

O NOSSO PROGRAMA

Gravidez:

- Mala para a Maternidade
 - Sinais e Sintomas de alarme na gravidez
 - Estruturas anatómicas relacionadas com o parto
 - Sinais de início de trabalho de parto
- Respiração e relaxamento

MÓDULO

1

Anatomia e fisiologia do trabalho de parto e parto I:

- Fases do trabalho de parto
 - Estratégias naturais de alívio da dor
 - Período de dilatação
- Respiração e relaxamento

MÓDULO

2

Anatomia e fisiologia do trabalho de parto e parto II:

- Período expulsivo
 - Dequitação
 - Analgesia epidural
 - Visita à maternidade
 - Plano de parto
- Respiração e relaxamento

MÓDULO

3

Amamentação:

- Fisiologia do aleitamento materno
 - Técnicas da amamentação
 - Gestão das dificuldades na amamentação
- Utilização da almofada de amamentação, posições de amamentação

MÓDULO

4

Cuidados ao bebé I:

- Preparação do banho
 - Banheira tradicional e balde
 - Técnica do banho
 - Cuidados com o coto umbilical, olhos, nariz, ouvidos e unhas
 - Cuidados na muda da fralda
 - Fraldas descartáveis e reutilizáveis
- Treino de colocação de roupa
Banho do bebé

MÓDULO

5

Cuidados ao bebé II:

- Sono
 - Choro
 - Cólicas
 - Síndrome Morte Súbita do Latente
 - Vigilância de Saúde infantil
 - Segurança Infantil
- Gestão das cólicas e massagem

MÓDULO

6

Puerpério:

- Admissão na maternidade
 - Cuidados Pós Parto e Contraceção
 - Recuperação pós parto
 - Cintas no pós parto
- Respiração e relaxamento

MÓDULO

7

Uma semana de aulas de Recuperação Pós-Parto:

- 3 Aulas de exercício Pós Parto
- 1 Atividade/Conversa sobre pós part
- Encontros semanais de Pós Parto
- Acompanhamento na Amamentação

PÓS PARTO