

### Módulo 3 – O Bebê: características e competências do Recém-Nascido

- Higiene: o banho, os olhos, orifícios naturais, o coto umbilical
- Preparação segura para o sono do bebê
- Conforto: massagem do bebê
- Segurança: como transportar o bebê
- Co-sleeping: sim ou não
- Vigilância de saúde / PNV
- Engasgamento: como proceder

### Módulo 4 – Amamentação

- Benefícios da amamentação
- Posicionamento e conforto
- Como ultrapassar dificuldades
- Boa Pega
- Extração e Conservação de LM
- Mitos na amamentação
- Leite Artificial
- Material de Apoio

### Módulo 5 – Pós Parto: o regresso a casa

- O Pai
- Visitas
- Exercícios de Recuperação
- Contraceção
- Consulta de revisão de parto
- Encontro entre grávidas e puérperas para partilha de experiências

#### Datas do 1º Curso:

18/03/2022

25/03/2022

01/04/2022

08/04/2022

13/04/2022

22/04/2022

Horário: das 18h00 às 19h00

Inscrições: Abertas

Junta de Freguesia da Quinta do Conde

[geral@jf-quintadoconde.pt](mailto:geral@jf-quintadoconde.pt)



## Curso de Preparação para o Parto e Parentalidade



Os Cursos de Preparação para o Parto e Parentalidade (CPPP) têm como objetivos “...desenvolver a confiança e promover competências na grávida/casal/família para a vivência da gravidez, parto e transição para a parentalidade, incentivando o desenvolvimento de capacidades interativas e precoces da relação mãe/pai/filho”

Neste contexto os CPPP têm uma importância acrescida, na capacitação para a parentalidade. O casal enquanto centro dos cuidados adquire saberes e competências que os vão capacitar para vivenciar a gravidez, parto, e pós-parto como um processo normal, fisiológico e saudável. Pretendemos com este curso promover ao casal uma vivencia única e irrepetível, humanizada na qual o casal é protagonista de uma experiencia que se pretende seja positiva.



O CPPP contempla sessões teórico-práticas, conduzidas e orientadas por uma Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia.

Tem a periodicidade de 1 hora/semana, num total de 6 sessões, subordinadas às temáticas: Gravidez, Trabalho de Parto, Dor no TP: controlo farmacológico e não farmacológico, Parto, Pós Parto, Amamentação e Cuidados ao Recém-nascido.

Inicia a partir das 28 semanas de gestação ou após a realização da Ecografia Morfológica.

É destinado a um máximo de 9 casais por curso.

Custo de 20 euros por casal.



## Módulos do Curso

### Módulo 1 – Gravidez

- Introdução ao Curso
- O casal e a gravidez: estratégias para vivência de uma gravidez tranquila
- Desenvolvimento fetal
- Comunicação Intra Uterina
- Preparar a ida para a Maternidade
- Sinais de Alerta / Bem-estar
- Exercícios de respiração e relaxamento
- Plano de Parto

### Módulo 2 – Trabalho de Parto e Parto

- Sinais de Trabalho de Parto
- Controlo farmacológico e não farmacológico da dor: técnicas de relaxamento e alívio da dor no TP / analgesia epidural
- Tipos de Parto
- O Nascimento: “ Skin to Skin” / “Golden Hour”