

## INTRODUÇÃO

A gravidez é um período especial vivenciado pela mulher, principalmente pela chegada de um filho. E com estas mudanças surgem muitas dúvidas, o que requer orientação e acompanhamento adequado. Portanto, fique atento à algumas observações importantes para você aproveitar o curso:

- ✓ Nosso curso é **GRATUITO**, ou seja, você não paga nada para participar.
- ✓ Este folder, além de conter informações sobre todas as aulas, também é importante para validar suas presenças. *Então, não o perca!*
- ✓ Você concorrerá a um Kit Gestante que será **SORTEADO** no nosso último encontro.
- ✓ Este folder deve ser assinado por um dos monitores em cada aula que você participar.
- ✓ O curso será dividido em dois módulos: um voltado para cuidados durante a gestação e outro para os cuidados com o bebê.

Contamos com sua presença e esperamos que o curso contribua da melhor forma possível para uma gestação saudável.

## Cronograma

### MODULO I

**1º Dia(22/08): Direitos e Deveres** -Quais são meus direitos enquanto gestante? Quando pedir licença maternidade? Por quanto tempo dura essa licença?

**2º Dia (29/08): Modificações do corpo feminino** -Estou grávida, e agora? Desvelando o corpo feminino e suas modificações na gravidez. A gestação semana a semana. Como melhorar as náuseas, enjoos e sialorréia?

**3º Dia(05/09): Autoestima e sexualidade** - Como se sentir uma gestante bela? Quais os cuidados para prevenir estrias, varizes, câimbras, manchas no rosto e nos dentes? Sexualidade na gestação- Vida a três, Prevenção Ginecológica na gestação.

**4º Dia(12/09): Pré-natal** -Qual a importância do pré-natal na saúde da gestante? Como saber a data provável do parto? Quais as principais complicações e o que fazer para evitar? Exames, consultas e orientações: entendam o porquê destes.

**5º Dia(19/09):Nutrição e atividade física na gestação** - Ganho de peso ideal na gestação. Como posso aproveitar os alimentos saudáveis e de baixo custo? Quais os exercícios que posso fazer em casa para preparar o corpo para gravidez e parto?

**6ºDia (26/09): Trabalho de parto** - Chegou a hora, como proceder? Quais os cuidados devo ter? Quais exercícios devo fazer para ajudar durante o trabalho de parto? Em que momento ir para a maternidade?

**7º Dia (03/10):Parto** - Parto normal ou cesáreo? Quem devo levar como acompanhante para o meu parto?Como devo respirar na hora? Qual a posição para realizar meu parto?

**8º Dia(10/10):Puerpério** - Quais os cuidados que devo ter no puerpério? Como voltar ao meu corpo o mais rápido possível? Quando fazer a revisão de parto e por quê? Planejando a família, "filhos: quando e quantos? eis a questão!".

### MODULO II

**9º Dia(17/10):Amamentação**- Preparação para o aleitamento materno, vantagens da amamentação e evitando as principais dificuldades. O meu peito está preparado para amamentar?

**10º Dia(24/10):Cuidados com o Recém Nascido** - Quais vacinas meu filho precisa tomar? Como devo realizar a lavagem das roupas? O que são os testes de pezinho, orelhinha e olhinho?

**11º Dia (31/10):Higiene do bebê** - Como devo dar o banho no meu bebê? Posso usar sabonete em todos os banhos? E perfume, talco ou pomada? Quais os cuidados que devo ter com o umbigo? O banho de sol é realmente necessário? E como devo realizar a limpeza na troca de fraldas?

**12º Dia(07/11):Puericultura** - A importância da consulta de puericultura. Quando devo levar meu filho? Como fazer o acompanhamento clínico? *Festa de Encerramento e Avaliação.*

