

## AULA

## TEMAS

1

### **Parto: como preparar durante a gravidez**

- Aspectos práticos, como e quando preparar as malas para a Maternidade
- Sinais e sintomas de alarme na gravidez
- Estruturas anatómicas importantes no parto: a bacia, o períneo e o bebé
- Sinais de início de trabalho de parto: quando tudo começa
- Estratégias de respiração e relaxamento na gestão da dor do trabalho de parto

2

### **Parto: quando tudo começa**

- O início do trabalho de parto: quando ir para a maternidade
- Processo fisiológico do trabalho de parto: o que esperar
- As contrações, a dor e as estratégias naturais de gestão da dor
- Estratégias de respiração e relaxamento na gestão da dor do trabalho de parto

3

### **Parto: o nascimento de um bebé**

- Período expulsivo: o que esperar e como gerir
- O nascimento de um bebé: processo de adaptação à vida extra uterina e procedimentos habituais
- O nascimento da placenta: a dequitação
- Outras formas de nascer
- Gestão medicamentosa da dor: a analgesia epidural
- Plano de Nascimento e visita à maternidade: como, quando, como gerir
- Estratégias de respiração e relaxamento na gestão da dor do trabalho de parto

4

### **Leite materno: muito mais que um super alimento**

- Fisiologia do aleitamento materno: porquê, como e quando começar
- Posições potenciadoras da amamentação
- Principais desafios na amamentação e como gerir.
- E quando tudo corre bem: sinais de sucesso das mamadas
- A escolha de almofadas de amamentação
- Utilização da almofada de amamentação e treino de posições de amamentação

5

### **Cuidados ao bebé: cuidados de higiene seguros**

- Escolha e preparação do banho: quando e que equipamentos escolher
- A banheira tradicional e a banheira balde: vantagens e técnica do banho
- Cuidados com o coto umbilical, olhos, nariz, ouvidos e unhas
- Fraldas descartáveis e reutilizáveis: cuidados na muda da fralda
- “Vamos a banhos!”: treino de colocação de roupa, fraldas e banho do bebé

6

### **Cuidados ao bebé: A chegada do bebé a casa**

- O desafio do sono
- Síndrome Morte Súbita do Latente: práticas de sono seguro e escolha de equipamentos adequados de sono
- O desafio do choro
- As temidas cólicas: como gerir
- Segurança infantil e transporte seguro
- Treino de massagem anti cólicas

7

### **Puerpério: o desafio do pós parto**

- Admissão e rotinas habituais na maternidade
- Recuperação pós parto: o exercício seguro e a utilização de cintas no pós parto.
- O início da vida íntima e a contraceção após o nascimento de um filho
- Os primeiros dias em casa: a gestão das visitas
- Estratégias de respiração e relaxamento na gestão da dor do trabalho de parto