

CURSO DE PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO

Nas Unidades de Saúde foi concebido para a ajudar a vivenciar de forma positiva a experiência de um nascimento gratificante.



Foi idealizado a pensar em si e no seu companheiro. Por isso, aproveite-o ao máximo, partilhe experiências, esclareça dúvidas e desfrute desta fase da sua vida.

TELEFONES ÚTEIS:

Utentes das unidades de saúde:

- UCSP Barreiro; USF Eça Queiroz; USF Lavradio;
USF Santo António da Charneca; USF Ribeirinha
Telefone: 21 2170893/94
- UCSP Alcochete; UCSP Montijo; USF Afonsoeiro
Telefone: 21 2307910, extensão 217
- UCSP Alhos Vedros; UCSP Baixa Banheira;
UCSP Moita; USF Querer Mais
Telefone: 21 2806476

Centro Hospitalar Barreiro Montijo, E.P.E.

Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro

Serviço de Obstetrícia

Telefone: 21 2147300 - extensão 2424

(dias úteis das 8h00 às 16h00)

www.chbm.min-saude.pt

PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO



**Deixe o mundo girar à volta do
seu umbigo!**

DESTINATÁRIOS

- Grávidas inscritas nas Unidades de Saúde do ACES Arco Ribeirinho;
- Grávidas que efetuem vigilância pré-natal na Consulta de Obstetrícia do CHBM;
- Grávidas vigiadas em clínica privada em que o seu médico assistente exerça funções no CHBM;
- Grávidas que pretendam ter o seu bebé no CHBM.

INSCRIÇÕES

- Entre as 24 e as 26 semanas de gestação.
- **No CHBM:** Secretaria do Bloco de Partos. Telefone: 212147359 ou presencialmente, entre as 9h00 e as 12h00.
- **Na Unidade de Saúde:** com a enfermeira responsável pelo curso.

HORÁRIO E DURAÇÃO

- Inicia-se entre as 28 e as 32 semanas de gravidez e termina 4 semanas após ter iniciado a recuperação pós-parto.
- Informação de horário no ato de inscrição no curso.

LOCAL

- CHBM e Unidades de Saúde.

O CURSO DE PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO PERMITE:

- Preparação para o parto pelo método psicoprofilático;
- Preparação física e emocional da grávida de modo a controlar a dor e a ansiedade, através da disponibilização das técnicas adequadas;
- Aprendizagem dos tipos de respiração que auxiliam no trabalho de parto;
- Aprendizagem de exercícios de correção postural, de fortalecimento dos músculos perineais, peitorais, quadricípedes e glúteos;
- Exercícios para melhoria da mobilidade e flexibilidade global;
- Sessões de formação, proteção e apoio ao aleitamento materno;
- Envolvimento da família/grávida na preparação para a parentalidade.



FORMADORES/COLABORADORES

Dependendo da Unidade de Saúde:

- Enfermeiras Especialistas em Saúde Materna e Obstétrica;
- Enfermeiro Especialista em Saúde Mental e Psiquiátrica;
- Nutricionista;
- Psicóloga;
- Higienista Oral;
- Fisioterapeuta.



PRÉ-REQUISITOS:

- Grávidas que se incluam nos grupos descritos nos destinatários;
- Realização de consulta prévia pelo Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica.