

# Preparação Aquática Pré e Pós Parto e Aclimatização dos Bebés à Água

**1º Grupo: 14 a 19 de Junho de 2010 – Ginásio Solmaia**

**2º Grupo: 28 de Junho a 3 Julho de 2010 – Ginásio Solmaia**

### Sessões Teórica

- A água:
  - Propriedades físico-químicas
  - Efeitos benéficos sobre o corpo humano
  - Simbologia da água
- A respiração
- A energia do corpo

### Sessões práticas

- Exercícios na piscina e no solo
- Ambientação com o meio aquático
- Do-in: automassagem
- Aumentar a consciência da elasticidade corporal
- Exercícios respiratórios
- Exercícios de relaxamento:
  - Relaxamento profundo à superfície da água (Watsu ou Water Shiatsu): o embalar lento e amplo do Watsu envolve progressivamente o corpo num relaxamento total e profundo.
  - Relaxamento subaquático: descobrir o mundo subaquático, mantras aquáticos
  - Relaxamento dinâmico: adquirir consciência do centro de gravidade

## ***B. Preparação Aquática Pré Natal***

### Sessões teóricas

- As origens da preparação aquática pré natal em Ostend
- Adaptação dos cursos em função das diferentes condições de trabalho que os formadores poderão ter ao seu dispor
- Conceber e estruturar correctamente um curso de preparação aquática pré natal
- O relaxamento: harmonia no seio do casal, a importância do relaxamento para a futura mãe e para o seu bebé
- A adaptação postural da mulher grávida
- Visualização e oferta aos formandos de filme com a exemplificação dos exercícios pré e pós natais treinados ao longo da formação.

### Sessões práticas

- Exercícios na piscina e no solo
- Exercícios respiratórios: expiração activa, respiração relaxante, respiração dinamizante e exercícios de controlo respiratório.
- Exercícios de relaxamento
- Condição física: exercícios para trabalho muscular e articular.
- Preparação para o parto: exercícios para as diferentes fases do parto, preparação psíquica, respiratória e mental e simbologia do nascimento (alguns exercícios baseados na haptonomia)
- Avaliação da evolução da harmonia do casal durante as sessões de preparação aquática pré natal
- Promover a consciência das estruturas que constituem o soalho pélvico/períneo
- Posicionamentos durante o trabalho de parto

### ***C. Preparação Aquática Pós Natal***

#### Sessões teóricas

- Conceber e estruturar correctamente um curso de preparação aquática pós natal

#### Sessões práticas

- Exercícios na piscina e no solo
- Exercícios para a condição física geral e outros para recuperação específica ao nível dos abdominais e do períneo.

### ***D. Aclimatização dos Bebés na Água***

#### Sessões teóricas

- Aclimatização dos bebés na água ou natação para bebés?
- Discussão, livros, visualização de vídeos.

#### Sessões práticas

- Observação de uma sessão prática com os bebés

### ***E. Parto na Água***

#### Sessões teóricas

- Vantagens para a Mãe e para o Bebé
- História europeia dos partos na água
- Evolução dos partos dentro de água em Ostend e apresentação da primeira sala de partos inteiramente aquática: visualização e oferta de filmes demonstrativos.
- Análise e disponibilização de estudos científicos e artigos de opinião sobre a vasta experiência europeia nos partos dentro água.