



SERVIÇOS DISPONÍVEIS

Serviços à medida:

Consulta de Vigilância da Gravidez	100€
Consulta de Amamentação	100€
Teste do pezinho ao domicílio	100€
Consulta de Amamentação Online	50€
Sessão Educativa Presencial	100€
Sessão Educativa Online	50€
Laserterapia	1ª 60€, seg. 40€

Pacotes Completos:

Pacote Gravidez Simples	200€
Pacote Gravidez Plus	400€
Pacote Gravidez e Pós-parto	800€

Todas as deslocações com distância superior a 20 Km a partir de Oeiras (Câmara Municipal), terão um valor acrescido de 0,60€/Km

CONSULTA DE VIGILÂNCIA DA GRAVIDEZ

- Consulta realizada no domicílio ou em local à escolha do casal com a duração aproximada de 2 horas
- Inclui:
 - Avaliação da tensão arterial, peso e IMC
 - Avaliação do crescimento do útero e palpação abdominal da posição do feto (após as 36 semanas)
 - Auscultação dos batimentos cardíacos fetais
 - Avaliação de exames
 - Recomendações relativamente à alimentação, suplementos vitamínicos e minerais, exames a realizar, vacinação se escolhida, entre outros.
 - Fornecimento de um relatório da realização da consulta



CONSULTA DE AMAMENTAÇÃO

- Consulta realizada no domicílio ou em local à escolha do casal com a duração aproximada de 2 horas
- Inclui:
 - Observação da mamada, orientação na correção da pega e posicionamento
 - Como manter uma boa produção de leite e como estimular a produção, se necessário
 - Avaliação física completa da mãe (incluindo laceração/episiotomia, mamas)
 - Laserterapia nas feridas dos mamilos e períneo, se necessário
 - Avaliação física completa do recém-nascido, incluindo peso
 - Rastreios ao recém-nascido, se não foram realizados: teste do pezinho, visão, coração e icterícia

CONSULTA DE AMAMENTAÇÃO ONLINE

- Videochamada com a duração aproximada de 2 horas
- Observação da mamada, orientação na correção da pega e posicionamento
- Como manter uma boa produção de leite e como estimular a produção, se necessário
- Sugestões de melhoria dos desconfortos
- Esclarecimento de dúvidas



SESSÃO EDUCATIVA PRESENCIAL

- Sessão individualizada no domicílio ou em local à escolha do casal com a duração aproximada de 2 horas. Opções à escolha:
- Trabalho de parto:
 - Fisiologia do trabalho de parto, parto e pós-parto imediato
 - Métodos de alívio da dor com simulação
 - Como preparar a mala do hospital (fornecimento de lista)
- Plano de parto:
 - Fornecimento (prévio) de modelos de plano de parto e plano de pós-parto
 - Avaliação dos documentos elaborados pelo casal e acompanhamento na sua finalização com sugestões de melhoria
- Aleitamento materno:
 - Fisiologia da lactação
 - Hora dourada
 - Posições e pega (simulação)
 - Como saber se o bebé recebe leite suficiente
 - Extração e oferta de leite materno ao recém-nascido (simulação)
 - Fornecimento de vídeos
- Pós-parto:
 - O pós-parto imediato
 - A primeira semana - necessidades básicas da mãe (repouso, alimentação, hidratação, cuidados ao períneo, cuidados com as mamas, saúde mental, sinais de alerta) e do bebé (alimentação, sono, eliminações, cuidados de higiene, transporte seguro, sinais de alerta)
 - Após a primeira semana (sinais de alerta da saúde mental da mãe, contraceção e vigilância de saúde do recém-nascido)
- Recém-nascido:
 - Simulação do banho do bebé, muda da fralda e cuidados ao coto umbilical
 - Simulação de babywearing
 - Apoio na preparação da casa: local onde o bebé vai dormir, onde vai mudar a fralda/tomar banho, cadeirinha de transporte, equipamentos, materiais e roupas essenciais (fornecimento de lista)



