

centro
pré **É** pós parto®

Manual

Curso de Preparação
para o Parto e Parentalidade



Desfrute
deste momento
único!

CÉLULAS ESTAMINAIS. AINDA HÁ MUITO POR DESCOBRIR, MAS JÁ SABEMOS QUE RESULTAM.

É verdade. As células estaminais do cordão umbilical são hoje utilizadas no tratamento de diversas doenças e a Crioestaminal orgulha-se de ser o banco familiar que mais contribuiu para o tratamento de crianças em Portugal. Mas, ao fim de 12 anos de investigação, sabemos que há ainda muito por descobrir e é por isso que investimos 2 milhões de euros na investigação de aplicações clínicas inovadoras com células estaminais e na expansão do nosso laboratório, transformando-o assim no segundo maior banco de criopreservação da Europa. Sabemos que só investigando mais e melhor podemos contribuir para aumentar o número de doenças que as células estaminais podem tratar. É por acreditarem nisto que mais de 65 mil famílias já nos confiaram as células estaminais dos seus filhos. É na ciência que acreditamos e é da ciência que nasce a confiança.

Saiba mais em www.crioestaminal.pt



 **crioestaminal**
Ciência para a vida



Programa

Colar o nosso programa do Curso de Preparação para o Parto e Parentalidade



Colar
programa

O nosso bebé era assim...

Colar a última ecografia do nosso bebé quando iniciámos o curso

Colar
ecografia

Data da última ecografia

As nossas expectativas para o curso que agora se inicia...

Os nossos medos e ansiedades relacionados com a Gravidez / Parto...

Nota - Estas questões não serão partilhadas, o que se pretende é que fiquem com um diário de todo o percurso que estão a iniciar, para mais tarde poderem partilhar com o/a vosso/a filho/a.

Este manual tem como objetivo acompanhar as temáticas abordadas ao longo do Curso de Preparação para Parto e Parentalidade do Centro Pré e Pós Parto.

ficha técnica

Manual elaborado pelo Centro Pré e Pós Parto

Com a colaboração de:

Enf.ª ESMOG Catarina Alves

Enf.ª ESMOG Isabel Carvalho

Enf.ª ESMOG Marília Pereira

Enf.ª ESMOG Dora Leonardo

Enf.ª ESMOG Luís Pedro

Prof.ª Tatiana Dias Dominguez

Sara Dominguez, Conselheira em Aleitamento Materno OMS / UNICEF

Drª Ana Saianda, Pediatra

Sandra Oliveira, Bionascimento

Isabel Martins Loureiro, IBFAN Portugal

Todos os direitos reservados. É proibida a duplicação, ou reprodução deste manual, no todo ou em parte, para quaisquer meios, sem permissão expressa do Centro Pré e Pós Parto.

8ª Edição 2016

Os Direitos de Autor estão garantidos.

© Barriguitas - Centro Pré e Pós Parto

Sobre o Registo de Obras Literárias

3684/2011

índice

Manual Centro Pré e Pós Parto

10	Prólogo / Bem-vindos	<hr/>
14	Capítulo 1 / A importância da vigilância da saúde na gravidez	<hr/>
15	Hábitos de vida na gravidez	
	<i>Ingestão de ácidos gordos Ómega3 na gravidez</i>	
	<i>Repouso / Exercício físico</i>	
	<i>Higiene e conforto</i>	
	<i>Cuidados com as mamas</i>	
	<i>Sexualidade</i>	
	<i>Hábitos nocivos</i>	
17	Desconfortos da gravidez	
	<i>Azia</i>	
	<i>Obstipação</i>	
	<i>Varizes</i>	
	<i>Lombalgias</i>	
	<i>Edemas</i>	
	<i>Deslocações</i>	
	<i>Sinais e sintomas de alarme</i>	
19	Mala para a maternidade	
19	Tratamento da roupa do bebé	
20	A consulta Pré-natal	
22	Capítulo 2 / Trabalho de Parto e Parto	<hr/>
23	Trabalho de parto e parto	
25	Sugestões para a preparação física/emocional para o parto	
	<i>Os exercícios de Kegel</i>	
	<i>A massagem do períneo</i>	
26	O parto prematuro	
27	Parto espontâneo <i>versus</i> Parto induzido	
27	Parto vaginal <i>versus</i> Parto por cesariana	
28	A presença de acompanhante no Bloco de Partos	
28	A importância do apoio contínuo no parto e a figura da Doula	
30	O contacto pele a pele e a vinculação	
34	Capítulo 3 / A dor de parto	<hr/>
35	Estratégias naturais de alívio da dor	
35	A adrenalina <i>versus</i> oxitocina durante o trabalho de parto	
36	Epidural	
40	Capítulo 4 / Amamentação	<hr/>
41	Vantagens do aleitamento materno	
41	Mas, como funciona a amamentação?	
42	Composição do leite materno	

