

Curso para Formadores de Preparação Pré Natal

Formadoras: Hannie Oor e Thea van Tuyl

1º Dia

- 09.00 – 10.00 Apresentação das formadoras, dos formandos e do programa do Workshop
10.00 – 10.45 Quais os objectivos para Preparação Pré Natal?
O que necessita o Casal Grávido?
10.45 – 12.00 Prática: Exercícios Respiratórios/Percepção Corporal
Prática: Introdução ao Relaxamento
12.00 – 14.00 Almoço
14.00 – 15.00 Breve resumo sobre o processo de trabalho de parto
Função hormonal durante o trabalho de parto
15.00 – 16.00 Como organizar um Curso Pré Natal
16.00 – 17.00 Prática: Embalar o Bebé no ventre materno
17.00 – 18.00 Espaço para colocação de questões, resumo e avaliação do dia e apresentação do programa para o dia seguinte

2º Dia

- 09.00 – 09.30 Espaço para colocação de questões e dinâmica inicial
09.30 – 11.00 Didáctica: estratégias de formação para casais grávidos e diferentes materiais de apoio
11.00 – 11.30 O Pavimento pélvico: anatomia e exercícios
11.30 – 12.00 Como fazer com que a mulher sinta confiança no funcionamento inato do seu próprio corpo?
12.00 – 14.00 Almoço
14.00 – 15.00 Prática: Exercícios de Relaxamento
15.00 – 16.00 Prática: Exercícios Respiratórios
16.00 – 16.30 Prática: Posicionamentos na gravidez e no trabalho de parto e alguns materiais de apoio (bola, rebozo, almofadas...)
16.30 – 17.30 Prática: Contrapressão e Massagem durante o Trabalho de Parto
17.30 – 18.00 Espaço para colocação de questões, resumo e avaliação do dia e apresentação do programa para o dia seguinte

3º Dia

- 09.00 – 09.30 Espaço para colocação de questões e dinâmica inicial
09.30 – 11.00 Prática: Contrapressão e Massagem em combinação com a respiração
Prática: Posicionamentos na gravidez e no trabalho de parto e alguns materiais de apoio (bola, rebozo, almofadas...)
11.00 – 12.00 Exercícios para relacionados com o período expulsivo
12.00 – 14.00 Almoço
14.00 – 15:30 Partilha de informação e reflexão sobre as actuais práticas hospitalares e os métodos medicalizados de alívio da dor em Portugal
15:30 – 16.15 Métodos alternativos de alívio da dor
16.15– 17.15 Prática: Recapitulação e treino dos diferentes tipos de exercícios realizados anteriormente.
17.15 – 18.00 Espaço para colocação de questões, resumo e avaliação do dia, das formadoras e da formação

Programa sujeito a alterações pontuais

A meio da manhã e a meio da tarde reserva-se uma pausa para o lanche