



Ajudar a fazer da gravidez, do parto e da maternidade uma experiência gratificante para os pais e o seu bebé, é o principal objectivo da preparação para o nascimento e pós-parto.

A gravidez e o nascimento de um filho levam a alterações corporais, psicológicas e sócio-familiares na mulher e no casal, sendo que um acompanhamento e preparação neste sentido facilitam a viver e a aproveitar todas as etapas da gravidez.



informações

Classes de Preparação para o Nascimento

Início: Entre a 28/30ª Semana

Destina-se à grávida e a quem lhe estiver mais próximo.

Periodicidade: 1x por semana (1h30/2h)
8/9 sessões

Horário: Pós-laboral

Classes de Pós-Parto

Início:

Parto normal: 3/4 semanas após o parto

Cesariana: 6/8 semanas após o parto

Periodicidade: 2x por semana (45min/1h)

Classes de preparação para o parto



acorde com um sorriso...

Clínica AcordeBem

Marcações: 210 999 945

Tel.: 21 015 69 00

Avenida 19 de Maio nº 72, Cabrela,
2705-836 Terrugem.



Classes de Preparação para o Nascimento e Pós-Parto

A **gravidez** é um período de intensas transformações físicas e emocionais.

Todo o corpo da mãe se transforma para que se possa adaptar ao bebê em crescimento, até a hora do nascimento.

O parto é o momento mais esperado, mas também o mais temido pelas futuras mães. Uma preparação para este momento, respeitando os anseios da mãe, pode facilitar muito o trabalho de parto, oferecendo à mãe segurança, controle e confiança.

Ao contrário do que se pensa, a preparação para o nascimento é muito mais do que simplesmente aprender exercícios físicos para que o dia do parto corra melhor, ou técnicas respiratórias para ajudá-la nessa hora.

Nas classes de Preparação para o Nascimento, os profissionais de saúde poderão ajudar os pais a esclarecer as suas dúvidas, aliviar as diferentes queixas que vão surgindo ao longo da gravidez, ensinar estratégias que podem facilitar o trabalho de parto, contribuir para a compreensão de todo o processo fisiológico da amamentação e os problemas decorrentes desta.

Assim como, preparar os pais para os primeiros cuidados com o bebê e à mãe para a sua recuperação após o parto.

Depois do bebê nascer é necessário existir uma recuperação e uma remodelação saudável na família, sendo por vezes um processo turbulento, cheio de dúvidas e inseguranças. Os profissionais de saúde podem esclarecer e orientar os pais naquilo que os mais preocupa nesta fase.

O bebê necessita do tempo dos pais, amor, cuidado e atenção, contudo é importante a mãe recuperar a sua figura física e reencontrar o seu equilíbrio.

Através de exercícios e do aconselhamento sobre a forma mais adequada de executar as tarefas do dia a dia, é possível contribuir para o processo de recuperação e bem-estar da mãe.

