aquamãe

Pós-Parto

aquamãe

Programa de Saúde e Bem-estar no Pós-Parto

BEM-VINDOS

Primeiro que tudo, muitos parabéns pelo nascimento do seu bebé.
O percurso de cada mulher é único e, por isso, aqui poderá encontrar um acompanhamento personalizado, por uma equipa de tem formação específica e anos de experiência com famílias.

Aqui vamos ajudá-la a sentir-se saudável, plena, informada e confiante, para que viva este período tão exigente, de uma forma mais positiva e tranquila.

Como são as aulas?

Tudo começa com uma Avaliação, onde conhecemos as suas particularidades e os seus objetivos.
Em grupo, as sessões podem ser On-line, em live streaming, ou Presenciais, no estúdio e na piscina.
Os exercícios são especificos para a recuperação pós-parto, baseadas nos princípios do Pilates, na reabilitação do core e no treino funcional.
Os principais objetivos são reverter a diástase abdominal, recuperar o pavimento pélvico, aumentar a consciência corporal, melhorar a sua condição física geral e promover um estilo de vida mais saudáveis, para a mulher e bebé.

Programa

COMPLETO E DIVERSIFICADO

- Aulas Presenciais e/ou On-line
- Acompanhamento permanente das Fisioterapeutas
- Acesso gratuito aos Workshops do Mês
- Grupo de Apoio com outras Mães no Whatsapp

ACESSIVEL

- On-line através da plataforma ZOOM (seguir o link diretamente no computador ou instalar a app no smartphone). Ter um tapete, uma cadeira, almofada e roupa confortável.
- Presencial: touca, fato de banho ou bikini e chinelos.

FLEXÍVEL

Caso não consiga estar presente na aula ou workshops, a sua gravação será partilhada para que possa aceder nos 7 dias seguintes, ao seu ritmo.

aquamãe

Mensalidade

AQUA FULL - 100€

- 3 Aulas / semana no Estúdio e/ou na Piscina
- Acesso aos Workshops do Mês
- Grupo de Apoio com outras Mães no Whatsapp

BASIC - 80€

- 2 Aulas / semana no Estúdio
- Acesso aos Workshops do Mês
- Grupo de Apoio com outras Mães no Whatsapp

TREINO PERSONALIZADO

- 1 sessão 50€
- 5 sessões 225€
- 10 sessões 400€

aquamãe

aquamãe

PÓS-PARTO

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10	FIT MOM				FIT MOM
11	PÓS-PARTO		PÓS-PARTO		PÓS-PARTO
12			WORKSHOP		
13.30					HIDRO
14.30	POS PARTO		PÓS-PARTO		PÓS-PARTO
15.30	WORKSHOP		MASSAGEM DO BEBE		
18					

Quais os Benefícios?

- Aumentar a tolerância ao esforço e sentir-se com mais energia
- Melhorar a postura e prevenir/aliviar dores nas costas
- Reduzir o perímetro abdominal
- Prevenir a incontinência urinária e o prolapso dos órgãos pélvicos
- Melhorar a auto-confiança e a auto-estima
- Adaptar o corpo da mãe ao cuidado de um bebé que cresce diariamente
- Preparar-se para praticar exercício mais intenso / com impacto
- Promover uma maior vinculação com o bebé
- Encontrar um grupo de apoio com outras mães e bebés

aquamãe

Quando pode começar?

Quando se sentir preparada, preferencialmente após as 3 semanas caso tenha sido parto vaginal e 6 semanas pós cesariana.

É imprescindível para começar o programa fazer uma consulta de fisioterapia pélvica. Nesta consulta é avaliada a diástase, a função dos músculos pélvicos, a cicatriz (períneo/ cesariana) e são ensinados individualmente os exercícios mais importantes. Caso não seja feita connosco, poderá fazer com outra colega e trazer o relatório.

Lembramos que nunca é tarde e terá sempre potencial de recuperação.

E onde fica o meu bebé?

O seu bebé será muito bem-vindo e poderá acompanhá-la sempre (aulas, consultas ou tratamentos individuais). Encontrará todas as condições para que se sintam os dois confortáveis e seja possível alimentá-lo, mudar uma fralda, acolher o choro, adormecê-lo, ... tudo no espaço da aula ou fora.

Durante a aula pode ficar numa almofada de amamentação ou espreguiçadeira ao seu lado ou deitado no colchão, junto de si. Alguns dos exercícios poderão ser feitos com ele inclusive.

Quanto tempo dura o Programa?

Dependerá de cada mulher, do seu ponto de partida e dos seus objetivos. Para algumas pode ser apenas o tempo até sentir vontade de realizar o exercício que praticava regularmente, para outras fará sentido frequentar as aulas até ter outras exigências na sua vida, como começar a trabalhar.

Workshops

- Cuidado da mãe no Pós-parto
- Cuidados ao recém-nascido
- Amamentação
- Pavimento pélvico
- Primeiros Socorros Pediátricos
- Direitos Laborais na Parentalidade
- Babywearing
- Nutrição na Gravidez e Pós-parto
- Massagem do Bebé
- Diversificação Alimentar e Baby-led-weaning
- Desenvolvimento do Bebé
- Planear o regresso ao trabalho

São sessões teórico-práticas de 1h acerca dos mais variados temas em torno da maternidade. São feitos presencialmente e/ou através do ZOOM, em Live Streaming, dando oportunidade a esclarecer todas as suas questões.

aquamãe

Outros Serviços

Fisioterapia Pélvica
Curso Massagem do Bebé
Osteopatia Mulher e Bebé
Apoio à Amamentação
Medicina Tradicional Chinesa
Massagem pós-parto
Drenagem Linfática
Nutrição
Treino Personalizado
Tratamentos de corpo e rosto
Aquarelax
Aquababy

aquamãe

Curso de Massagem do Bebé

São 5 sessões teórico-práticas, às Quartas-feiras às 15h30

Programa com Pais e Bebés da *Internacional Association of Infant Massage.* Os principais objetivos são RELAXAR, ALIVIAR, ESTIMULAR e INTERAGIR, através do ensino de técnicas de massagem em todo o corpo, ginástica com o bebé, estratégias de relaxamento e serão abordados temas como as cólicas, o choro, o sono, a vinculação e o desenvolvimento do bebé.

Basta trazer uma mantinha e um coração aberto, que nós oferecemos o óleo 100% vegetal.
Valor do curso: 80 € (20% desconto para Aquamães em Programa)

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