

---

**Curso – Preparando-se para o parto, o pós-parto,  
a amamentação e os cuidados com o bebê**

---

---

**1º encontro**

---

**Gestação:** O que a gestante transmite para o bebê; será que o bebê está desenvolvendo bem; mudanças emocionais, corporais e sociais da gestação; como lidar com tantas mudanças, medos e ansiedades inerentes a esse período.

---

**2º encontro**

---

**Parto normal, cesárea e a participação do pai (ou acompanhante):**

Parto normal – O que é parto humanizado; desmistificando a dor no parto normal; como reconhecer que entrou em trabalho de parto; sinais normais e sinais de emergência; como lidar com as sensações físicas e emocionais durante o trabalho de parto (técnicas não medicamentosas); respiração para o período expulsivo; a participação do pai no trabalho de parto e parto normal.

Parto cesáreo – Indicações adequadas, procedimentos; parto normal X parto cesáreo: vantagens e desvantagens; a participação do pai no trabalho de parto e parto cesáreo.

---

**3º encontro**

---

**Pós-parto:** O que é pós-parto e porque se preparar para este período; aspectos emocionais e sensações corporais; relacionamento do casal e da família; como identificar sinais de depressão pós-parto.

---

**4º encontro**

---

**Cuidados ao bebê:** Características do bebê ao nascer, conhecendo as razões de choro do bebê e como atender às suas necessidades. Cuidado do coto umbilical, banho, troca de fraldas; sono, cólicas: o que fazer. O que levar para a maternidade. Banho de balde para acalmar cólicas e tensão. As técnicas do Dr. Harvey Karp para lidar com o choro e acalmar o bebê (baseado na obra “The Happiest Baby”).

---

**5º encontro**

---

**Amamentação:** Mitos e verdades sobre amamentação. Fatores que influenciam na amamentação. Técnicas de amamentação. Como evitar e lidar com engurgitamento e fissuras. Como evitar mastite.