

Gravidez

A gravidez é um período de enormes transformações físicas, psicológicas e sociais na vida da mulher/casal.

"A habilidade de uma mulher para ter um parto saudável e para cuidar do seu recém-nascido, é significativamente influenciada por um ambiente de parto positivo"

"A maioria das mulheres saudáveis pode experienciar um trabalho de parto e nascimento com mínimas intervenções clínicas, baseadas na evidência científica, que garantam a necessária segurança da mulher e o nascimento de uma criança nas melhores condições de saúde possíveis"



Contactos:



266748910



usf.salus@alentejocentral.min-saude.pt

**Enfermeira Especialista em
Enfermagem de Saúde Materna
e Obstetrícia (EESMO)
Cláudia Oliveira**

Curso de Preparação para o Parto e para a Parentalidade



USF Salus

**Referenciações entre as
22 - 26 semanas**

**Início entre as 26 e as 30
semanas**

**2ªf ou 5ªf das 14h30 às
16h30**

Referências Bibliográficas

DGS, Direção de Serviços de Proteção da Doença e Promoção da Saúde - Núcleo sobre Género e Equidade em Saúde, Dias, I., Moutinho, T., & Prazeres, V. (2020). CURSOS DE PREPARAÇÃO PARA O PARTO E PARENTALIDADE - CPPP E CURSOS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO - CRPP. DGS. <https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-2013/sr-cursos-parto-pdf.aspx>

Preparação para o Parto

Os cursos de preparação para o parto são fundamentais na adaptação à gravidez, no processo de construção da maternidade/paternidade, no exercício do consentimento informado, esclarecido e livre na gravidez, parto e pós-parto, na experiência de parto e na vivência saudável da parentalidade



Objetivos

- Desenvolver a confiança e promover competências na grávida/casal/família para a vivência da gravidez, parto e pós-parto de forma saudável e segura
- Preparar a transição para uma parentalidade cuidadora e responsável
- Informar a grávida/casal/pessoa significativa sobre os cuidados ao recém-nascido (RN);
- Informar e aconselhar em matéria de exercícios apropriados para o fortalecimento do pavimento pélvico
- Incentivar a participação ativa da grávida/casal/pessoa significativa casal no parto e pós-parto
- Proporcionar a partilha de experiências com outras grávidas/casais
- Contribuir para o desenvolvimento harmonioso e saudável da família
- Dar a conhecer as vantagens do parto normal

Vantagens da Preparação para o Parto

- Promove a calma, a confiança e tranquilidade da grávida/casal
- Previne a ansiedade no trabalho de parto
- Ocasiona experiências positivas de gravidez, parto e parentalidade
- Contribui para o aumento do número de partos eutócicos (normais)
- Menor necessidade de analgesia durante o TP
- Demonstra posicionamentos a adotar durante o TP e parto, exercícios de fortalecimento muscular e de relaxamento
- Promove maiores taxas de amamentação
- Maior satisfação com a experiência de nascimento



Conteúdos Programáticos



- Direitos de Proteção da Parentalidade
- Plano de Parto
- Desconfortos na Gravidez
- Sintomas e Sinais de Alarme
- Sinais de Parto
- Anatomia e Fisiologia do Trabalho de Parto
- Alívio do Desconforto durante o Trabalho de Parto
 - Estratégias não farmacológicas de controlo da dor
- Promoção do Aleitamento Materno
- Cuidados ao Recém-Nascido:
 - imediatos/importância da GoldenHour
 - cuidados de higiene/conforto e segurança
 - tipos de choro vs estratégias de consolo
- Exercício na Gravidez:
 - ginástica pré-natal, exercícios de fortalecimento do pavimento pélvico, exercícios de básculas, alongamentos, flexibilidade, de resistência, de relaxamento, exercícios na bola de Pilates
- Promoção do Parto em Movimento