

*Curso*

# PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO E PARENTALIDADE



A preparação para o parto fazer nascer é um momento de partilha e aprendizagem, mas acima de tudo de empoderamento e apoio.



# Informações

- Data da nova turma a anunciar (poderá inscrever-se na lista de espera);
- Sábados às 9h30;
- Serão 6 sessões em grupo de 120 minutos cada.



## *Apoio*

Este modelo conta com uma equipa multidisciplinar de especialistas prontos para vos ajudar neste momento tão importante da vossa vida.



## Módulos:

1. 3º trimestre, Trabalho de parto e parto;
  2. A saúde mental e emocional cuidados e alertas;
  3. Cuidados pélvicos preparar e conhecer o corpo;
  4. Expectativas/realidade- Plano de parto;
  5. Cuidados no puerpério e ao bebê;
  6. Aleitamento materno/ alimentação.
-



## *Ofertas*

Tens ainda acesso a:

- 1 avaliação perineal;
- 1 Aula de Babyoga;
- 1 Aula de pilates clínico para grávidas e de pós-parto;
- Pesagem do bebé semanal no centro.

As vagas são limitadas a 6 casais/ só avança com o mínimo de 3 casais.

---

# A equipa:

Liliana Nunes

Enfermeira especialista em saúde  
materna



Vera Jerónimo

Fisioterapeuta especialista em saúde  
da mulher



Patrícia Tavares

Psicóloga clínica, especialista em  
psicologia perinatal



Sofia Miranda

Doula e mentora de desenvolvimento  
pessoal e emocional



# Preparados para a maior aventura das vossas vidas?

Valor total do curso:  
300€



Qualquer dúvida não hesitem em  
contatar.



96 207 80 10

[geral.fazernascer@gmail.com](mailto:geral.fazernascer@gmail.com)

[www.fazernascer.pt](http://www.fazernascer.pt)

[@centrofazernascer](https://www.instagram.com/centrofazernascer)

---