

CALENDÁRIO 2024

MASTERCLASS

PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO

DATA	PROGRAMA	ORADOR
22 de Março	O parto positivo & o Hyphnobirthing <ul style="list-style-type: none">- Alterações físicas da gravidez;- Desconfortos da gravidez;- Importância da fisioterapia pélvica na gravidez- Fases de trabalho de parto;- Pós - parto, o que esperar?	Iris Afonso Professora de loga
26 de Abril	Fisioterapia pélvica e preparação para o parto <ul style="list-style-type: none">- Alterações físicas da gravidez;- Desconfortos da gravidez;- Importância da fisioterapia pélvica na gravidez- Fases de trabalho de parto;- Pós - parto, o que esperar?	Soraia Lima Fisioterapeuta - Motion Lab
25 de Maio	A Golden Hour, amamentação nos primeiros minutos de vida <ul style="list-style-type: none">- A amamentação exclusiva nos primeiros meses do bebé;- Técnicas de amamentação: pega correta e posicionamento;- Os desafios da amamentação.	Daniela Djaló Consultora de amamentação
28 de Junho	Nutrição e exercício durante a gravidez <ul style="list-style-type: none">- Importância da nutrição adequada durante a gravidez;- Exercícios seguros e recomendados para gestantes;- Estratégias para manter um estilo de vida saudável durante a gravidez.	Mariana Martins Nutricionista
26 de Julho	Preparação emocional e mental para o parto <ul style="list-style-type: none">- Técnicas para gerir o medo e a ansiedade relacionados ao parto;- Estratégias para promover um ambiente calmo e positivo durante o trabalho de parto;- Apoio emocional da equipe de saúde e do parceiro.	Meraki Wellness Psicóloga e Terapeuta

DATA PROGRAMA ORADOR

30 de Agosto	Plano de parto e intervenções <ul style="list-style-type: none">- Como criar um plano de parto personalizado;- Intervenções médicas comuns durante o trabalho de parto e nascimento.	Felícia xxxxxxxx Parteira Dr. Obstetra do LMC
27 de Setembro	Pós-parto e cuidados com a mãe <ul style="list-style-type: none">- Recuperação pós-parto: cuidados com a incisão (em caso de cesariana), exercícios pós-natais;- Apoio emocional e suporte após o nascimento;- Planear o retorno ao trabalho e autocuidado da mãe.	Convidada xxxxxxxx, Psicóloga e Terapêutica
25 de Outubro	Introdução aos cuidados com o recém-nascido <ul style="list-style-type: none">- Anatomia e fisiologia do recém-nascido;- Cuidados básicos com o recém-nascido: banho, troca de fraldas, sono seguro- Ciclo de sono do recém-nascido;- Estratégias para estabelecer rotinas de sono saudáveis;- Dicas para lidar com dificuldades de sono: cólicas, despertares noturnos.	Ana Paula Duarte Enfermeira Coordenadora da Maternidade
29 de Novembro	Desenvolvimento motor e estimulação sensorial <ul style="list-style-type: none">- Marco do desenvolvimento motor: habilidades motoras típicas em diferentes idades;- Estimulação sensorial adequada para promover o desenvolvimento do bebé;- Brincadeiras e atividades para ajudar o bebé a alcançar seus marcos de desenvolvimento.	Joana Silva Enfermeira Coordenadora Pediatria
27 de Dezembro	Cuidados com a pele e saúde do bebé <ul style="list-style-type: none">- Higiene do bebé: banho, troca de fraldas, cuidados com o umbigo;- Prevenção de assaduras e outras condições de pele comuns;- Reconhecimento de sinais de doença e quando procurar ajuda médica.	Carla Branco Enfermeira de Pediatria

✚ Para mais informações contacte: maternidade@lmc.co.ao
Fabiola Bernardo: +244 922 201 185

DATA

PROGRAMA

ORADOR

Janeiro 2025

Bem-estar emocional da mãe e do bebé

- Importância do vínculo mãe-bebê para o desenvolvimento emocional saudável;
- Técnicas para gerir o stress e ansiedade materna;
- Apoio emocional e recursos disponíveis para mães e famílias.

Joaquina Oliveira
Enfermeira Coordenadora
Pediatria Prof. Ioga

 Para mais informações contacte: maternidade@lmc.co.ao
Fabiola Bernardo: +244 922 201 185