



## Sessões ajudam a preparar o parto

# “Terna Aventura” estreita laços o casal e o bebé

O projeto “Terna Aventura”, desenvolvido na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC), vai iniciar sessões de Acompanhamento Haptonómico que visam o reforço da relação afetiva entre os pais e o filho logo durante a gravidez – através do contacto com o bebé no ventre materno – e, também, após o nascimento.

Com início entre as 16 e 28 semanas de gestação, estas são sessões individuais com o casal, nas quais o pai assume uma participação ativa e fundamental.

O acompanhamento haptonómico favorece a vivência do nascimento e o desenvolvimento afetivo do recém-nascido, de forma a poder alcançar a maturidade como pessoa em pleno equilíbrio físico, psíquico e afetivo.

A utilização desta técnica tem vantagens significativas para a grávida, ajudando-a a suportar melhor os desconfortos comuns relacionados com

as alterações fisiológicas da gravidez, favorecendo um melhor nível de saúde mental e prevenindo transtornos psíquicos no decurso da gravidez e pós-parto.

Por outro lado, aquando do trabalho de parto, contribui para a redução da dor, do sofrimento, da angústia e da necessidade de medicação, existindo um maior bem-estar da mãe e do feto, relacionado com a diminuição das hormonas de stresse.

O acompanhamento haptonómico favorece, ainda, o parto normal, sendo que a intensidade da relação mãe-filho se traduz num aumento da percentagem de mães que amamentam.

### **Preparação para o parto e parentalidade a partir de 9 de maio**

Noutra das suas facetas, o projeto “Terna Aventura” oferece às grávidas/casais um programa de preparação para o parto e parentalidade, este já dirigido a

grupos de grávidas/casais entre as 28 e as 32 semanas de gestação.

Trata-se de um programa composto por sessões educacionais antes e após o nascimento do bebé, o qual pretende promover a autoconfiança e o autocontrolo, ajudando a mulher e o casal a viverem de forma mais tranquila esta experiência de vida. A próxima edição recomeça no dia 9 de maio.

### **Pais treinam em laboratórios**

O programa (às segundas e quartas feiras, das 18h00 às 19h30) contempla uma parte prática, composta por exercícios que promovem o relaxamento, o autocontrolo e ajudam a grávida/casal a preparar-se para o trabalho de parto.

Permite ainda, às grávidas/casais participarem em sessões teórico-práticas, onde serão abordados temas como os direitos parentais, as alterações fisiológicas na gravidez e de-

pois do parto, a adaptação conjugal e a sexualidade, as vantagens do aleitamento materno, a prevenção e resolução de problemas durante a amamentação, a criopreservação de células estaminais do cordão umbilical, o plano de parto, ou os cuidados ao recém-nascido (incluindo banho e massagem).

À disposição deste projeto a ESEnFC coloca os seus laboratórios, equipamentos usados para práticas simuladas, que ajudam os futuros pais no treino de competências parentais para cuidar do seu filho após o nascimento.

As iniciativas do programa “Terna Aventura” têm lugar no Polo B da ESEnFC (rua 5 de Outubro, junto ao Hospital dos Covões). Os interessados podem inscrever-se contactando o número de telemóvel 927 501 115, ou o correio eletrónico [ternaaventura@gmail.com](mailto:ternaaventura@gmail.com) (neste caso devem indicar nome e número de telefone).