



## PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO E PARENTALIDADE

www.instituto4life.com

geral@instituto4life.com

Tlm: 963661731

938365600

917103600

933252045

	Programa 4 Life	Programa Base
<b>Gravidez e Sinais de Parto</b>	<p><b>Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia (2h):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estilo de vida saudável na gravidez (pontos importantes)</li> <li>- Exercícios de Kegel: reduzir a incontinência urinária</li> <li>- Sinais de alerta/risco na gravidez – quando ir à urgência?</li> <li>- Sinais de parto e Técnicas de respiração no trabalho de parto (com prática)</li> <li>- Chegada à urgência e percurso na maternidade</li> <li>- O pai antes, durante e após o parto</li> <li>- A dor no trabalho de parto – Epidural?</li> </ul>	<p><b>Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia (2h):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estilo de vida saudável na gravidez (pontos importantes)</li> <li>- Exercícios de Kegel: reduzir a incontinência urinária</li> <li>- Sinais de alerta/risco na gravidez – quando ir à urgência?</li> <li>- Sinais de parto e Técnicas de respiração no trabalho de parto (com prática)</li> <li>- Chegada à urgência e percurso na maternidade</li> <li>- O pai antes, durante e após o parto</li> <li>- A dor no trabalho de parto – Epidural?</li> </ul>
<b>Um parto normal</b>	<p><b>Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia (2h):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- As contrações e a dor</li> <li>- Estratégias para gerir as contrações, a dor e a ansiedade até chegar ao hospital</li> <li>- Estratégias para gerir a dor em trabalho de parto</li> <li>- O plano de parto: o que é, para que serve, com que objetivos e conteúdos</li> </ul>	
<b>Parto e pós parto, choro e cólicas</b>	<p><b>Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia (2h):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipos de parto</li> <li>- Técnicas de respiração nas diferentes fases do parto (com prática)</li> <li>- O trabalho de parto: as diferentes fases</li> <li>- Criopreservação de células estaminais</li> <li>- O bebé nasceu: contato pele com pele</li> <li>- Bloco de Partos – Primeiros cuidados ao bebé</li> <li>- Pós-parto: puerpério (os primeiros tempos para a mamã, bebé e casal)</li> <li>- O blues e a depressão pós-parto</li> <li>- O choro do bebé, as cólicas (diferentes soluções e dicas) e a adaptação ao meio extra-uterino</li> </ul>	<p><b>Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia (2h):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipos de parto</li> <li>- Técnicas de respiração nas diferentes fases do parto (com prática)</li> <li>- O trabalho de parto: as diferentes fases</li> <li>- Criopreservação de células estaminais</li> <li>- O bebé nasceu: contato pele com pele</li> <li>- Bloco de Partos – Primeiros cuidados ao bebé</li> <li>- Pós-parto: puerpério (os primeiros tempos para a mamã, bebé e casal)</li> <li>- O blues e a depressão pós-parto</li> <li>- O choro do bebé, as cólicas (diferentes soluções e dicas) e a adaptação ao meio extra-uterino</li> </ul>
<b>Enxoval, Mala da Maternidade e 1º ano de vida</b>	<p><b>Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vamos às compras! Como escolher o essencial, prático, económico e o melhor para o crescimento e desenvolvimento do bebé.</li> <li>- Preparar o enxoval do bebé e a mala para a maternidade</li> <li>- Características e competências do recém-nascido: algumas características do bebé que vos poderão deixar ansiosos nos primeiros dias.</li> <li>- Crescimento e Desenvolvimento no primeiro ano de vida</li> <li>- As grandes questões: Introdução de novos alimentos, dentição, vigilância de saúde, vacinas e educação</li> </ul>	

