

# Preparação para o parto na ESEnf

27/10/2011

## Programa Terna Aventura tem início a 02 de novembro

Preparar o casal para as alterações decorrentes da gravidez, parto e pós-parto, e os principais cuidados inerentes aos recém-nascido, são objetivos do programa Terna Aventura que a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC) inicia na próxima quarta feira, dia 02 de novembro.



Foto: ESEnf de Coimbra

*O programa também contempla uma parte prática, com exercícios que promovem o relaxamento e o autocontrolo, ajudando a grávida e o casal a prepararem-se para o trabalho de parto*

.....  
*Uma novidade neste tipo de sessões será a introdução de alguns princípios de Haptonomia*

Dirigido a grávidas/casais entre as 28 e as 32 semanas de gestação, este programa de preparação para o parto e parentalidade, composto por sessões educacionais antes e após o nascimento do bebé, pretende promover a autoconfiança e o autocontrolo, ajudando a mulher e o casal a viverem de forma mais tranquila esta experiência de vida.

» [Siga o Universia Portugal no Twitter](#)» [Seja Fã do Universia Portugal no](#)

[Facebook](#) Durante sessões teórico-práticas de uma hora (às segundas e quartas feiras, das 19h00 às 20h00), 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).

O programa também contempla uma parte prática, com exercícios que promovem o relaxamento e o autocontrolo, ajudando a grávida e o casal a prepararem-se para o trabalho de parto.

Uma novidade neste tipo de sessões será a introdução de alguns princípios de **Haptonomia**, visando o reforço do vínculo afetivo pais/filho, através de estratégias promotoras de interação afetiva e comunicação fetal.

Em cada sessão prática será sempre avaliado o bem-estar materno-fetal, de modo a contribuir para a tranquilidade do casal.

**Instalações devidamente equipadas**

Para o bom funcionamento do programa "Terna Aventura", a ESEnfC disponibiliza instalações devidamente equipadas, de que são exemplo a Sala de Relaxamento e o Laboratório de Enfermagem Materno-Infantil.

A Sala de Relaxamento proporciona a dinâmica de exercícios com os casais utilizando colchões e bolas de pilates.

No Laboratório de Enfermagem Materno-Infantil, onde os casais poderão assistir a um parto simulado - através de um sistema composto por dois manequins (mãe e bebé) controlados e programados informaticamente -, os recursos materiais e equipamentos disponíveis proporcionam uma oportunidade ímpar para os futuros pais aprenderem habilidades no cuidado ao recém-nascido.

Neste laboratório, os futuros pais preparam-se para o exercício do papel parental através do treino em manequins (bebés), alguns dos quais choram, ou porque têm fome, ou porque têm a fralda suja, ou porque reclamam afeto.

Após o nascimento, haverá outro tipo de sessões (em data a definir), que incluirão a partilha de experiências relativamente ao trabalho de parto, à amamentação e ao ajustamento conjugal.

O "**Terna Aventura**" conta com uma equipa de docentes da ESEnfC enfermeiros especialistas em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica, com formação em Preparação Psicoprofilática para o Parto e em Haptonomia.

Colaboram, ainda, neste programa, estudantes do curso de pós-licenciatura de especialização em Enfermagem de Saúde Materna e Obstetrícia da ESEnfC.

As sessões do programa "Terna Aventura" terão lugar no Polo B da ESEnfC (Rua 5 de Outubro, junto ao Hospital dos Covões).

Os interessados podem inscrever-se gratuitamente, através do número de telemóvel 927 501 115, ou para o correio eletrónico [ternaaventura@gmail.com](mailto:ternaaventura@gmail.com) (neste caso devem indicar nome e número de telefone).

Fonte: ESEnf de Coimbra