

# WORKSHOPS PRÉ-PARTO e PÓS-PARTO

## CALENDARIZAÇÃO

### 1º Ciclo

<b>19 setembro</b>	• Alterações fisiológicas e cuidados na gravidez e no parto
<b>26 setembro</b>	• Lista de essenciais para a maternidade
<b>10 outubro</b>	• Desmistificação de condições clínicas na gravidez e no parto
<b>17 outubro</b>	• Parto: etapas, conceitos e planos de parto
<b>24 outubro</b>	• Alterações psico emocionais e cuidados no pós-parto da mãe
<b>7 novembro</b>	• Histórias de parto e saúde mental materna
<b>14 novembro</b>	• Desmistificando o pós-parto
<b>21 novembro</b>	• Alterações físicas e cuidados no pós-parto da mãe
<b>28 novembro</b>	• Iniciação ao exercício no pós-parto
<b>5 dezembro</b>	• 4º trimestre: o pós-parto do bebé
<b>12 dezembro</b>	• O sono do bebé
<b>9 janeiro</b>	• Desenvolvimento do bebé, sinais de alerta e cuidados
<b>16 janeiro</b>	• Saúde, segurança e primeiro socorro infantil
<b>23 janeiro</b>	• Introdução alimentar
<b>30 janeiro</b>	• Regresso ao trabalho

### 2º Ciclo

<b>20 fevereiro</b>	• Alterações fisiológicas e cuidados na gravidez e no parto
<b>27 fevereiro</b>	• Lista de essenciais para a maternidade
<b>5 março</b>	• Desmistificação de condições clínicas na gravidez e no parto
<b>12 março</b>	• Parto: etapas, conceitos e planos de parto
<b>19 março</b>	• Alterações psicoemocionais e cuidados no pós-parto da mãe
<b>2 abril</b>	• Histórias de parto e saúde mental materna
<b>9 abril</b>	• Desmistificando o pós-parto
<b>16 abril</b>	• Alterações físicas e cuidados no pós-parto da mãe
<b>23 abril</b>	• Iniciação ao exercício no pós-parto
<b>14 maio</b>	• 4º trimestre: o pós-parto do bebé
<b>21 maio</b>	• O sono do bebé
<b>28 maio</b>	• Desenvolvimento do bebé, sinais de alerta e cuidados
<b>4 junho</b>	• Saúde, segurança e primeiro socorro infantil
<b>18 junho</b>	• Introdução alimentar
<b>25 junho</b>	• Regresso ao trabalho