



# BARRIGAS DE SONHO

Projeto de Educação e Preparação para o Nascimento

De 09 de Abril a 27 de Maio 2019

Sessões Datas	Temáticas	Conteúdos	Dinamizadores	Obs.
1ª 09/04/2019	-Apresentação do curso; -Trabalho de parto; -Exercícios.	-Objetivos e planeamento do curso; - Trabalho de parto: etapas do TP, indução do TP, papel do pai ou pessoa significativa no TP; - Exercícios fortalecimento pavimento pélvico.	Enfª Helena Soares Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica	18-19.30h
2ª 15/04/2019	- Higiene Oral na Grávida; - Sexualidade na gravidez; - Desconfortos no 3º trimestre; -Exercícios.	-Riscos e cuidados a ter durante a gravidez no âmbito da saúde oral da grávida; -Sexualidade na gravidez; -Desconfortos do 3º trimestre - Exercícios de preparação para o parto.	H.O. Jorge  Enfª Dora	17h  18h
3ª 23/04/2019	- Analgesia do Trabalho de parto; -Exercícios.	- Analgesia do Trabalho de parto (dor no TP, medidas de alívio); - Como elaborar um plano de parto; - Exercícios de respiração/bola de pilates;	Enfª Helena Soares Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica	18-19.30h
4ª 29/04/2019	-Reeducação postural; -Integração à prática. -Exercícios - Comunicação intra-uterina;	-Alterações da postura decorrentes da gravidez e estratégias para diminuir os desconfortos associados; - Exercícios de correção postural, levantamento de carga, alongamento. -Formas de comunicação/vinculação;	Fisio. Tiago  Psi. Denisa	17h  18:00h
5ª 06/05/2019	-Proteção da parentalidade.	- Direitos sociais e laborais do casal na parentalidade.	Dr.ª Cristina	17h
6ª 07/05/2019	-Tipos de parto; posições do TP; Sinais de parto/alarme; -Exercícios	-Tipos de parto; posições do TP; Sinais de parto/alarme; -Exercícios de báscula/bola de pilates	Enfª Helena Soares  Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica	18h-19.30h
7ª 13/05/2019	- Amamentação;  -Criopreservação;	-Benefícios E fisiologia da amamentação; -Principais constrangimentos e formas de os minimizar; - Objetivo da criopreservação, questões mais pertinentes na tomada de decisão;	Enfª João  Enfª Dora	17h  18h
8ª 20/05/2019	-Cuidados ao Recém-nascido.	- Banho, cuidados à pele e ao coto umbilical do recém-nascido durante o 1º mês de vida, vacinação, necessidades fisiológicas do recém-nascido;	Enfª Inma	17h
9ª 21/05/2019	-Puerpério- 4º Trimestre de gravidez; -Exercícios.	-Alterações físicas e emocionais no pós-parto, consulta revisão do puerpério, planeamento familiar; -Sinais de alarme; -Exercício assoalho pélvico, básculas, relaxamento.	Enfª Helena Soares Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica	18h-19.30h
10ª 27/05/2019	- Exercícios -Alterações emocionais no pós- parto;	- Exercícios de preparação para o parto; - Alterações emocionais no pós-parto: baby blues, depressão pos -parto.	Enfª Dora  Psi. Denisa	17h  18h
Visita à maternidade	-Visita ao Serviço de urgência, bloco de partos e puerpério do HSB.	-Conhecer os serviços, as práticas e as equipas à disposição do casal na altura do nascimento.		