NASCER E CRESCER EM PENACOVA

PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO E PARENTALIDADE

Filipa Oliveira, Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia
Gabinete Municipal de Aconselhamento Psicológico (GMAP),
Serviço de Desporto do Município de Penacova

SESSÕES

CASA DAS ARTES MARTINS DA COSTA

1ª - Estou Grávida e agora?
2ª - Trabalho de Parto e Nascimento
3ª - Aleitamento Materno
4ª - Crioestaminal / Como fazer a Mala e o Plano de Nascimento
5ª - Cuidados ao Recém-Nascido
6ª - Crescer em Segurança
7ª/8ª - Preparação prática para o Parto
9ª - Desafios na gravidez e na parentalidade
10ª - O desenvolvimento do bebé.

OBJETIVOS

- Promover a vivência de uma gravidez segura e saudável e uma experiência de parto positiva;
- Facilitar a adaptação à Parentalidade.

COM O APOIO
Crioestaminal
LÍDER EM CÉLULAS ESTAMINAIS

Com início a **03/05/2025** a Preparação para o Nascimento e Parentalidade, inserida no Projeto "Nascer e Crescer em Penacova" destina-se a pares parentais que residam no concelho de Penacova. Está organizado em 10 sessões das 10-13h aos sábados.

Para além das sessões teórico-práticas presenciais, disponibilizamos uma visita realizada pela Enfermeira e Psicóloga ao domicílio dos pais nos primeiros 15 dias do nascimento do bebé.

Devem inscrever-se entre as 20 e as 26 semanas de gestação, para dar início ao curso entre as 28 - 30 semanas de gestação.

Inscrições:

Formulário disponível no seu Centro de Saúde, na Receção do Edifício das Piscinas Municipais, no Balcão Único de Atendimento ao Público do Município de Penacova e através do e-mail:
apoionatalidade@cm-penacova.pt

Preenchimento de Formulário de Inscrição a remeter para o e-mail:
apoionatalidade@cm-penacova.pt até ao dia **25 de abril**