

O Projeto Cegonha & Companhia visa promover a qualidade de vida na gravidez, através de um conjunto de ações de promoção e/ou educação para a saúde em prol do bem-estar e da coesão social no concelho de Santa Maria da Feira.

Cegonha & Companhia



A qualidade de vida na gravidez que todas as famílias merecem.

CONTACTOS

925 914 373 *Cegonha & Companhia*

256 371 448 *UCC Santa Maria da Feira*

227 460 033 *UCC Feira Norte*

cegonhaecompanhia@casadoschoupos.pt

ucc.feira@arsnorte.min-saude-pt

ucc.feiranorte@arsnorte.min-saude.pt

www.casadoschoupos.pt

Ações do projeto

Preparação para o parto e parentalidade

O Curso de Preparação para o Parto e Parentalidade é uma ação dirigida às grávidas/casais onde são abordados temas como: vigilância da gravidez; alimentação da grávida; exercício físico na gravidez; o parto; métodos de alívio da dor; enxoval; o banho do recém-nascido; a roupa, cuidados a ter; aleitamento materno; pós-parto; massagem infantil; proteção da parentalidade. No curso terás, ainda, a oportunidade de treinar as técnicas de respiração e relaxamento muscular que ajudam a preparar-te para o momento do parto.

Recuperação física pós-parto e educação parental

O Curso de Recuperação Física Pós-Parto ajuda-te a recuperar a energia necessária para o desempenho das tarefas relacionadas com o teu novo papel de mãe, além de te permitir recuperar mais facilmente a condição física após o parto. Compreende ainda a educação parental, na medida em que possibilita um espaço para a partilha de experiências, dúvidas e dificuldades.

Na recuperação pós-parto a mulher pratica diversos exercícios que ajudam a prevenir complicações, tais como: exercícios respiratórios, circulatórios, abdominais, peitorais e de fortalecimento dos músculos das costas, bem como prevenção da incontinência urinária.

Massagem infantil

O Curso de Massagem Infantil ajuda-te a descobrir a linguagem do teu bebé, facilitando a relação mãe-bebé.

É importante para estimular o desenvolvimento de todos os sistemas vitais: circulatório, digestivo, imunológico, nervoso e o desenvolvimento da linguagem.

Ajuda o bebé a relaxar e melhorar o seu sono e alivia ainda as cólicas, a obstipação, o desconforto dos dentes e a tensão muscular.

Acompanhamento individualizado e multidisciplinar/visita domiciliária

Durante a visita domiciliária, a Equipa do Cegonha & Companhia fala contigo sobre:

- Dúvidas que tenhas em relação à tua família, o regresso à escola,

a procura do 1º emprego, entre outros;

- A ajuda que te pode dar na comunicação com serviços sociais e de saúde;
- Reforça todas as aprendizagens que recebeste durante o curso de preparação para o parto e parentalidade;
- Ajuda-te a manter o teu bebé seguro e bem cuidado;
- Ensina-te técnicas de massagem ao bebé;
- Incentiva-te a manter o aleitamento materno, se essa for a tua vontade.

A visita domiciliária acontece no período pré e pós-parto e tem como objetivo apoiar a família nesta nova etapa, sendo realizada pela Equipa de Enfermeiras e pela Psicóloga do projeto.

Amamentar...

Mudar fraldas...

O primeiro banho...

Preparar o biberão...

A vigilância de saúde da mãe e do bebé...

A vacinação...

São tarefas novas e desafiantes! O Cegonha & Companhia pode ajudar-te a viver a maternidade de forma positiva e tranquila!

DESTINATÁRIOS

Grávidas adolescentes e/ou jovens mães (até aos 20 anos), pais e bebés (até aos 24 meses de vida), especialmente aqueles que se encontrem em situação de risco psicossocial.

EQUIPA

Filipa Sá

Psicóloga

Joana Pinto

Enfermeira Obstetra

Luz Pinto

Enfermeira Obstetra

Sónia Maçano

Enfermeira Obstetra

Vânia Coimbra

Enfermeira Obstetra



ENTIDADE BENEFICIÁRIA FINAL

Casa dos Choupos - Cooperativa
Multipartes de Solidariedade Social, CRL