



Aulas de preparação para o parto no domicílio – EESMO Magda Rocha

As aulas de preparação para o parto deverão ser iniciadas entre as **25 e as 28 semanas de gestação**.

1 aula por semana de acordo com a disponibilidade do casal e Enfermeira. As aulas são personalizadas e individuais (1 casal e Enfermeira)

Sessões	Temas	Duração e data
1ª Sessão - Gravidez	<ul style="list-style-type: none">- Aspectos importantes do estilo de vida saudável na gravidez;- Sinais de alerta/risco na gravidez: Quando ir à urgência?- Desconfortos do terceiro trimestre da gravidez;- Alterações do corpo na gravidez- O enxoval do bebé: o que comprar e ter em casa;- Itens para a Mala da maternidade;	1 hora e 30 minutos
2ª Sessão - Gravidez	<ul style="list-style-type: none">- Plano de parto: o que é e como elaborar (ajuda na elaboração para posterior apresentação na maternidade noutra sessão posterior), disponibilização de modelos;- Posicionamentos corretos durante a gravidez (Prática na Bola de Pilates);- Exercícios de Kegel na gravidez e básculas (prática);	1 hora e 30 minutos
3ª Sessão – O parto	<ul style="list-style-type: none">- Sinais de trabalho de parto e a altura certa para ir ao Hospital;- Exercícios e ferramentas para o controlo da ansiedade até chegar ao hospital;- A chegada à urgência e o percurso na maternidade;- Anatomia óssea, articular e ligamentar da região sacroilíaca e sacro lombar;- Fases do trabalho de parto;- A contração e as suas características de acordo com a fase do trabalho de parto;- Tipos de parto: eutócico e distócico, episiotomia, clampagem do cordão,	1 hora e 30 minutos

Enfª Especialista em Saúde Materna, Obstétrica e Ginecológica Magda Rocha

Para mais informações: Email: nursingbaby101@gmail.com



Aulas de preparação para o parto no domicílio – EESMO Magda Rocha

	dequitadura, indução, ocitocina;	
4ª Sessão – O parto	<ul style="list-style-type: none">- Células estaminais (banco público e banco privado);- Técnicas de respiração no trabalho de parto (prática);- Posições adequadas para colocar em prática durante o trabalho de parto e parto (prática);	1 hora e 30 minutos
5ª Sessão – O parto	<ul style="list-style-type: none">- A dor no trabalho de parto: estratégias não farmacológicas de alívio da dor e catéter epidural (prática);- O período expulsivo (parte teórica, parte prática em sessão com IG = > 37 semanas)	1 hora e 30 minutos
6ª Sessão - Pós-parto	<ul style="list-style-type: none">- Golden Hour: contacto pele a pele, início da amamentação na 1ª hora de vida e os primeiros cuidados ao bebé na maternidade;- Puerpério: o que é e cuidados a ter. Aspetos a vigiar, sexualidade e planeamento familiar;- Depressão pós-parto e como prevenir;	1 hora e 30 minutos
7ª Sessão – Primeiros tempos do bebé	<ul style="list-style-type: none">- As suas principais características físicas, competências e principais reflexos;- A adaptação ao meio extra-uterino;- O choro: conhecer os motivos e como resolver (Técnica dos 5 S e treino do <i>Swaddling</i>);- As cólicas: o que são e estratégias para alívio e prevenção (Treino da massagem)	1 hora e 30 minutos



Aulas de preparação para o parto no domicílio – EESMO Magda Rocha

8ª Sessão – Primeiros tempos do bebé	<ul style="list-style-type: none">- O sono do bebé (local, posição, rotinas, síndrome de morte súbita);- Rastreio precoce de doenças genéticas e metabólicas e vigilância de saúde nos primeiros tempos de vida do bebé;- Plano nacional de vacinação e regresso a casa (segurança SRC - treino);- Prevenção de acidentes;- Ajuda na elaboração do plano de parto;	1 hora e 30 minutos
9ª Sessão – Cuidados ao bebé	<ul style="list-style-type: none">- Mudança da fralda: características das fezes e urina, limpeza dos genitais; (treino prático)- O banho do bebé, cuidados ao coto umbilical, higiene dos olhos, ouvidos e nariz, corte das unhas (Demonstração e treino prático);	1 hora e 30 minutos
10ª Sessão – Cuidados ao bebé	<ul style="list-style-type: none">- Treino da muda da fralda e banho (no final ambos os pais devem ter treinado);- Treino do período expulsivo;	1 hora e 30 minutos
11ª Sessão – Amamentação	<ul style="list-style-type: none">- Importância da amamentação;- Alimentação da mãe que amamenta;- Posições para amamentar;- A pega e horário da amamentação;- Problemas na amamentação;- Extração e conservação do leite materno;	1 hora e 30 minutos

A aquisição do plano completo de aulas inclui:

Oferta de 1 sessão inicial online para colheita de dados do casal

Oferta de 1 sessão no domicílio (aprox. 1h30) no pós-parto para esclarecimento de dúvidas e ajuda nas rotinas do bebé e pais.

Enfª Especialista em Saúde Materna, Obstétrica e Ginecológica Magda Rocha

Para mais informações: Email: nursingbaby101@gmail.com