



## INFORMAÇÕES/ INSCRIÇÕES

*Enf<sup>a</sup> Especialista em Saúde Materna e Obstétrica:*

Maria João Gomes

**Pode inscrever se através do:**

**Telf: 219518328 (UCC Vila Franca de Xira)**

**Ou**

**Email:**

**[ucc.vfxira@arslvt.min-saude.pt](mailto:ucc.vfxira@arslvt.min-saude.pt)**

**[mjgomes@arslvt.min-saude.pt](mailto:mjgomes@arslvt.min-saude.pt)**

**Referindo: nome, n<sup>o</sup> utente, contato telefónico e data prevista do parto e Unidade de Saúde onde está inscrita.**

**Será contactada com a confirmação da inscrição e data do início do curso.**



Pretende-se que cada aula seja um espaço de partilha informal, agradável e onde poderá esclarecer as suas dúvidas.



### Organização

Unidade de Cuidados na Comunidade  
Vila Franca de Xira—UCCVFX

# Curso de preparação para o nascimento

UCC-Vila Franca De Xira



Destinado a todas as mulheres casais que frequentam as consultas de saúde materna nas Unidades de Saúde de: Vila Franca, Castanheira Alhandra, Arcena, Alverca, Póvoa de Santa Iria, Vialonga e Forte da casa—ACES Estuário do Tejo

## Gratuito



## Curso de Preparação para o Nascimento



**A preparação para a maternidade/Parentalidade é um direito do casal nos Serviços de Saúde (DL. N°7/2009 de 12 de Fevereiro)**

O objetivo é assegurar uma assistência eficiente e humanizada na preparação para o parto e puerpério.

O programa tem como fundamento a promoção e a educação para a saúde, para a que se desenvolvam hábitos de vida saudáveis e que permita nomeadamente a mudança de comportamentos.

Pretende-se com este programa proporcionar à mulher grávida/casal, um espaço de partilha e informação, que permita, a estes viver de uma forma, segura e partilhada a gravidez, parto e puerpério.

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- ◇ Modificações bio-psico e fisiológicas próprias da gravidez, parto e pós-parto;
- ◇ Estratégias para ultrapassar estas modificações da gravidez e seus desconfortos;
- ◇ As diferentes fases do trabalho de parto e como colaborar neste processo;
- ◇ Consciencializar e responsabilizar o casal para as profundas alterações no tipo de vida que a maternidade produz;
- ◇ Conhecimento sobre os cuidados a prestar ao recém-nascido;
- ◇ Promover amamentação;
- ◇ Técnicas de relaxamento e respiração;
- ◇ Ensino de posturas e exercícios de alívio de tensão.



**LOCAL: Unidade de Saúde de Alhandra– UCCVFX (1.º piso)**

**Atualmente Curso On Line**

**HORÁRIOS:** A definir no início de cada turma

**ESTRUTURA:** Sessões teórico-práticas durante a gravidez.

**COMO SE DESENVOLVE:** Grupos de 8 a 10 grávidas tendo início com idade gestacional entre as 28 e 32 semanas,.

