

## **PROGRAMA**

### **Grupo de Gestantes semanal (9 encontros)**

#### **1° Encontro – Gestação:**

Desenvolvimento do bebê, o que a gestante transmite para o bebê, relacionamento com o pai do bebê na gestação, mudanças emocionais, corporais e sociais.

#### **2° Encontro – Parto normal:**

Sensações no parto, como reconhecer que começou o trabalho de parto, sinais normais e sinais de urgência, como lidar com sensações incômodas durante o trabalho de parto, como relaxar e respirar bem.

#### **3° Encontro – Cesárea:**

Procedimentos, recuperação, vídeo “Por que cesárea”.

#### **4° Encontro – Trabalho corporal:**

Treino de relaxamento, de posturas de alívio, de respiração.

#### **5° Encontro – Pós-parto:**

Na sala de parto, na maternidade, em casa: sentimentos e emoções, sensações corporais, relacionamento com marido, família, visitas, etc.

#### **6° Encontro – Amamentação:**

Mitos sobre amamentação. Fatores que influem na capacidade de amamentar (hormonais e psicológicos). Apoio da família, do pai do bebê. Técnicas de amamentação. Engurgitamento e fissuras. Retirada do leite, doação, congelamento

#### **7° 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

#### **8° Encontro – Cuidados ao bebê:**

Estimulação. Massagens: Shantala e massagem para desenvolvimento psicomotor. Banho de balde para acalmar cólicas e tensão.

#### **9° Encontro – Rede de apoio:**

Participação do pai do bebê em todo o processo; participação dos demais familiares; ciúme de irmão. Como escolher uma babá ou uma creche.

Em todos os encontros são realizados trabalhos de relaxamento e respiração.

**OBS.: O grupo semanal é realizado continuamente, podendo ser iniciado pela gestante a qualquer momento.**