



Instituto 4Life

GRAVIDEZ E PÓS-PARTO

Programa Especial 2º Filho

Parabéns pela vossa gravidez!

Qualquer dos nossos cursos de Preparação para o Nascimento e Parentalidade tem como principal objetivo facultar ao casal toda a informação útil e imprescindível para que se sintam seguros, mais tranquilos e atualizados ao receber o vosso segundo bebé.

Por este motivo incluímos neste programa os temas mais pertinentes para os papás de segunda viagem como a Amamentação, os Primeiros socorros, estratégias para ajudar a preparar o primeiro filho e a preparação física da mamã para o momento do parto ou a recuperação pós-parto.

As sessões estão planeadas para que todos os casais possam começar o programa após realizar a ecografia morfológica (poderão aplicar-se exceções como no caso de gravidez gemelar).

Programa Especial 2º filho

Este programa poderá ser "construído" pelo casal, seleccionando os temas que tenham interesse em assistir. Inclui a participação de ambos os elementos do casal.

Opção base: 70 euros

1)Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia / Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2 horas)

- O choro do bebé: motivos para o choro, como identificá-los e as melhores estratégias para os resolver
- As cólicas: diferentes soluções e dicas
- Amamentação: Vantagens para a mamã, bebé e casal; A pega correta; Técnica e princípios básicos para o sucesso da amamentação; Posições para amamentar; Extração e conservação do leite materno; Principais dificuldades e como ultrapassá-las, Alimentação da mamã que amamenta, Psicologia da amamentação.

2)Dois meses do programa Fit&Relax 1x/semana (respiração, relaxamento e exercício na gravidez)

Ou

- **Um mês** do programa de Recuperação pós-parto

A - Sessão Adicional 1 – 15€/pessoa ou 25€/casal

Psicóloga (2 horas)

- Formação da família
- Como gerir a chegada do segundo filho?
- O papel da mãe
- O papel do pai
- Diferença de idades entre irmãos
- Como ajudar o filho mais velho?
- Como contar a chegada de um irmão?
- Vantagens da relação na fratria

B - Sessões Adicionais - 25€

Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2 horas)

- Primeiros socorros ao bebé: como proceder em caso de cortes, feridas, queimaduras, engasgamento, queda, convulsão, desmaio, entre outros.
- Crescimento e Desenvolvimento do bebé no primeiro ano de vida
- A introdução de novos alimentos, a dentição, a vigilância de saúde e as vacinas
- Creche, ama ou avós: o que escolher e o que considerar na decisão?

Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia (1 hora)

O dia do parto – Sessão prática

- Treino das diferentes técnicas de respiração nas diferentes fases do parto
- Treino do período expulsivo
- Exercícios/movimentos facilitadores na fase latente e ativa do trabalho de parto
- Desmistificar medos e ansiedades dos casais em relação ao trabalho de parto

Inclui ainda, quaisquer que sejam as sessões adicionais escolhidas:

Sessões no pós-parto:

- **Reunião** de pais no pós-parto
- **Uma** sessão do curso de recuperação pós-parto + avaliação física realizada por fisioterapeuta
- **Uma** sessão de massagem infantil (a usufruir até ao 1º ano de idade do bebé)

Estão incluídas 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
- **Manual** (em pdf) de aleitamento materno
- **Uma** sessão para os **avós** (encontro de avós)
- **Condições preferenciais** em serviços de fotografia Instituto4Life
- **Ecox:** Ecografia 4D - oferta de experiência de 5 minutos na Ecox4D Lisboa
- **Condições especiais** na aquisição dos serviços massagem da grávida ou massagem pré/pós-parto
- **Condições preferenciais** na aquisição do serviço de criopreservação com as empresas parceiras
- **Ebook** com a informação mais importante, transmitida durante o curso
- Caso não tenham disponibilidade para comparecer no dia da sessão poderão fazê-lo noutro dia
- 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)