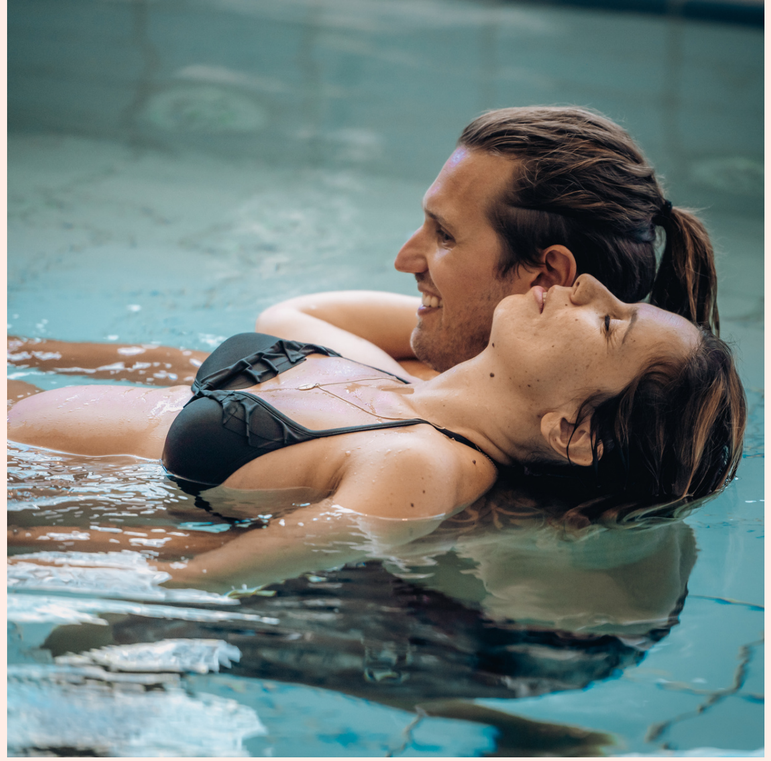

aquamãe

Gravidez

aquamãe

Programa de Saúde e Bem-estar na Gravidez

O percurso de cada mulher é único, assim como do seu bebé. Neste Programa poderá encontrar um acompanhamento personalizado, por uma equipa com formação específica e anos de experiência com famílias, no seu pré e pós-parto.

Inclui apoio ao nível do Exercício, Preparação para o Parto, Fisioterapia, Osteopatia, Medicina Tradicional chinesa e Bem-estar. Pode escolher ser seguida em grupo ou individualmente.

Como funciona o Programa?

Em grupo, as sessões são exclusivamente presenciais e podem ser na piscina ou no estúdio.
Quando a situação clínica merece alguma atenção ou dúvida, recomendamos que comece por uma sessão de Fisioterapia em Saúde Pélvica.
Os exercícios nas aulas são **específicos para Grávidas**, baseadas nos princípios do Pilates, do Yoga, do treino funcional e da preparação física para o parto. Os principais objetivos são aumentar a consciência corporal, melhorar a sua condição física geral, relaxar e promover uma gravidez mais saudável, para a mulher e bebé.

Programa

COMPLETO E DIVERSIFICADO

- Aulas Presenciais na Piscina ou Estúdio
- Acompanhamento permanente da Fisioterapeuta
- Acesso gratuito aos Workshops do Mês
- Grupo de Apoio com outras Grávidas no Whatsapp

ADEQUADO E SEGURO

- Pode começar em qualquer altura da sua gravidez e manter as aulas até ao dia do parto
- Todas as nossas aulas são de intensidade leve e adequadas mesmo que tenha algumas condições clínicas de risco (a discutir com o seu médico)
- Pode fazer as aulas, mesmo após um período de repouso

FLEXÍVEL

Caso não consiga estar presente no workshop, a gravação será partilhada para que possa aceder nos 7 dias seguintes, ao seu ritmo.

aquamãe

Mensalidade

AQUA FULL - 100€

- 3 Aulas / semana na Piscina
- 2 Aula/ semana no Estúdio
- Acesso aos Workshops do Mês
- Grupo de Apoio com outras Grávidas no Whatsapp

