Mais Perto



Curso de Preparação

para o Parto e

Parentalidade pelo

Método Psicoprofilático

Ponte de Lima, Maio 2015

Pai e Mãe...

A gravidez é, na maioria das vezes, considerada um marco na vida do casal, onde exige um esforço de adaptação e de aquisição de competências parentais. O talento ou habilidades parentais não são inerentes a nenhum dos sexos, daí que esta experiência possa tornar-se gratificante e confusa, tanto para o pai como para a mãe.

É a pensar em vós, que surge este curso!

Qual é o objetivo ?

O principal objetivo deste **Curso de Preparação para o Parto e Parentalidade pelo Método Psicoprofilático**, é a sua preparação física e psicológica.

Com a preparação Física pretende-se :

- ▶ Que a grávida aprenda a conhecer o seu corpo e a concentrar-se nele.
- ▶ Que a grávida aprenda técnicas de relaxamento e respiração.

Com a preparação Psicológica pretende-se :

- ▶ Mudança de comportamento dos casais em relação ao parto, combatendo fatores como a ansiedade, a tensão, o medo e a dor, com vista a criar uma atitude positiva.

O relaxamento promove:

- ▶ Descontração muscular.
- ▶ Diminuição do consumo de oxigénio.

A respiração permite:

- ▶ Fornecer o oxigénio em quantidade suficiente para as necessidades da mãe e do filho, prevenindo situações de sofrimento do bebé.

Pretende-se assim:

Preparar a mulher/casal para o parto, para que estes o vivam com menos ansiedade, aumentando a sua confiança e as suas capacidades para cuidar do bebé, diminuindo a expectativa, a apreensão e o medo.

Quando iniciar?

Deve ser iniciado pelas **28 semanas** de gestação e é destinado ao **casal**.

Quem realiza?

Uma Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia.

Onde?

Nas instalações da UCC Saúde Mais Perto
Ponte de Lima

Composição das sessões

Composto por sessões **teóricas e práticas**, duas vezes por semana (cerca de **1h30m p/sessão**)