O ABC da amamentação no novo ciclo temático da Mamãs sem Dúvidas

27 Outubro, 2021

Em novembro, as futuras mamãs são convidadas a participar num novo ciclo temático din amizado pela Academia Mamãs sem Dúvidas, desta vez centrado na amamentação. Composto por três sessões online, distribuídas pelos dias 4, 11 e 25, sempre às 18h00, a inici ativa tem como principal objetivo desmistificar este aspeto tão importante da materni dade fornecendo as ferramentas necessárias para uma amamentação de sucesso às grávida s.

Sessões: **4, 11 e 25 de novembro | 18h00 | Inscrições aqui**

Cada aula terá uma temática específica relacionada com o processo de amamentação, sendo conduzida por um especialista convidado que, no final de cada sessão, esclarecerá todas as dúvidas das participantes.

A primeira aula realiza-se no dia 4 de novembro com a Enfermeira Telma Cabral, especialista em saúde materna e obstetrícia e fundadora da Academia Telma Cabral, que vai focar a sua intervenção nas **dificuldades da amamentação**, partilhando conselhos práticos e úteis com as pré-mamãs que podem ajudar na hora de alimentar o bebé.

A sessão de 11 de novembro vai abordar os **cuidados a ter com os mamilos**, em que Liliana Pereira, conselheira de leite materno Medela, vai explicar, entre outros aspetos, de que forma a zona do peito deve ser cuidada, prevenindo o aparecimento de feridas ou favorecendo a sua cicatrização.

A última aula do ciclo vai ter a participação da Enfermeira Carmen Pacheco, especialista em saúde materna e obstetrícia, e fundadora do projeto Mãe Ponto, que vai falar sobre a **conservação do leite materno**.

A participação nas sessões é totalmente gratuita, sendo apenas necessário efetuar a inscrição prévia nas aulas pretendidas aqui.

Os ciclos temáticos da Mamãs sem Dúvidas vão já na sua 3.ª edição, pretendendo continuar a prestar apoio a futuras mamãs, tanto no período de gestação como na altura da chegada do seu bebé.

Para mais informações sobre a Academia Mamãs sem Dúvidas, conteúdos informativos ou próximos eventos consulte o website mamassemduvidas.pt .