<b>Amamentação</b>	<p><b>Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia ou Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h) e Conselheira em Aleitamento Materno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vantagens da Amamentação</li> <li>- Contacto pele com pele: o início</li> <li>- Técnica e princípios básicos para o sucesso</li> <li>- Posições para amamentar</li> <li>- Principais dificuldades e como ultrapassá-las</li> <li>- Extração e conservação do Leite materno</li> <li>- Alimentação da mamã que amamenta</li> <li>- Psicologia da amamentação</li> </ul>	<p><b>Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia ou Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h) e Conselheira em Aleitamento Materno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vantagens da Amamentação</li> <li>- Contacto pele com pele: o início</li> <li>- Técnica e princípios básicos para o sucesso</li> <li>- Posições para amamentar</li> <li>- Principais dificuldades e como ultrapassá-las</li> <li>- Extração e conservação do Leite materno</li> <li>- Alimentação da mamã que amamenta</li> <li>- Psicologia da amamentação</li> </ul>
<b>Primeiros Socorros</b>	<p><b>Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Princípios de atuação numa situação de emergência</li> <li>- Como proceder em caso de: Cortes, feridas, abrasões, mordeduras, hemorragia, picada de abelha/insecto, queimaduras, choque elétrico, intoxicação, engasgamento, queda, convulsão, desmaio.</li> </ul>	
<b>Cuidados ao Bebê</b>	<p><b>Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O sono do bebé</li> <li>- Muda da fralda: características das fezes e urina, diferenças na limpeza dos genitais femininos e masculinos</li> <li>- Prática do banho do bebé, cuidados ao coto umbilical e vestuário</li> </ul>	<p><b>Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O sono do bebé</li> <li>- Muda da fralda: características das fezes e urina, diferenças na limpeza dos genitais femininos e masculinos</li> <li>- Prática do banho do bebé, cuidados ao coto umbilical e vestuário</li> </ul>
<b>Fit&amp;Relax</b>	<p><b>Programa Fit&amp;Relax (1 sessão)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiração, relaxamento e exercício na gravidez (sessão prática)</li> </ul> <p><b>Suplemento Team</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercício gratuito (<b>Programa Fit&amp;Relax</b>) até ao nascimento do bebé</li> </ul>	<p><b>Programa Fit&amp;Relax (1 sessão)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiração, relaxamento e exercício na gravidez (sessão prática)</li> </ul> <p><b>Suplemento Team</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercício gratuito (<b>Programa Fit&amp;Relax</b>) até ao nascimento do bebé</li> </ul>
<b>Sessões após o Nascimento:</b>		
	<p><b>Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reunião de pais para esclarecimento de dúvidas e partilha de experiências</li> </ul>	<p><b>Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reunião de pais para esclarecimento de dúvidas e partilha de experiências</li> </ul>
	<p><b>Instrutora de Massagem Infantil pela APMI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessão de Massagem do bebé</li> </ul>	<p><b>Instrutora de Massagem Infantil pela APMI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessão de Massagem do bebé</li> </ul>
	<p><b>Fisioterapeuta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação física + 1 Sessão do Programa de Recuperação Pós-parto</li> </ul>	<p><b>Fisioterapeuta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação física + 1 Sessão do Programa de Recuperação Pós-parto</li> </ul>

**Todos os programas incluem as seguintes ofertas:**

- **Apoio** telefónico 24h dia por Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia e Enfermeira Especialista em Saúde Infantil e Pediatria
- **Apoio** na amamentação, durante todo o período em que amamentar por conselheira em aleitamento materno
- **Workshops** presenciais ou online, gratuitos até ao primeiro ano do bebé
- **Uma** sessão para os avós (encontro de avós)
- **E-book** com a informação transmitida durante o curso
- **Manual Unicef** (em pdf) sobre aleitamento materno
- **Condições especiais** na aquisição do serviço massagem da grávida
- **Condições especiais** na aquisição do serviço de fotografia Instituto4Life
- **Condições preferenciais** na aquisição de serviços de **Criopreservação** nas empresas parceiras
- Ecografia 4D\* - oferta de experiência de 5 minutos na Ecox4D Lisboa (\*válido para mães que nunca tenham realizado uma ecografia Ecox4D)
- Possibilidade de repetir a sessão noutra oportunidade para esclarecer mais questões (apenas terão que manifestar essa vontade para que possamos inclui-los de acordo com a disponibilidade da sala)

**No programa 4Life acresce:**

- **Consultas** de acompanhamento da gravidez por Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia
- **Consultas** de vigilância de saúde infantil por Enfermeira Especialista em Saúde Infantil e Pediatria
- Frequência de um programa à escolha, durante **um mês**, no Gymboree (se decidir continuar tem 20% de desconto na mensalidade, para sempre)
- **Uma** massagem “pernas cansadas” (30 minutos)