

UMA GRAVIDEZ PREPARADA FAVORECE A AUTOCONFIANÇA E SEGURANÇA

É um curso fundamental que reúne casais, avós e familiares ou amigos chegados, tendo como objectivo principal o treino de competências que visam receber e acompanhar da melhor forma, o novo membro da sua família, nos seus primeiros tempos de vida.

POTENCIA A PARTILHA DE
INFORMAÇÃO ENTRE O GRUPO
DE PAIS E FORMADORES DE
FORMA A MAXIMIZAR
EXPERIÊNCIAS E CRESCIMENTO
CONJUNTO



PREPARAÇÃO PARENTAL PARA O NASCIMENTO



Hospital Distrital da Figueira da Foz, EPE

Morada: Gala 3090-001 Figueira da Foz
Tel: 233.402.000
Endereço do site: www.hdfigueira.min-saude.pt
E-mail: hdff@hdfigueira.min-saude.pt

GRATUITO

O SEU BEBÉ VAIS NASCER...

O nascimento de um filho é motivo de grande felicidade mas também de muita responsabilidade.

Pretende-se que este período seja vivido por todos de forma positiva, sendo necessário para isso reforçar as competências familiares.

O HDFF, EPE tem uma consulta de enfermagem para apoio contínuo ao longo da gravidez e ministra um curso de preparação parental para o nascimento, que reúne casais, avós e familiares ou amigos chegados, tendo como objectivo principal o treino de competências que visam receber e acompanhar da melhor forma o novo membro da sua família, nos seus primeiros tempos de vida.

TEMOS PARA SI

CONSULTA DE ENFERMAGEM

Apoio contínuo ao longo da gravidez
Apoio no pós-parto, aos pais que solicitem:

- cuidados ao bebé;
- amamentação;
- conservação do leite materno.

CURSOS DE PREPARAÇÃO PARENTAL

Proporcionar a aquisição de competências familiares como suporte da sua progressiva capacitação e autonomia face ao nascimento de um filho.

Criar um espaço de partilha com outras grávidas/casais permitindo aprendizagens mútuas.
Proporcionar competências à grávida, de forma a conseguir um parto colaborado e bem sucedido.

CURSOS

CURSOS DE PREPARAÇÃO PARA O PARTO AULAS

É composto por aulas teóricas onde se abordam e desenvolvem temáticas direccionadas para a gravidez, nascimento e parentalidade e, por aulas práticas, que são essenciais para este treino de competências parentais, e onde é possível a participação não só do casal, mas também de elementos significativos ao casal, de forma a criar um círculo de apoio ao cuidado do bebé que esteja bem informado e preparado para esta nova etapa tão especial na vida da sua família.

FORMADORES

Enfermeiras Especialistas em Saúde Materna e Obstetrícia.

MODALIDADES DO CURSO

Deve ser iniciado a partir da 28.ª semana de gestação. Cada curso funciona com 12 grávidas tendo em conta o seguinte:

- Tempo de gestação;
- Data de inscrição;
- Local de vigilância da gravidez (prioridade para utentes do HDFF, EPE e Centros de Saúde).

As aulas são em grupo, permitindo partilha de experiências e vivências.

HORÁRIOS E LOCAIS

3as e 5as feiras pelas 17h00
Sala de Formação do HDFF, EPE

INSCRIÇÕES

Hospital Distrital da Figueira da Foz, EPE
Gabinete de Formação Contínua e Biblioteca
Tel: 233.402.000
E-mail: formacao@hdfigueira.min-saude.pt

CURSOS



PREPARAÇÃO PARA O PARTO

12 sessões de aulas teórico-práticas
Aspetos a abordar: Técnicas de respiração e relaxamento, segundo o método psicoprofiláctico. Anatomia e fisiologia do aparelho reprodutor feminino, fases da gravidez, cuidados à grávida e trabalho de parto.

PREPARAÇÃO PARA O ALEITAMENTO MATERNO

2 Sessões teóricas
Aspetos a abordar: Anatomia e fisiologia da mama, vantagens, técnica de amamentação, envolvimento do pai.

PUERICULTURA

4 Sessões de aulas teórico-práticas
Aspetos a abordar: Relação pais-filho, o enxoval, competências do bebé, cuidados ao bebé, prevenção de acidentes, segurança e vigilância de saúde.

Para o sucesso da preparação a sua assiduidade é fundamental.
A presença do seu companheiro é sempre desejável.