PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO E PARENTALIDADE

geral@instituto4life.com Tlm: 939959033 963661731 938365600 917103600 933252045

	Programa 4 Life
Gravidez e Sinais de Parto	**Enfª. Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia (2h):** - Estilo de vida saudável na gravidez (pontos importantes) - Exercícios de Kegel: reduzir a incontinência urinária - Sinais de alerta/risco na gravidez – quando ir à urgência? - Sinais de parto - O enxoval do bebé: o que comprar e ter em casa - Mala da maternidade (o que levar para a maternidade)
Parto e pós-parto	**Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia(2h):** - Gerir as contrações em trabalho de parto: estratégias para gerir as contrações, a dor e a ansiedade até chegar ao hospital - Técnicas de respiração no trabalho de parto (com prática) - Chegada à urgência e percurso na maternidade - A dor no trabalho de parto – Epidural e outras alternativas - O acompanhante antes, durante e após o parto - O trabalho de parto: as diferentes fases - Tipos de parto - Criopreservação de células estaminais - O bebé nasceu: contato pele com pele e primeiros cuidados ao bebé
Os primeiros tempos do bebé	**Enfª. Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia ou Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h):** - O nosso bebé: características físicas e principais reflexos do recém-nascido - O Pós-parto: puerpério (os primeiros tempos para a mamã, bebé e casal) - O blues e a depressão pós-parto - Teste do pezinho e vigilância de saúde nos primeiros tempos de vida do bebé - Burocracias após o parto - Choro: as cólicas e a adaptação ao meio extrauterino - O sono do bebé
Amamentação	**Enfª. Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia ou Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h) | Conselheira em Aleitamento Materno:** - Vantagens da Amamentação- Contacto pele com pele: o início - Técnica e princípios básicos para o sucesso - Posições para amamentar - Principais dificuldades e como ultrapassá-las- Extração e conservação do Leite materno - Alimentação da mamã que amamenta- Psicologia da amamentação - Alimentação complementar (introdução de outros alimentos para além do leite)

Cuidados ao Bebé	**Enfª. Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia ou Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h):** - Muda da fralda: características das fezes e urina, diferenças na limpeza dos genitais femininos e masculinos - O banho do bebé, cuidados ao coto umbilical e vestuário - Treino em manequins do banho, muda da fralda, cuidados ao coto umbilical, vestir e despir o bebé, etc…
Principais problemas no bebé e Prevenção de acidentes	**Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h):** - Vamos aprender o que fazer em caso de: soluços, febre, obstrução nasal, tosse, diarreia, vómitos, bolsar, eritema da fralda, eritema da baba, crosta láctea, "sapinhos" e quando procurar ajuda num serviço de saúde com o bebé - Como tornar a casa mais segura e prevenir os principais motivos de acidente no bebé - Segurança auto
Fit&Relax	**Programa Fit&Relax (1 sessão)** - Respiração, relaxamento e exercício na gravidez (sessão prática) **Suplemento Team** - Exercício gratuito **(Programa Fit&Relax)**, 1x por semana, até ao nascimento do bebé
Valor	130€ Suplemento Team – 75€
	Sessões após o Nascimento:
	Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia: **-** Reunião de pais para esclarecimento de dúvidas e partilha de experiências
	Instrutora de Massagem Infantil pela APMI: - Sessão de Massagem do bebé Ou **Instrutora de Yoga:** - Aula experimental de Yoga com o bebé
	Fisioterapeuta: - Avaliação física no pós-parto **- 1 semana**do Programa de Recuperação Pós-parto

Não pretendem o programa completo? Poderão escolher as sessões nas quais têm interesse e inscrever-se apenas nessas (30€ cada). Contacte-nos!

Estão incluídas as seguintes ofertas (desde que realizem 4 ou mais sessões de 2h):

- **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
- **Desconto**na aquisição da primeira consulta de fisioterapia(massagem de relaxamento ou drenagem linfática)
- Consulta de**Avaliação do pavimento pélvico** na gravidez e/ou pós-parto (por fisioterapeuta)
- **15% de desconto**na aquisição de serviços de fotografia com empresaparceira
- **Condições preferenciais** na aquisição de serviços de **Criopreservação** nas empresas parceiras
- **Oferta** da inscrição no parceiro "Creche Pequenos Índios"
- **Oferta** de avaliação do peso do bebé (mediante agendamento, disponível no espaço das Laranjeiras)
- Ecografia 4D* - **oferta de experiência de 5 minutos** na Ecox4D Lisboa (*válido para mamãs que nunca tenham realizado uma ecografia Ecox4D)
- Possibilidade de **repetir qualquer sessão**noutra oportunidade para esclarecer mais questões ou realizar mais exercícios físicos (apenas terão de manifestar essa vontade para que possamos incluí-los de acordo com a disponibilidade da sala)
- Frequência de um programa à escolha, durante **um mês, no Gymboree**Lumiar até aos 6 meses do bebé ou se bebés mais crescidos, uma aula gratuita. Em ambos os casos, se decidir continuar tem 20% de desconto na mensalidade.