

## AULAS PRÁTICAS

Durante 4 sessões eminentemente práticas, a futura mamã, terá oportunidade de:

- \* realizar os movimentos da bacia - denominados de básculas - cujo objectivo é ajudar à apresentação fetal do bebé. (ajudar a cabecinha do bebé a encaixar-se no estreito superior da bacia da mãe, mas também no estreito inferior da bacia) chegando ao final da gestação devidamente insinuado;

- \* aprender os vários tipos de respiração abdominal e torácica a realizar durante as várias fases do trabalho de parto; isto é importante, porque permite a correcta oxigenação materna e fetal e o autocontrolo materno da dor;

- \* relaxar. . . , importante para o condicionamento psicológico da grávida, e também no alívio de alguns desconfortos físicos;

- \* fazer exercícios físicos vários, localizados, com o objectivo de aliviar os típicos desconfortos da gravidez;

- \* simular as várias fases do trabalho de parto, permitindo à grávida e companheiro uma visão mais aproximada da realidade do trabalho de parto.

Qualquer dúvida sobre as sessões práticas, deverá ser colocada à enfermeira Márcia Fontes, através do mail: [marciafontes78@gmail.com](mailto:marciafontes78@gmail.com)

Qualquer dúvida sobre outros temas do curso, por favor contactar 22 834 90 50.