AQUA BASIC - 80€

- 2 Aulas / semana na Piscina
- 1 Aula / semana no Estúdio
- Acesso aos Workshops do Mês
- Grupo de Apoio com outras Grávidas no Whatsapp

Ou

- 3 Aulas / semana em Estúdio
- Acesso aos Workshops do Mês
- Grupo de Apoio com outras Grávidas no Whatsapp

aquamãe

aquamãe

GRAVIDEZ

ESTUDIO 2
PISCINA

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10			TREINO FUNCIONAL		
11					
12	PILATES				STRETCH & RELAX
13	HIDRO GRÁVIDAS		HIDRO GRÁVIDAS		HIDRO GRÁVIDAS
15.30	WORKSHOP				
17		CURSO PREP. PARTO	WORKSHOP		
18	HIDRO GRÁVIDAS		HIDRO GRÁVIDAS		

Quais os benefícios?

- Melhorar a mobilidade geral e a flexibilidade
- Sentir-se com mais energia
- Estimular a vinculação com o bebé
- Prevenir a Diabetes gestacional e a Hipertensão
- Diminuir edema e o aparecimento de varizes
- Melhorar a digestão e prevenir a obstipação
- Prevenir/aliviar dores nas costas
- Estimular a auto-confiança e a auto-estima
- Diminuir os níveis de ansiedade e stress
- Promover um parto mais fisiológico
- Facilitar a recuperação pós-parto

aquamãe

Preparação aquática para o parto

Na última quarta-feira do mês, a aula na piscina poderá ser partilhada com outra pessoa, à sua escolha. É uma oportunidade de desfrutar a gravidez em família.

Também pode optar por ter sessões privadas, em casal, na piscina, em que os exercícios serão feitos a dois.

Workshops

- Alívio da dor no trabalho de parto
- Preparar o Pós-parto
- Cuidados ao recém-nascido
- Amamentação
- Pavimento pélvico
- Primeiros Socorros Pediátricos
- Direitos Laborais na Parentalidade
- Babywearing
- Nutrição na Gravidez e Pós-parto
- Desenvolvimento do Bebé
- Planear o regresso ao trabalho

São sessões teórico-práticas de 1h acerca dos mais variados temas em torno da maternidade. São orientados pelos elementos da nossa equipa e pelos nossos parceiros. Podem ser feitos presencialmente ou on-line, através do Zoom.

aquamãe

Outros Serviços

Fisioterapia Pélvica
Curso Preparação para o Parto
Osteopatia Grávida e Pediátrica
Sessão relaxamento água (Aquarelax)
Medicina Tradicional Chinesa
Massagem para Grávidas
Drenagem Linfática
Nutrição
Apoio à Amamentação
Sessão com Doula
Treino Personalizado
Tratamentos de corpo e rosto

aquamãe

Curso de Preparação para o Nascimento

SESSÃO 1

Características da Gravidez; Como gerir os sintomas; O corpo da mulher na Gravidez; Exercícios diários/ Respiração; Massagem em casal; Sinais de alerta / Sinais de parto; Escolher o local do parto; Preparar a casa, o Enxoval.

SESSÃO 2

O Parto Ativo; Exercícios e Posições de alívio; Parto induzido; Formas de Analgesia e Anestesia; Práticas hospitalares comuns; Como fazer um Plano de Parto; O que nos diz a Evidência Científica

SESSÃO 3

O Papel do acompanhante; A Massagem durante o Parto; A Expulsão; A Cesariana; Características do recém-nascido / A Golden Hour

SESSÃO 4

O bebé "real"; O choro do bebé e estratégias de relaxamento; Necessidades básicas do bebé e da mãe; Cuidados higiene do recém-nascido; Segurança e Sinais de Alerta ; A Recuperação pós-parto

Visite-nos!
Dúvidas? Não hesite em contactar-nos!

EMAIL

geral@estorilwellnesscenter.pt

TELEFONE

21 465 8610

SIGA-NOS NAS REDES

Instagram @aquamae_ewc

MORADA

Estoril Wellness Center
Rua Particular do Hotel Palácio
2769-504 Estoril