

## Pré - Parto:

**Número de sessões:** 10 sessões

- 9 antes do parto, em que cada uma tem um tema, incluindo uma sessão com psicóloga.
- 1 depois do parto.

**Horário:** A definir na recepção.

**Responsável pelas sessões:** Fisioterapeuta Sandra Palma, formada pela Escola Superior de Saúde do Alcoitão e com formação específica na área da saúde da mulher.



**EXPO**  
CLÍNICA

Alameda dos Oceanos—Jardim dos Jacarandás  
Lote 4.28.01J  
1990-237 Lisboa  
Telef.: 218963189 –Telm.: 966162670  
FAX: 218963191  
E-mail : [expoclinica@gmail.com](mailto:expoclinica@gmail.com)

**EXPO**  
CLÍNICA

## Preparação para o Nascimento



# Preparação para o Nascimento

## Objectivos:

- ✓ Promove a saúde da grávida e do bebé;
- ✓ Contribuir para melhorar o ajustamento da mulher/casal às mudanças físicas e psicológicas;
- ✓ Promover a participação activa do casal em todo o processo da gravidez.
- ✓ Informar sobre as alterações fisiológicas e emocionais da gravidez e puerpério, sinais de parto e de alerta, as fases do trabalho de parto, a analgesia e os cuidados perineais;
- ✓ Promover posturas e posicionamentos correctos e estratégias para alívio de tensão e de dores;

- ✓ Promover e treinar as contracções do pavimento pélvico, como forma de prevenir a incontinência urinária de esforço;
  - ✓ Promover e treinar o controlo respiratório e técnicas de relaxamento, assim como os procedimentos adequados nas diferentes fases do trabalho de parto;
  - ✓ Promover a adopção do aleitamento materno, informando sobre as suas vantagens;
  - ✓ Orientar na selecção do enxoval e no manuseio adequado da criança, nomeadamente no banho;
- entre outros...

## Ψ Objectivos das sessões psicologia:

- Promover a adaptação à nova etapa do ciclo de vida;
- Proporcionar a discussão sobre os novos papéis a desempenhar pelo casal;
- Explorar o impacto das mudanças normativas durante a gravidez.

## Quando iniciar?

As grávidas devem integrar o grupo por volta das 27 semanas de gravidez. Os pais são sempre bem vindos.