índice

- 42 Como amamentar?
Várias posições
- 43 Técnica da mamada
- 45 Quando amamentar
- 45 Bebê que adormece na mama
- 46 Como sei se o meu bebê está a receber leite suficiente?
- 47 Cuidados com a alimentação durante a amamentação
- 47 Cuidados com as mamas e mamilos
Durante a gravidez
Após o parto
- 47 Como ultrapassar dificuldades
Mamilos doridos e/ou gretados
Mamas muito cheias/ingurgitadas (“subida de leite”)
Para tratar o ingurgitamento
Ductos bloqueados/Mastite
Para tratar ductos bloqueados/Mastite
- 49 Extração de leite materno
Métodos para extrair o seu próprio leite
Para encorajar o seu leite a fluir livremente
Extração manual
Bombas Manuais
Bombas Elétricas
- 50 Recolha/armazenamento e conservação do leite materno
- 51 Para descongelar o leite materno
- 51 Como devo administrar o leite por copo ou colher?
- 52 Aleitamento artificial
Motivos que levam à introdução do leite artificial
Como devo administrar o leite por biberão?
Modo de preparação do leite artificial
Como oferecer o leite artificial ao bebê?
Cuidados a ter com o aleitamento artificial
Cuidados com os materiais
Em viagem
- 54 Se o bebê se engasgar
- 58 Capítulo 5 / O Banho do bebê
- 59 Alguns aspetos a ter em conta
A hora do banho
A frequência
Os produtos de higiene
A duração
O ambiente

índice

59	Materiais necessários para o banho
59	Como fazer?
60	Cuidados especiais com cada zona em particular
61	Cuidados com o coto umbilical
64	Capítulo 6 / Cuidados ao bebé
63	O sono do bebé
	<i>A prevenção da Síndrome de Morte Súbita do Latente</i>
	<i>Co-Sleeping ou alojamento conjunto</i>
	<i>Plagiocefalia</i>
69	O choro do bebé
70	As cólicas
	<i>Como atuar nas cólicas?</i>
70	O transporte em automóvel
	<i>Cadeirinhas 0-13 kg (Grupo 0+)</i>
	<i>Vigilância constante</i>
	<i>Segurança Rodoviária Infantil</i>
	<i>Como escolher a cadeira a seguir ao ovo?</i>
72	Eu nasci, e agora?
	<i>Vacinação</i>
	<i>Registo Civil</i>
	<i>Inscrição no Centro de Saúde</i>
	<i>Teste de diagnóstico precoce</i>
	<i>A vigilância de saúde do bebé</i>
78	Capítulo 7 / O puerpério
79	A Ida para a Maternidade
79	O Puerpério
	<i>O útero</i>
	<i>Os lóquios</i>
	<i>A episiotomia</i>
	<i>A mama</i>
	<i>As hemorroidas</i>
	<i>Síndrome depressivo pós-parto</i>
	<i>A actividade sexual no pós-parto</i>
	<i>Actividade física no pós-parto</i>
	<i>Sinais de Alarme</i>
81	Para si, que acompanha a mãe grávida.
88	Bibliografia

Sejam bem-vindos...

Nome da Mãe

e

Nome do Companheiro

PRÓLOGO

MENSAGEM DO CENTRO PRÉ E PÓS PARTO



Os pais tornam-se pais desde o primeiro instante, mesmo quando a vida ainda é um minúsculo ser. Ainda na nossa barriga, nós já somos pais do coração, toda a nossa vida roda em função do nosso filho que já provoca um turbilhão de emoções inexplicáveis. E damos por nós a perguntar: “será que vamos saber cuidar do nosso filho?” Os pais não nascem pais, tornam-se pais... sentem, adivinham, aprendem sofrendo, sofrem aprendendo.

