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

1º dia - manhã

1º momento – Gestação:

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

2º Momento – Parto normal e participação do pai (ou acompanhante):

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

1º dia - tarde

3º momento – Parto cesáreo e participação do pai (ou acompanhante):

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

4º momento – 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.

5º momento – Fechamento:

Relaxamento

2º dia - manhã

1º Momento – 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")

2º dia - tarde

2º Momento – 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.

3º momento – Fechamento:

Relaxamento e avaliação do workshop