

Semana Mundial do Aleitamento Materno (SMAM) 2019.

O Centro de Saúde de Mira, e a Biblioteca Municipal de Mira, apresentam **2 workshops**, gratuitos, para os quais convidamos: Grávidas/casais grávidos, mães e papás, avós, tios, primos e comunidade.

1 de outubro 17.30h

“Amamentação, porquê e como?”

Temáticas: vantagens da amamentação, posições para amamentar, pega correta, fatores que influenciam no in/sucesso da amamentação, papel do pai, amamentação por copo, relactação, mitos, entre outros.

2 de outubro 17.30h

“Amamentamos... e depois?”

Temáticas: Amamentar até quando, como aumentar o fluxo de leite, amamentar e trabalhar.

Haverão ainda algumas surpresas, entre as quais a possibilidade de uma demonstração de **babywearing**.

Pode:

- **comparecer num, ou em ambos**, mediante inscrição, até 28 setembro, para melhor gestão do evento.
- **trazer crianças mais velhas** pois, no decorrer do evento, poderão assistir à **hora do conto** noutra espaço da biblioteca.

Preencha os dados, recorte e entregue ou envie para:

- (à sua equipa de saúde) - Centro de Saúde de Mira/ Extensões
- por mensagem, na página do **Centro de Saúde de Mira, no facebook**
- PCCastelhana@arscentro.min-saude.pt



_____ Recorte por aqui _____

Assinale as sessões em que pretende participar

Sessão 1: **Amamentação, porquê e como?** (dia 1/10 às 17.30h)

Sessão 2: **Amamentamos... e depois?** (dia 2/10 às 17.30h)

Nome: _____

Idade: _____ Numero Utente: _____ Profissão: _____

Telefone: _____ Endereço email: _____

Número de pessoas que acompanham: _____

Grau de parentesco /proximidade e idade do(s) acompanhante(s): _____

Está grávida: Sim Não Está a amamentar? Sim Não