

**CENTRO DE SAÚDE PONTE DE LIMA
UNIDADE DE CUIDADOS NA COMUNIDADE
SAÚDE MAIS PERTO**

Curso de preparação para o Parto e Parentalidade

PAIS...

A gravidez é, na maioria das vezes considerada um marco na vida do casal, que 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.

OBJETIVO DO CURSO

Preparação física mas também a preparação psicologia.

Deve ser iniciado pelas 28 semanas de gestação e é destinado ao casal, nas instalações da UCC Saúde Mais Perto.

Composto por 11 sessões teóricas e práticas, 2 vezes por semana (cerca de 1h30m por sessão).

PRETENDE-SE 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 negativa, a apreensão e o medo.

Além de ser um direito, é GRATUITO!

Urbanização do Olho Marinho, 4900 - 145 Ponte de Lima Tel. 258 909 521 Telm. 965 003 014 Fax 258 909 558
Website: <http://www.uccsaudemaisperto.webnode.pt>