

**"TERNA AVENTURA"**

Escola de Enfermagem prepara futuros pais

■ A Escola Superior de Enfermagem de Coimbra inicia a 2 de Novembro um programa de preparação para o parto e parentalidade, que se prolongará até aos primeiros tempos de vida da criança.

"Terna Aventura", tema da iniciativa, terá duas sessões semanais de uma hora (às segundas e quartas-feiras, das 19:00 às

20:00), e é dirigido a grávidas/casais entre as 28 e as 32 semanas de gestação. É composto por sessões educacionais, antes e após o nascimento do bebé, e pretende promover a autoconfiança e o autocontrolo, ajudando a mulher e o casal a viverem de forma mais tranquila esta experiência de vida, refere uma nota de divulgação.

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, são alguns dos temas a abordar.

Para "Terna Aventura", a Escola Superior de Enfermagem, no seu pólo junto ao Hospital dos Covões, disponibiliza a Sala de Relaxamento e o Laboratório de Enfermagem Materno-Infantil.

Os interessados podem inscrever-se gratuitamente através do número de telemóvel 927501115, ou para o correio eletrónico ternaaventura@gmail.com.