Sónia e Rui, pais do Filipe, de 4 anos, grávidos de 10 semanas

Aqui começa mais uma etapa da vossa gravidez

Sejam muito bem-vindos ao Centro Pré e Pós Parto!

Iniciaram agora o vosso Curso de Preparação para o Parto e Parentalidade. O objetivo deste manual é complementar toda a informação que irão receber durante as vossas sessões.

Como complemento ao manual terão ainda acesso a uma área reservada em www.centropreeposparto.com, que funcionará como mais um recurso de apoio para consultarem sempre que precisarem.

O nascimento de um filho faz parte do ciclo vital da família, processo de perpetuação da espécie humana. Neste processo, a gravidez não pode ser encarada apenas como um período de espera, mas sim como um período de aprendizagem e de preparação. Preparação para o momento do parto, mas também para a vivência da parentalidade que se lhe segue.

Sendo o parto um dos momentos de maior expectativa - e o culminar - da gravidez, é fundamental que os casais se preparem física e psicologicamente para o viver, diminuindo os seus medos e ansiedades, tornando-se confiantes de que farão o melhor para o seu bebé. Todas as mulheres, antes de serem mães, aprendem muitos dos seus futuros comportamentos maternos através da observação, da imitação dos legados familiares e, mais tarde, através da prática. Em certas sociedades, nas famílias numerosas, as meninas desde cedo se preparam para a função materna ao cuidarem dos irmãos mais novos.

A realidade no mundo ocidental atual mostra-se, contudo, muito diferente. Apesar da disponibilidade de informação, a sociedade nem sempre fornece os apoios necessários à futura mãe. Nestes casos, os casais que encaram uma gravidez são confrontados com uma situação para a qual não estão preparados, quer porque nunca cuidaram de irmãos mais novos, quer porque estas matérias não integram os currículos da sua formação escolar. Para colmatar esta lacuna existe o Centro Pré e Pós Parto onde, de modo sistematizado, se preparam os casais para o parto e para a parentalidade.

Vários estudos científicos demonstraram a importância desta preparação; verificou-se que o apoio e a formação específica durante a gravidez, assim como o aumento da informação, contribuem para o aumento do bem-estar da mulher no final da gravidez, evidenciando-se uma menor ocorrência de problemas psicológicos e de depressão no período pós-parto. No Curso



de Preparação para o Parto e Parentalidade são abordados aspetos da anatomia e da fisiologia da gravidez, questões relativas ao trabalho de parto e ao parto, os cuidados ao recém-nascido, a amamentação, os cuidados no puerpério, legislação de proteção à maternidade e paternidade, entre outros temas, podendo ser contempladas outras matérias solicitadas pelo grupo de participantes.

Os recursos utilizados nas aulas são os mais diversos, podendo passar pela projeção de filmes e de apresentações, simulação de situações relativas ao pré e pós-parto, como a mudança da fralda e o banho do bebé, com treino por parte do casal. As aulas são lecionadas em grupos reduzidos, potenciando a partilha de sentimentos e de dúvidas comuns, estimulando a perceção do casal de que não se encontram sozinhos neste processo.

A inclusão do companheiro na preparação para o parto, - (o seu papel é fulcral no apoio à grávida), - está contemplada na lei. A entidade patronal é obrigada a permitir que o companheiro exerça o direito de acompanhar de perto da gravidez.

Finalmente, saliente-se a necessidade de assegurar que a preparação para o parto é feita por profissionais de saúde devidamente habilitados para o efeito. A equipa multidisciplinar é constituída por: Enfermeira Especialista em Saúde Materna Obstétrica e Ginecológica, Enfermeira Especialista em Saúde Infantil e Pediátrica, Professora de Educação Física (com especialização em exercício para grávidas), Psicóloga Clínica, Nutricionista e Pediatra.

Considerando a sua importância, é imperativo incluir a preparação para o parto nos cuidados Pré-Natais. Um casal preparado mostra-se mais confiante perante o momento do parto e mais apto para cuidar do seu bebé.

Neste contexto, o empenho do Centro Pré e Pós Parto e de todos os que cuidam de grávidas/casais, encontra a sua razão de ser: contribuir para o bem-estar materno e fetal, com o objetivo final do nascimento de um bebé com saúde! (OU com o objetivo final de uma vivência de parto positiva e confiança na vivência da parentalidade que em breve se inicia).

Desfrutem deste momento único! ...

