



SAÚDE MATERNA E FAMILIAR



# MATERBOOK

---

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA O PARTO



## SEJAM BEM-VINDOS

---

O Programa de Preparação para o Parto é dirigido para si e à sua família, que desejam ter uma gestação agradável, uma experiência de nascimento saudável e uma feliz entrada na maternidade.

Todo o programa foi planeado por especialistas com formação em saúde Materno-Infantil, com o objetivo de esclarecer e desmistificar questões individuais de cada casal, desenvolver estratégias com base nas últimas evidências científicas e para que se sintam capazes de ser pais confiantes numa época, que tem revelado ser, bastante exigente.

A educação e a preparação possibilitam que disponha de mais opções durante o trabalho de parto, parto e pós-parto, permitindo-lhe tomar decisões informadas tanto para si, como para o seu filho e respetiva família.

**Torne-se agente da sua História de Maternidade!**

materclinic2@gmail.com

Tel.: 935 608 833



# AS SUAS QUESTÕES

---

P: Para quem é dirigido o programa?

R: Este foi desenhado para o casal grávido, e/ou para as pessoas que considere ser significativas para a acompanhar durante a gravidez, parto e pós-parto. Existem sessões que poderão ser enriquecidas com a presença dos avós, padrinhos ou amigos próximos, caso seja do interesse do casal.

P: O programa é para qualquer casal?

R: Sim. O programa é para si e para a sua família. Não existirão programas iguais. O seu será personalizado, adequado às suas expectativas e realizado de forma individualizada.

P: Se eu desejar, posso frequentar o programa juntamente com uma amiga/familiar que também esteja grávida?

R: O programa pode decorrer nesses moldes, desde que os envolvidos assim o desejem. No entanto, procuraremos ir ao encontro das expectativas de cada casal, podendo ocorrer a necessidade de mais uma sessão do que as estabelecidas inicialmente.

P: Como saberá quais as minhas expectativas para o programa de preparação para o parto e para escrever a minha História de Nascimento?

R: Uma semana antes de ocorrer a primeira sessão, ou o mais precocemente possível, receberá um questionário *online* que o casal deverá preencher, de forma sincera, para que possamos organizar-nos no sentido de dar resposta às suas questões e irmos ao encontro das suas expectativas.

P: Como posso marcar o nosso programa de preparação para o parto?

R: Através do site: [mater-clinic.com](http://mater-clinic.com); e-mail: [materclinic2@gmail.com](mailto:materclinic2@gmail.com) ou contacto telefónico: 935 608 833.

P: Qual o modo de investimento?

R: O investimento deverá ser efetuado no ato da inscrição, em dinheiro, *MbWay* ou Transferência Bancária (a informar posteriormente). A inscrição só será validada após pagamento e envio do respetivo comprovativo de transferência. Em caso de desistência, o valor pago apenas será reembolsável se a inscrição for substituída por outro casal, ou no caso de ocorrência de uma situação clínica que impeça a presença da grávida no programa.

# MÓDULOS

---

## I - GRAVIDEZ

O grande dia está a chegar. Resta-lhe desfrutar do terceiro trimestre, tão importante quanto desafiante. O seu bebé já estará formado, mas ainda precisa de se preparar para nascer. Organizar a sua chegada vai além do quarto ou enxoval. Cuide de si e conheça os sinais que a permitam reconhecer que chegou a hora de (re)nascer.

## II - TRABALHO DE PARTO E PARTO

Passaremos pelos estadios do trabalho de parto, daremos a conhecer os métodos para controlo dos desconfortos, por técnicas de relaxamento e ainda pelo grande momento... a golden hour.

## III - AMAMENTAÇÃO

Conheça os passos para o sucesso da amamentação e como fazer o seu bebé feliz. A maternidade é um caminho que se torna tão mais fácil quanto melhor acompanhada e segura estiver. Antecipe os desafios e faça deles uma realidade superável.

## IV - PÓS-PARTO

Saiba que começaram agora os desafios, uma fase menos compreendida, mais desafiante e complexa na qual o mais difícil será lembrar-se de si! Antecipem os vossos desafios, procurando estratégias para se sentirem mais seguros e felizes!

## V - CUIDADOS AO RECÉM-NASCIDO

A maternidade é um caminho que se torna tão mais fácil quanto melhor acompanhada e segura estiver. Saiba porque chora o seu bebé como acalmá-lo, cuidados a ter com ele e a distinguir os sinais de alerta dos que são uma variante da normalidade.

A pregnant woman wearing a pink dress is shown from the chest down to the waist. Her hands are gently resting on her bare pregnant belly. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the text.

*To make a mother  
happy, give her  
three things:  
Attention,  
Affection and  
Appreciation.*

