

2023

FORMAÇÃO

Curso Fundamental  
para Apoio à  
Amamentação

-  
ONLINE

**20 HORAS**  
**FORMADORAS ANA F ANTUNES**  
**E VANESSA SANCHES**



Rede  
amamenta®



## COMO SEI SE ESTE PROGRAMA É PARA MIM?

- ✓ Já trabalhas com mães, pais e bebés (exp.: como doula, terapeuta, psicólog@, enfermeir@, etc.) e queres complementar a tua formação para apoiar mães e bebés na amamentação;
- ✓ Sentes necessidade de explorar ferramentas e informações sobre como construir confiança na capacidade de iniciar e manter a amamentação;
- ✓ Queres saber qual a tua função e quando é indicado encaminhar para outro profissional;
- ✓ Preferes uma formação totalmente online e que possas fazer ao teu próprio ritmo.

Reconheces-te neste perfil?



Então este curso foi pensado para ti!

A woman in a grey sweater is talking to a pregnant woman in a white robe. The pregnant woman is smiling and looking at the other woman. The background is a bright, modern room with a lamp.

# OBJETIVOS DESTE PROGRAMA

## Objetivo principal

- Este programa proporciona aos profissionais que já trabalham com famílias conhecimentos e ferramentas essenciais para a promoção e apoio ao aleitamento materno, desde a gravidez até ao pós-parto imediato.

## Objetivos específicos

- Ser capaz de selecionar informação oportuna sobre aleitamento materno a trabalhar durante a gravidez.
- Estar apt@ a atuar na prevenção de problemas na amamentação desde as primeiras horas pós-parto.
- Saber avaliar indicadores positivos e indicadores de dificuldade precocemente, assim como atuar em conformidade

## COMO ESTE CURSO ONLINE SE DESENVOLVE?

- O curso é dividido em 4 partes (módulos). O 1º com cerca de 3 horas, o 2º com 4 horas e os 3º e 4º módulos com 6 horas cada.
- Faz no teu ritmo, poderá assistir as gravações no momento mais oportuno para si e rever quantas vezes forem necessárias.
- Durante estas sessões, terás oportunidade de...
  - Contactar com a formadora e outros formandos;
  - Desenvolver atividades propostas nas gravações,
  - Aprofundar os temas;
  - Colocar questões.
- Além disso, as sessões serão gravadas e as gravações ficarão disponíveis por 60 dias para que possas ver e rever sempre que desejares.

# **1 - TRABALHAR A AMAMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ (3h)**

1.1 - Evidências científicas sobre a importância de incluir este tema

1.2 - Selecionar informação pertinente e como a trabalhar

1.3 - Promover a autoeficácia materna no aleitamento materno

# **2 - A HORA DOURADA (4h)**

2.1 - O período crítico da 1ª hora de vida - para mãe e bebé

2.1.1 - Evidências científicas

2.1.2 - Apoiar sem perturbar: a arte de ser invisível

2.2 - A primeira necessidade do recém-nascido não é mamar

2.2.1 - Compreender as recomendações da OMS para a 1ª hora pós-parto

2.2.2 - O bebé na mama pela primeira vez na sua vida

### **3 - APOIAR NO ESTABELECIMENTO DA AMAMENTAÇÃO (6h)**

3.1 - O que esperar dos primeiros 15 dias

3.1.1 - Padrões fisiológicos de comportamento, sono, alimentação, eliminação, perda e recuperação do peso inicial

3.2 - Encontrar a melhor posição e pega para cada mãe e bebê

3.3 - Fatores de perturbação e como os contornar: separação da mãe e bebê, internamentos, introdução precoce de tetinas e/ou suplementos, etc.

### **4 - QUANDO HÁ DIFICULDADES: O QUE COMPETE A CADA PROF. (6h)**

4.1 - Problemas frequentes no 1º mês

4.1.1 - Avaliação precoce da amamentação e da tríade (mãe-pai-bebê): sinais positivos VS sinais de alerta

4.1.2 - Atuação recomendada: manejo básico e encaminhamentos

4.2 - O apoio que só tu podes dar

# QUEM SÃO AS FORMADORAS?

## ANA F ANTUNES

Licencie-me em Ciências Políticas e Relações Internacionais em 2011, mas, ao tornar-me mãe em 2011 e 2014... Tudo mudou!



Foi na promoção da educação em saúde, particularmente na gravidez, parto e pós-parto, que encontrei a minha paixão e realização profissional.

Trabalho na proteção e promoção do aleitamento materno desde 2012, e em 2015 concluí a minha formação como Doula e comecei a acompanhar grávidas e os seus compenheir@s.

Fundei a Rede Amamenta® em 2016 com o objetivo de proporcionar a todos os pais e bebés a oportunidade de ter um acesso simples ao apoio na amamentação, de forma precoce.

Desde 2017, também me dedico a proporcionar mais e melhor formação aos profissionais desta área, razão pela qual a Rede Amamenta® organiza anualmente a Conferência Portuguesa de Aleitamento Materno - Online (CPAM-O), bem como o Curso de Assessoria em Lactação (CAL ), entre outras formações complementares.

Será um grande prazer partilhar contigo tudo o que já aprendi, através da formação contínua e empírica, do trabalho direto que tenho feito com mais de 500 famílias e mais de 300 formandos.

A handwritten signature in black ink that reads "Ana Antunes". The signature is fluid and cursive, with the first letters of the first and last names being capitalized and prominent.

# QUEM SÃO AS FORMADORAS?

## VANESSA SANCHES



Sou graduada em Psicologia e uma estudiosa deste grande mundo materno-infantil.

Também, eu, uma mãe que se apaixonou pela amamentação e que mudou o rumo da carreira depois do nascimento do filho.

O meu objetivo é dar apoio, informar e trazer segurança a novas mães no período da gestação e pós-parto - tarefa que tenho feito nestes mais de dois anos que faço parte da Rede Amamenta.

Trabalhar com famílias trouxe-me um grande conhecimento, que faço questão de partilhar com outros profissionais.

Aprofundei os meus conhecimentos através da formação Anual Online em Aleitamento Materno e Saúde Mental - Instituto Europeu de Saúde Mental Perinatal e também do curso de Aperfeiçoamento de Psicologia e Psicopatologia na Perinatalidade do Instituto Sedes Sapientiae.

Podem contar comigo sempre que precisarem!

Vanessa Sanches

INSCREVE-TE  
CLICANDO AQUI

Sabe também quais  
as próximas datas e  
investimento



QUALQUER DÚVIDA,  
POR FAVOR CONTACTA-NOS

[cursos@amamenta.net](mailto:cursos@amamenta.net)



[amamenta.net](http://amamenta.net)

