

programa

Aula 1 / A importância da vigilância da saúde na gravidez

Hábitos de vida na gravidez

Ingestão de ácidos gordos Ómega3 na gravidez

Repouso / Exercício físico

Higiene e conforto

Cuidados com as mamas

Sexualidade

Hábitos nocivos

Desconfortos da gravidez

Azia

Obstipação

Varizes

Lombalgias

Edemas

Deslocações

Sinais e sintomas de alarme

Mala para a maternidade

Tratamento da roupa do bebé

A consulta Pré-natal

Aula 2 / Trabalho de Parto e Parto

Trabalho de parto e parto

Sugestões para a preparação física/emocional para o parto

Os exercícios de Kegel

A massagem do períneo

O parto prematuro

Parto espontâneo *versus* Parto induzido

Parto vaginal *versus* Parto por cesariana

A presença de acompanhante no Bloco de Partos

A importância do apoio contínuo no parto e a figura da Doula

O contacto pele a pele e a vinculação

Aula 3 / A dor de parto

Estratégias naturais de alívio da dor

A adrenalina *versus* oxitocina durante o trabalho de parto

Epidural

Aula 4 / Amamentação

Vantagens do aleitamento materno

Mas, como funciona a amamentação?

Composição do leite materno

programa

Como amamentar?

Várias posições

Técnica da mamada

Quando amamentar

Bebé que adormece na mama

Como sei se o meu bebé está a receber leite suficiente?

Cuidados com a alimentação durante a amamentação

Cuidados com as mamas e mamilos

Durante a gravidez

Após o parto

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

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

Recolha/armazenamento e conservação do leite materno

Para descongelar o leite materno

Como devo administrar o leite por copo ou colher?

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 bebé?

Cuidados a ter com o aleitamento artificial

Cuidados com os materiais

Em viagem

Se o bebé se engasgar

Aula 5 / O Banho do bebé

Alguns aspetos a ter em conta

A hora do banho

A frequência

Os produtos de higiene

A duração

O ambiente

Materiais necessários para o banho
Como fazer?
Cuidados especiais com cada zona em particular
Cuidados com o coto umbilical

Aula 6 / Cuidados ao bebé

O sono do bebé

*A prevenção da Síndrome de Morte Súbita do Latente
Co-Sleeping ou alojamento conjunto
Plagiocefalia*

O choro do bebé

As cólicas

Como atuar nas cólicas?

O transporte em automóvel

*Cadeirinhas 0-13 kg (Grupo 0+)
Vigilância constante
Segurança Rodoviária Infantil
Como escolher a cadeira a seguir ao ovo?*

Eu nasci, e agora?

*Vacinação
Registo Civil
Inscrição no Centro de Saúde
Teste de diagnóstico precoce
A vigilância de saúde do bebé*

Aula 7 / O puerpério

A Ida para a Maternidade

O Puerpério

*O útero
Os lóquios
A episiotomia
A mama
As hemorroidas
Síndrome depressivo pós-parto
A actividade sexual no pós-parto
Actividade física no pós-parto
Sinais de Alarme
Para si, que acompanha a mãe grávida.*