

## **EQUIPA**

**Enfermeiras/os Especialistas em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica (EESMO).**

## **OBJETIVOS**

- Contribuir para uma vivência mais informada da gravidez, do parto e do puerpério.
- Incentivar a confiança e a tomada de decisão.
- Promover competências na grávida/casal/família para a vivência da gravidez, parto, puerpério e transição para a parentalidade.
- Promover o Aleitamento Materno.

## **A QUEM SE DESTINA**

Grávidas/puérperas/casais a partir das 25 semanas de gestação.

O curso está estruturado **para o casal**. Na impossibilidade do companheiro estar presente, a grávida/puérpera poderá levar outro acompanhante (pessoa de referência que irá apoiar após o nascimento do bebé).

Sessões *on-line* através da plataforma *TEAMS*. O link é enviado para o seu mail após confirmação da inscrição.

## **ESTRUTURA**

**8 SESSÕES** (Componente Prática e Apresentação Estruturada)

**2 GRUPOS: Grupo A** - 2ª feira das 16,30 Horas às 18,30 Horas

**Grupo B** - 5ª feira das 16,30 Horas às 18,30 Horas

## **TEMAS DAS SESSÕES**

**1ª Sessão** - Promoção da Cidadania, Igualdade de Género e a Literacia em Saúde  
Direitos Humanos e Direitos Sociais – Plano de Nascimento

**2ª Sessão** - Exercícios na Gravidez, Trabalho de Parto, Amamentação e Puerpério

**3ª Sessão** - Anatomia e Fisiologia do Trabalho de Parto e Parto

**4ª Sessão** - Aspetos Gerais da Gravidez. Alimentação, Exercício e Sexualidade durante a Gravidez e após o Parto

**5ª Sessão** - Parto Natural, Apoio e Alívio da Dor durante o Trabalho de Parto

**6ª Sessão** - Aleitamento Materno

**7ª Sessão** - Puerpério

**8ª Sessão** - Cuidados ao RN e Puericultura; Saúde e Bem-Estar do RN. Preparação da Ida e da alta da maternidade. Transição para Parentalidade

### **Workshops:**

- **Curso para a Preparação do Aleitamento Materno/Amamentação (4 SESSÕES – EESMO Conselheiros de Aleitamento Materno)**  
4ª feira das 16,30H às 18,30 Horas
- **Estratégias Não Farmacológicas no Alívio da Dor no Trabalho de Parto (4 SESSÕES – EESMO Licenciada em Medicina Tradicional Chinesa e Osteopatia Ginecológica e Obstétrica)** - 4ª feira das 16,30H às 18,30 Horas

### **TEMAS DOS WORKSHOPS**

#### **Curso para o Aleitamento Materno/Amamentação**

**1ª Sessão:** Hospital Amigo dos Bebés (Código Internacional de Substitutos do Leite Materno); Importância do Aleitamento Materno; Como funciona o Aleitamento Materno; Composição do Leite Materno e dos outros Leites.

**2ª Sessão:** Contacto Pele a Pele; Alojamento Conjunto; A livre mamada.

**3ª Sessão:** Cuidados mamários; Técnicas de Amamentação; Sinais de Fome, Posicionamento, Pega e como pegar na mama.

**4ª Sessão:** Massagem mamária; Extração manual de leite; Administração de leite por copo; Contraceção na Amamentação.

#### **Estratégias Não Farmacológicas no Alívio da Dor no Trabalho de Parto**

- Definição de Dor; Fisiologia da Dor; Conceito Não Farmacológico;
- Medidas Não Farmacológicas: TENS (Estimulação Transcutânea), Acupuntura, Posturas/Movimentos/Deambulação, Relaxamento/Visualização, Respiração, Hidroterapia: Chuveiro, Piscina/Banheira, Luz/Silêncio, Aromaterapia, Bola Pilates, Massagem.

- Empoderar a Grávida e o Casal com conhecimento das Técnicas Não Farmacológicas de Alívio da Dor em Trabalho de Parto possíveis na nossa Instituição.

#### **LOCAL - TEAMS**

**Sugerimos:** Roupa confortável, tapete, almofada, bola de pilates, garrafa de água.