



# **Semana Mundial do Aleitamento Materno**

**3 a 9 de Outubro de 2011**

**UCSP da Mealhada**

## **Programa de Actividades**

### **3 a 7 de Outubro**

- ✓ Bancas de promoção do Aleitamento Materno, na sede da UCSP e seus pólos.
- ✓ Projecção de Poster alusivo à Semana Mundial do Aleitamento Materno, no ecran publicitário, junto ao Cine teatro Messias.

### **7 de Outubro 14:30 , Sede da UCSP da Mealhada**

- ✓ Workshop sobre Aleitamento Materno.
  - Partilha de experiências de amamentação.
  - Recomendações da OMS relativas ao Aleitamento Materno.
  - Leite materno/Leite de formula.
  - Como amamentar.
  - Intercorrências mais frequentes durante a amamentação: fissuras; ingurgitamento; mastite.
  - Papel do pai/família durante a amamentação.
  - Como manter a amamentação quando a mãe tem que se separar do bebé.
  - Legislação.
  - Onde e como obter apoio em amamentação.