



# Cursos de Recuperação Pós-Parto





## Cursos de Recuperação Pós-Parto

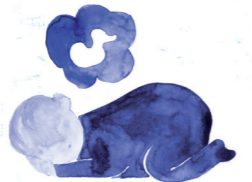
Após o período de gravidez e parto, impõem-se à família outros desafios e a adaptação aos seus novos papéis. O programa de recuperação pós-parto constitui uma ferramenta para a saúde física e mental da mulher no pós-parto, através da associação de exercícios físicos específicos e diferenciados de recuperação física, com o estabelecimento de relações de apoio e aconselhamento que estimulam a mulher a desenvolver a sua autoestima e confiança.

## Destinatários

Puérperas e bebés, da área de influência da UCC Seixal, a partir do 21.º dia pós-parto, em partos eutócicos e discócicos (fórceps e ventosas) e a partir da 6.ª semana de partos por cesariana.

## Objetivos

- Reeducar o equilíbrio tónico postural
- Promover suporte emocional e social
- Aumentar o conhecimento e estratégias parentais perante o desenvolvimento do bebé
- Promover um espaço de intercâmbio de experiências entre mães



## Estrutura

Este curso é constituído por cinco sessões teóricas e vinte práticas. Os exercícios de recuperação pós-parto decorrem entre as primeiras semanas de puerpério e terminam ao quarto mês.

As aulas abordam assuntos como cuidados ao recém-nascido/vacinação, alterações emocionais (*baby blues*, depressão pós-parto), acidentes no 1.º ano de vida/desenvolvimento psicomotor, suporte básico de vida pediátrico e introdução de novos alimentos. Exercícios de recuperação pós-parto, sessão de pilates e massagem ao bebé são também áreas da componente prática da recuperação pós-parto.

## Locais

Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento, às terças e quintas-feiras, das 14 às 16 horas

## Informações

ACES Almada-Seixal – Unidade de Cuidados na Comunidade do Seixal

Telefone: 212 274 819

Email: [ucc.seixal.coord@arslvt.min-saude.pt](mailto:ucc.seixal.coord@arslvt.min-saude.pt)



## Testemunhos

«Somos os primeiros entre os nossos irmãos a sermos pais e, logo à partida, o pouco contacto com as dinâmicas do mundo infantil fez com que o medo do desconhecido estivesse presente. Muitos mitos sobrevoavam os nossos dias até que se iniciaram as aulas de preparação para o parto, que desmistificaram e afastaram medos e nos deram inúmeras valências que nos fizeram pais mais aptos e confiantes.

Salientamos a relevância dada a todas as questões relacionadas com o aleitamento materno, fator essencial no desenvolvimento do recém-nascido e bebé. Temos pleno conhecimento dos inúmeros benefícios do ato de amamentar, que observamos dia a dia no crescimento do nosso filho. Futuros pais, não desperdicem estas oportunidades e frequentem estes cursos! É todo um novo universo por descobrir.»

**Mãe Rayane, pai Miguel e bebé João**

«A participação nos cursos pré e pós-parto foi muito importante para mim e para o papá. Pensávamos que já sabíamos muita coisa, mas o curso mostrou-nos que temos sempre muito a aprender! O acompanhamento é feito de forma muito próxima e com profunda preocupação pela grávida e depois mulher puérpera. Sentimos que fazemos parte de uma família que se preocupa e cuida, mesmo quando aparecemos com ideias novas, como usar fraldas reutilizáveis desde o nascimento, somos incentivadas e até convidadas a partilhar a experiência para sensibilizar outras mães. Só tenho a agradecer a toda a equipa pela dedicação e amizade e esperar que continuem a acompanhar a Violeta!»

**Mãe Sandra e bebé Violeta**