

Hôpitaux Robert Schuman - Clinique Bohler
5, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg
T +352 286 911
www.hopitauxschuman.lu
facebook.com/lapagedesparents

EM CASO DE DÚVIDAS OU DIFICULDADES, CONTACTE:

**Tiphaine Dourster, Parteira, coordenadora das sessões
pré e pós-natais**

T +352 2862 9526
prepa-naissance@hopitauxschuman.lu

PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONSULTE TAMBÉM:

www.acteurdemasante.lu

CONSULTAS ESPECÍFICAS

Entrevista pré-natal precoce

Para um acompanhamento mais personalizado, é possível uma consulta com uma parteira durante a gravidez.

Momento privilegiado de escuta, partilha e informação sobre a gravidez, o parto e a chegada do bebé.

Objetivo: realizar uma “fotografia” da gravidez para avaliar os seus recursos (energias) nesta etapa importante.

Marcação: +352 2862 9020

Tabaco e mulheres

Para informações e/ou apoio à cessação tabágica durante a gravidez, o polo Mulher, Mãe, Criança propõe consultas com uma parteira especializada em tabacologia.

Marcação : +352 2862 9020

Serviço de apoio psicológico e/ou social

Em caso de necessidade, contacte-nos nos dias úteis das 8h30 às 16h30.

Serviço psicológico : T +352 2869 9101

Serviço social : T +352 2869 9100

PLATAFORMA ACTEUR DE MA SANTÉ

www.acteurdemasante.lu



A nossa plataforma digital tem como objetivo informá-la de forma clara e acessível sobre temas relevantes para futuros e novos pais.

Consulte a categoria « **Gravidez e nascimento** » e descubra:

- **Artigos** com os pontos essenciais de cada tema,
- **Vídeos** curtos e diapositivos explicativos,
- **Questionários** para testar conhecimentos,
- Serious games,
- Alguns workshops pré-natais **em direto**.

Tudo isto sem necessidade de deslocação, ao seu ritmo, as vezes que desejar.

Todas as informações são redigidas e validadas por profissionais de saúde dos Hôpitaux Robert Schuman.



**HÔPITAUX
ROBERT
SCHUMAN**



INFORMAÇÕES SOBRE A PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO

ANTES DO NASCIMENTO

hopitauxschuman.lu

facebook.com/lapagedesparents

Réf. Nr. article Orbis: 1030830

Description: DEPLIANT ANTES DO PARTO PT

Imprimé au Luxembourg

W. 02.2026 – Ed. 02.2026

A equipa do polo Mulher, Mãe, Criança dos Hôpitaux Robert Schuman oferece um conjunto de workshops presenciais e online para a preparar ativamente para o nascimento do seu bebé.

PRESENCIAL

CICLO DE PREPARAÇÃO PARA O NACIMENTO



Este ciclo, composto por 2 sessões, combina informações práticas, exercícios de posicionamento e respiração, bem como um momento de relaxamento. Este ciclo permite:

- informar-se sobre a sua gravidez,
- preparar-se para o parto,
- preparar-se para os primeiros dias com o seu bebé.

Acessível a partir da 28.ª semana de gravidez.



WORKSHOP NESTING OU AGIR PELA SAÚDE DAS GERAÇÕES FUTURAS



Os primeiros 1000 dias (desde a conceção até aos 2 anos da criança) são considerados uma etapa fundamental no desenvolvimento do bebé. Garantir o seu capital de saúde durante este período sensível é responsabilidade de todos. Este workshop ajuda-a a identificar os poluentes interiores e dá-lhe ferramentas para agir e criar um ambiente saudável para si e para o seu bebé.

ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A GRAVIDEZ



A nossa equipa de parteiras acompanha-a na prática de exercícios para preparar o corpo para o parto, melhorar o sono e reduzir o stress.

Traga roupa adequada (ténis, roupa confortável), água e um lanche.

TORNAR-SE E SER PAIS



Dinamizado pela Escola de Pais « Janusz Korczak ». Conselheiros abordam o compromisso parental e o papel do pai e da mãe na educação da criança. O vínculo criado com o bebé marca o início da educação até à entrada na idade adulta.

ONLINE (SESSÕES AO VIVO)

AMAMENTAÇÃO



Sessão dedicada à amamentação. Uma consultora em lactação explica a fisiologia e responde às suas perguntas.



PREPARAR-SE PARA A CESARIANA



Este workshop ajuda-a a preparar-se caso esteja prevista uma cesariana. São abordadas as diferentes etapas (procedimento e acompanhamento no bloco operatório, papel do pai durante a intervenção, acolhimento do bebé, primeira mamada, acompanhamento pós-operatório...).

PÓS-PARTO



O pós-parto ou quarto trimestre corresponde aos 3 meses após o nascimento.

São abordados diversos temas: sono do recém-nascido, prevenção da morte súbita, co-sleeping, choro do bebé, segurança afetiva, cólicas, chupeta, babywearing...

MODALIDADES PRÁTICASWORKSHOPS DOS WORKSHOPS PRESENCIAIS E ONLINE

Inscrições em: www.hopitauxschuman.lu
Caminho: Sou paciente / futuros pais > informações para futuros pais > preparação para o nascimento.

Workshops acessíveis apenas a pacientes que dão à luz no polo Mulher, Mãe, Criança dos Hôpitaux Robert Schuman.