



CURSOS DE PREPARAÇÃO PARA
O NASCIMENTO/PARENTALIDADE



Cursos de Preparação para o Nascimento/Parentalidade

Os Cursos de Preparação para o Nascimento e Parentalidade fazem parte do projeto com o mesmo nome, implementado desde 1993. Com uma nova dinâmica desde 2010, é estabelecida uma parceria entre a Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) do Seixal do Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) Almada e Seixal, a Câmara Municipal do Seixal, o Hospital Garcia de Horta (HGO) e a Polícia de Segurança Pública (PSP).



Destinatários

Os Cursos de Preparação para o Nascimento e Parentalidade destinam-se à grávida/casal/família inscritos nas unidades de saúde do município do Seixal. Os cursos iniciam-se a partir da 28.^a semana de gravidez.



Objetivo

Desenvolver saberes e competências na grávida/casal/família com a finalidade de promover o desenvolvimento saudável da gravidez e do parto, cuidados com o recém-nascido e a importância do aleitamento materno.

Estrutura

O curso é constituído por oito aulas teórico-práticas. Têm normalmente a duração de duas horas e realizam-se duas vezes por semana. As aulas encontram-se estruturadas de acordo com a evolução da gravidez, abordando vários assuntos, desde a gravidez, parto, amamentação e cuidados ao recém-nascido. A nutrição, psicologia, higiene oral, sistemas de retenção de transporte de bebés e crianças e legislação são outras áreas abordadas por técnicos especializados. Também está inserida no curso uma visita ao Hospital Garcia de Orta que pretende criar uma familiarização com o meio hospitalar.

Locais

Pavilhão Municipal da Torre da Marinha
Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento

Informações

ACES Almada-Seixal – Unidade de Cuidados na Comunidade do Seixal
Telefone: 212 274 819 email: ucc.seixal@arslvt.min-saude.pt



Testemunhos

«O nascimento de um filho é uma preocupação constante e que se evidencia a cada dia que passa. A ansiedade causada em nós (mãe e pai) acabou por ser atenuada com a possibilidade de frequência do Curso de Preparação para o Nascimento/Parentalidade. A partilha de experiências e a aprendizagem de diferentes conceitos traduziram-se em novos conhecimentos que foram replicados no dia a dia. É nossa convicção que a frequência deste curso foi realmente uma mais-valia para esta nova etapa da nossa vida.»

«Os meus receios foram diminuindo à medida que ia participando nas aulas e esclarecendo as minhas dúvidas. Na hora do parto, consegui aplicar os ensinamentos sobre a respiração, o que determinou um maior controlo nesse momento... A nossa filha é uma linda bebé e o parto, que era um papão para mim, afinal foi o momento inesquecível! Devo a todos um grande agradecimento, que foram impecáveis para mim, para a minha filha e para o meu companheiro. Bem hajam! Nota: Um abraço ao chefe Ezequiel da PSP Seixal que nos ensinou a forma segura de transportar a nossa filha!»