

Recuperação Pós Parto



Objetivos:

- Apoiar as recém-mães na recuperação física e psicológica do pós parto;
- Promover a realização de exercícios adequados ao período do pós- parto;
- Permitir a partilha de experiências;
- Esclarecer dúvidas sobre o período pós-parto e sobre os cuidados ao bebé;
- Informar sobre recursos existentes.



Pode iniciar o curso 2 semanas após um parto eutócico e 4 semanas após um parto distócico



4 sessões de 60 a 90 minutos

Link de inscrição:

<https://forms.gle/ARmoiFAX2H3SATYa7>

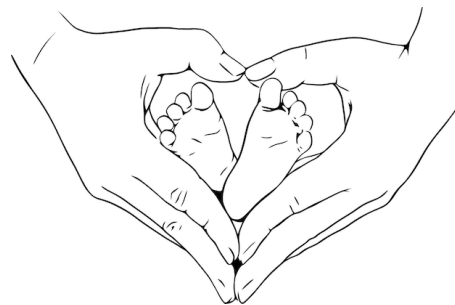
« Para uma vivência
feliz e saudável da
parentalidade! »

EESMO Liliana Nunes

- liliana.nunes@arslvt.min-saude.pt

EESMO Mafalda Frazão

- mafalda.frazao@arslvt.min-saude.pt



EESMO - Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica

Programas no âmbito da Parentalidade

Centro de Saúde de Mafra



Unidade de Cuidados na Comunidade MAFRA

Centro de Saúde de Mafra, Largo Coronel Brito Gorjão, 2640-465 MAFRA
Tel: 261 818 100



Preparação para o Parto e Parentalidade Positiva

Objetivos:

- Preparar o casal para o nascimento;
- Incentivar estilos de vida saudáveis;
- Promover a vinculação precoce e uma parentalidade positiva;
- Informar sobre gravidez, trabalho de parto, parto, plano de parto e pós-parto;
- Capacitar para o parto, pós-parto e cuidados ao recém nascido;
- Promover a preparação física/emocional;
- Permitir a partilha de experiências;
- Informar sobre recursos existentes;
- Promover o aleitamento materno.



2 horas, 2 vezes por semana com duração de cerca de 1 mês



Para grávida/casal/pessoa significativa

Link de inscrição:

<https://forms.gle/DiZEtoUNHQm4gnD89>

Consulta de Apoio ao Aleitamento Materno

Objetivos:

- Promover o aleitamento materno e os seus benefícios;
- Promover a resolução de dificuldades;
- Fomentar a confiança e competência dos pais;
- Esclarecer dúvidas sobre o aleitamento materno e pós-parto;
- Informar sobre recursos existentes;
- Contribuir para o sucesso do aleitamento materno.



Agendamento com a EESMO, email ou no balcão



Para bebé / mãe/ casal/ pessoa significativa



Programa de Massagem Infantil

Objetivos:

- Promover vínculos afetivos;
- Proporcionar relaxamento ao bebé/pais;
- Promover o alívio de cólicas;
- Estimular a comunicação entre bebé e a família;
- Melhorar o padrão de sono do bebé;
- Promover a estimulação do bebé para um desenvolvimento saudável.



Gratuito



4 a 5 sessões de 60 minutos para bebés dos 0 aos 12 meses



Inscrições com EESMO após conclusão do Programa de Recuperação Pós-Parto



Para bebé / pais/ pessoa significativa