SESSÃO EDUCATIVA ONLINE

- Sessão online, individual ou em grupo, com o máximo de 4 casais, e duração aproximada de 2 horas. Opções à escolha:
- Trabalho de parto:
 - Fisiologia do trabalho de parto, parto e pós-parto imediato
 - Métodos de alívio da dor
 - Como preparar a mala do hospital (fornecimento de lista)
- Plano de parto:
 - Fornecimento (prévio) de modelos de plano de parto e plano de pós-parto
 - Avaliação dos documentos elaborados pelo casal e acompanhamento na sua finalização com sugestões de melhoria
- Aleitamento materno:
 - Fisiologia da lactação
 - Hora dourada
 - Posições e pega
 - Como saber se o bebé recebe leite suficiente
 - Extração e oferta de leite materno ao recém-nascido
 - Fornecimento de vídeos
- Pós-parto:
 - O pós-parto imediato
 - A primeira semana - necessidades básicas da mãe (repouso, alimentação, hidratação, cuidados ao períneo, cuidados com as mamas, saúde mental, sinais de alerta) e do bebé (alimentação, sono, eliminações, cuidados de higiene, transporte seguro, sinais de alerta)
 - Após a primeira semana (sinais de alerta da saúde mental da mãe, contraceção e vigilância de saúde do recém-nascido)
- Recém-nascido:
 - O banho do bebé, muda da fralda e cuidados ao coto umbilical (fornecimento de vídeo)
 - Videos de simulação de babywearing
 - Aconselhamento na preparação da casa: local onde o bebé vai dormir, onde vai mudar a fralda/tomar banho, cadeirinha de transporte, equipamentos, materiais e roupas essenciais (fornecimento de lista)



PACOTE GRAVIDEZ SIMPLES

- 1^a consulta online, com realização da história clínica e decisão do plano das sessões e respectivos momentos na gravidez
- Sessões online, individuais, com duração aproximada de 2 horas:
- Trabalho de parto:
 - Fisiologia do trabalho de parto, parto e pós-parto imediato
 - Métodos de alívio da dor
 - Como preparar a mala do hospital (fornecimento de lista)
- Plano de parto:
 - Fornecimento (prévio) de modelos de plano de parto e plano de pós-parto
 - Avaliação dos documentos elaborados pelo casal e acompanhamento na sua finalização com sugestões de melhoria
- Aleitamento materno:
 - Fisiologia da lactação
 - Hora dourada
 - Posições e pega
 - Como saber se o bebé recebe leite suficiente
 - Extração e oferta de leite materno ao recém-nascido
 - Fornecimento de vídeos
- Recém-nascido:
 - O banho do bebé, muda da fralda e cuidados ao coto umbilical (fornecimento de video)
 - Videos de simulação de babywearing
 - Aconselhamento na preparação da casa: local onde o bebé vai dormir, onde vai mudar a fralda/tomar banho, cadeirinha de transporte, equipamentos, materiais e roupas essenciais (fornecimento de lista)
- Esclarecimento de dúvidas por whatsapp (resposta em 48 horas)



