

1 Chamar a atenção para a relevância do apoio mãe-a-mãe tanto no estabelecimento como na manutenção do aleitamento materno.

2 Informar as pessoas sobre os benefícios e a eficácia do aconselhamento entre pares e promover a expansão desse tipo de programas.

3 Incentivar os defensores da amamentação, independentemente da sua formação de base, a desenvolver competências para apoiar mães e bebés.

4 Identificar na comunidade local grupos de mães a amamentar que disponibilizem ajuda prática após o nascimento.

5 Apelar à implementação activa e integral dos **Dez Passos**, em especial do 10º (Encorajar a criação de grupos de apoio à amamentação, para onde as mães devem ser encaminhadas por ocasião da alta hospitalar).



ACES BAIXO MONDEGO
CENTRO DE SAÚDE NORTON DE MATOS



SEMANA MUNDIAL DO ALEITAMENTO MATERNO

7 A 13 DE OUTUBRO DE 2013

Visite

. Galeria de testemunhos:

Apoio recebido pelas mães lactantes

. Mural de apoio às mães que amamentam

Eu apoio...

Porque apoio...

. Banca de folhetos informativos

. *Power point* sobre aleitamento materno

Divulgação

**"Apoio às mães que amamentam:
próximo, contínuo e oportuno"**

Mensagens:

. Correio eletrónico

. LCD e cartazes

. Comunicação Social

Organização:

Centro Saúde Norton Matos:

Conselheiras em Aleitamento Materno

Momentos Únicos

Anos de Vida Q

Colaboração:

Camara Municipal de Coimbra,

EB1 Vendas de Ceira, EB1 Torres do Mondego,

Jardim Infantil Vale das Flores.

Mais informações em: www.saudereprodutiva.dgs.pt.
www.worldbreastfeedingweek.org

Dia 7 de Outubro, 2ª feira

Centro de Saúde Norton de Matos:

18 horas - Salão do Centro de Saúde Norton de Matos:

"O apoio do pai à mãe que amamenta"

Demonstração Pano Porta-Bebé

Dia 8 de Outubro, 3ª feira

Manhã - Escola EB1 Torres de Mondego

Tarde - Escola EB1 Vendas de Ceira:

"Aleitamento materno de pequenino se faz o ensino"

18 horas 30m - Biblioteca do Centro de Saúde Norton de Matos:

Workshop Massagem Infantil

Dia 9 de Outubro, 4ª feira

15 horas

"O apoio das avós às mães que amamentam"

Grupo Clave de Sol (Anos de vida Q)

18 horas - Biblioteca do Centro de Saúde Norton de Matos:

Partilha de experiências de lactantes com grávidas

Dia 10 de Outubro, 5ª feira

10 horas 30m - Salão do Centro de Saúde Norton de Matos:

"O apoio dos profissionais de saúde às mães que amamentam"

Cantinho de Amamentação e "Pingos de Amor" grupo de apoio ao aleitamento materno

Grupo Clave de Sol (Anos de vida Q)

11 horas - Visita da Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica da Ordem dos Enfermeiros

Dia 11 de Outubro, 6ª feira

15 horas 30m - Encerramento da SMAM - Centro de Saúde Norton de Matos:

Caminhada

18 horas - Música e Poesia (Profª Silvia Antunes) para bebés e famílias grávidas: Harpa (Profª Ana Maria Silva) e Flauta transversal (Maria João Leitão)