

A equipa

Clara Lourenço — Enfermeira Especialista em

Saúde Materna e Obstetrícia

Amídia Quintas—Fisioterapeuta

Anabela Gaspar—Nutricionista

Marta Moleiro —Psicóloga

Nuno Lima — Assistente Social

Paula Caeiro—Higienista Oral



Destinatários

Todas as grávidas a partir das 28 semanas de gestação.

Horários

Todas as segundas-feiras das 16 às 18 horas



Unidade de Cuidados na Comunidade

Reguengos de Monsaraz/Mourão

Informações e Inscrições:

Unidade de Cuidados na Comunidade
Almoreda

Telf(s): 266503072
969352920

mail: ucc.almoreda@alentejocentral.min-saude.pt



ABC da grávida e do Bebê

Curso de Preparação para o Parto e parentalidade



Centro de Saúde de
Reguengos de Monsaraz

As aulas de preparação para o parto são pensadas não só para facilitar o nascimento, mas também para a preparar para o papel de mãe.

Objetivos

- Proporcionar informação sobre a gravidez, parto, pós-parto e recém-nascido;
- Ajudar a ultrapassar a ansiedade e o medo do desconhecido;
- Ensinar técnicas para tolerar o desconforto do trabalho de parto;
- Permitir a partilha de experiências com outras grávidas.



Programa

- ♥ Gravidez saudável
- ♥ Preparação para a maternidade /paternidade
- ♥ Enxoval e lista para maternidade
- ♥ Direitos da família
- ♥ Prevenção de Lombalgias na grávida
- ♥ Saúde Oral
- ♥ Aspectos psicológicos da gravidez e pós-parto
- ♥ Anatomia e fisiologia do trabalho de parto, analgesia
- ♥ Técnicas de promoção da amamentação e estratégias de resolução de problemas
- ♥ Exercícios de fortalecimento perineal /abdominal
- ♥ Respiração/Relaxamento
- ♥ Cuidados ao recém-nascido
- ♥ Visita à maternidade



A vinda do bebé é um momento incomparável.

O casal preparado ultrapassa melhor pequenos obstáculos, ajudando no desenvolvimento de um ser feliz!



O curso inclui 12 sessões:

- ▶ 1 consulta de enfermagem
- ▶ 6 Sessões com a enfermeira especialista em Obstetrícia
- ▶ 1 sessão com a psicóloga
- ▶ 1 sessão com a fisioterapeuta
- ▶ 1 sessão com a higienista oral
- ▶ 1 sessão com a assistente social
- ▶ 1 sessão com a nutricionista