



O Hospital Lusíadas Lisboa disponibiliza nesta fase o **Curso de Preparação para o Parto e Parentalidade online**.

Dirigido ao casal que quer receber o seu bebé com toda a tranquilidade e segurança, o curso é organizado por Enfermeiras Especialistas em Saúde Materna e Obstetrícia e tem como objetivo desmistificar receios e esclarecer dúvidas, procurando informar o casal sobre as estratégias a pôr em prática durante a gravidez, no momento do parto, e posteriormente, no regresso a casa.

Duração: 2 vezes por semana, com um total de 5 sessões.

Valor: 115€ euros pelas 5 sessões, para o casal.

Pode iniciar a frequência do curso a partir da realização da Ecografia Morfológica.

Caso opte pelo nosso curso, solicitamos por favor que informe por esta via (lusiadas.babycare@lusiadas.pt), preenchendo a ficha em anexo. Sendo que, nesta fase deverá efetuar o pagamento por transferência para o IBAN em anexo enviando o comprovativo.

Datas dos próximos cursos:

Mai e Junho de 2020 – terças-feiras e quintas-feiras às 19h30.

Maio 2020			Junho 2020		
Aula 1	12/05	19h30	Aula 1	02/06	19h30
Aula 2	14/05	19h30	Aula 2	04/06	19h30
Aula 3	19/05	19h30	Aula 3	09/06	19h30
Aula 4	21/05	19h30	Aula 4	16/06	19h30
Aula 5	26/05	19h30	Aula 5	18/06	19h30

Veja o programa para que possa analisar os conteúdos:

Sessão	Conteúdos
1 ^a	<ul style="list-style-type: none"> - Vigilância da gravidez - Sexualidade - Legislação de proteção à maternidade e paternidade - Mala para a maternidade/enxoval em casa - Sinais de alerta para recorrer à maternidade - Admissão e rotinas do hospital - O plano de contingência
2 ^a	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalho de parto e parto - O acompanhante no trabalho de parto - Diferentes tipos de parto (normal, ventosa, fórceps e cesariana) - Analgesia epidural/anestesia - Pós-parto (alterações físicas e psicológicas, sinais de alerta) - Cuidados imediatos ao Recém-nascido na Sala de Partos
3 ^a	<ul style="list-style-type: none"> - Amamentação (vantagens, adaptação à mama, dificuldades e cuidados) - Posicionamentos para amamentar - Cuidados à mama (mamilos, esvaziamento mamário) - Extração e armazenamento de leite - Aleitamento artificial
4 ^a	<ul style="list-style-type: none"> - Aspectos físicos/competências do recém-nascido - A icterícia fisiológica do recém-nascido - Vigilância de Saúde do bebé - Cuidados ao bebé: os olhos, o nariz, o coto umbilical
5 ^a	<ul style="list-style-type: none"> - O sono e rotinas do bebé - O choro do bebé - Prevenção de acidentes domésticos - Prevenção rodoviária - Síndrome de Morte Súbita do Lactente - Primeiros socorros - A febre

Estamos disponíveis para o esclarecimento de dúvidas por telefone 217 704 090 (ext. 10084) e/ou 967 275 335 ou por email (lusiadas.babycare@lusiadas.pt), tanto no período pré-natal como no pós-parto. A linha telefónica de apoio à Maternidade e Paternidade é gerida pela equipa de Enfermagem de Obstetrícia e apoio à Amamentação 24h por dia.

Se tiver alguma dúvida, ou necessitar de informação adicional não hesite em contactar-nos. Todas as suas dúvidas são importantes e o seu esclarecimento vai dar-lhe a tranquilidade de que necessita para se sentir mais segura e confiante, enquanto aguarda pelo tão desejado dia.