PACOTE GRAVIDEZ PLUS

- 1^a consulta online, com realização da história clínica e decisão do plano das sessões e respectivos momentos na gravidez
- Sessão presencial sobre trabalho de parto:
 - Fisiologia do trabalho de parto, parto e pós-parto imediato
 - Métodos de alívio da dor com simulação
 - Como preparar a mala do hospital (fornecimento de lista)
- Sessão online individual sobre plano de parto:
 - Fornecimento (prévio) de modelos de plano de parto e plano de pós-parto
 - Avaliação dos documentos elaborados pelo casal e acompanhamento na sua finalização com sugestões de melhoria
- Sessão presencial sobre aleitamento materno:
 - Fisiologia da lactação
 - Hora dourada
 - Posições e pega (simulação)
 - Como saber se o bebé recebe leite suficiente
 - Extração e oferta de leite materno ao recém-nascido (simulação)
 - Fornecimento de vídeos
- Sessão online individual sobre pós-parto:
 - O pós-parto imediato
 - A primeira semana - necessidades básicas da mãe (repouso, alimentação, hidratação, cuidados ao períneo, cuidados com as mamas, saúde mental, sinais de alerta) e do bebé (alimentação, sono, eliminações, cuidados de higiene, transporte seguro, sinais de alerta)
 - Após a primeira semana (sinais de alerta da saúde mental da mãe, contraceção e vigilância de saúde do recém-nascido)
- Sessão presencial sobre cuidados ao recém-nascido:
 - Simulação do banho do bebé, muda da fralda e cuidados ao coto umbilical
 - Simulação de babywearing
 - Apoio na preparação da casa: local onde o bebé vai dormir, onde vai mudar a fralda/tomar banho, cadeirinha de transporte, equipamentos, materiais e roupas essenciais (fornecimento de lista)
- Esclarecimento de dúvidas por whatsapp (resposta em 48 horas)



PACOTE GRAVIDEZ E PÓS-PARTO

- 1^a consulta online, com realização da história clínica e decisão do plano das sessões e respectivos momentos na gravidez
- Sessão presencial sobre trabalho de parto:
 - Fisiologia do trabalho de parto, parto e pós-parto imediato
 - Métodos de alívio da dor com simulação
 - Como preparar a mala do hospital (fornecimento de lista)
- Sessão online individual sobre plano de parto:
 - Fornecimento (prévio) de modelos de plano de parto e plano de pós-parto
 - Avaliação dos documentos elaborados pelo casal e acompanhamento na sua finalização com sugestões de melhoria
- Sessão presencial sobre aleitamento materno:
 - Fisiologia da lactação
 - Hora dourada
 - Posições e pega (simulação)
 - Como saber se o bebé recebe leite suficiente
 - Extração e oferta de leite materno ao recém-nascido (simulação)
 - Fornecimento de vídeos
- Sessão online individual sobre pós-parto:
 - O pós-parto imediato
 - A primeira semana - necessidades básicas da mãe (repouso, alimentação, hidratação, cuidados ao períneo, cuidados com as mamas, saúde mental, sinais de alerta) e do bebé (alimentação, sono, eliminações, cuidados de higiene, transporte seguro, sinais de alerta)
 - Após a primeira semana (sinais de alerta da saúde mental da mãe, contraceção e vigilância de saúde do recém-nascido)
- Sessão presencial sobre cuidados ao recém-nascido:
 - Simulação do banho do bebé, muda da fralda e cuidados ao coto umbilical
 - Simulação de babywearing
 - Apoio na preparação da casa: local onde o bebé vai dormir, onde vai mudar a fralda/tomar banho, cadeirinha de transporte, equipamentos, materiais e roupas essenciais (fornecimento de lista)
- Consulta no pós-parto, entre o 3º e 6º dia de vida
 - Observação da mamada, orientação na correção da pega e posicionamento
 - Como manter uma boa produção de leite e como estimular a produção, se necessário
 - Avaliação física completa da mãe (incluindo laceração/episiotomia, mamas)
 - Laserterapia nas feridas dos mamilos e períneo, se necessário
 - Avaliação física completa do recém-nascido, incluindo peso
 - Rastreios ao recém-nascido, se não foram realizados: teste do pezinho, visão,



coração e icterícia)

- Consulta no pós-parto, entre o 10º e 15º dia de vida
 - Observação da mamada, orientação na correção da pega e posicionamento
 - Como manter uma boa produção de leite e como estimular a produção, se necessário
 - Avaliação física completa da mãe (incluindo laceração/episiotomia, mamas)
 - Laserterapia nas feridas dos mamilos e períneo, se necessário
 - Avaliação física completa do recém-nascido, incluindo peso
 - Rastreios ao recém-nascido, se não foram realizados: teste do pezinho, visão, coração e icterícia)
- Esclarecimento ilimitado de dúvidas por videochamada, chamada telefónica ou whatsapp, durante toda a gravidez e pós parto