

ESEnfCoimbra ensina o casal a contactar afetivamente com o bebé antes do parto

Escrito por CienciaPT

20-Apr-2012

**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.

«É a partir deste contacto afetivo entre a triade (mãe-pai-filho) que se trabalha na prevenção e correção de complicações da estática materna (correção da posição da pélvis e coluna vertebral), no desenvolvimento do bem-estar da grávida e na preparação para o trabalho de parto e nascimento», explicam as organizadoras das sessões, as professoras Rosa Moreira e Teresa Silva.

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.

A Haptonomia foi criada há mais de 50 anos pelo holandês Frans Veldman, para designar a ciência das interações e das relações afetivas humanas. Enquanto parte das Ciências Humanas, tem como finalidade aplicar o tacto, com o objetivo de estabelecer uma relação para desenvolver a saúde, curar e devolver a integridade.

#### **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 – a próxima edição recomeça no dia 9 de maio de 2012.

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.

#### **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 depois 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 Este endereço de e-mail está protegido contra spam bots, pelo que o JavaScript terá de estar activado para que possa visualizar o endereço de email (neste caso devem indicar nome e número de telefone).