



Newsletter nº 1 / Abril 2009

E.....nasceu a Maternar!

Como todos sabem a Associação Maternar surgiu no passado dia 8 de Março, essa data tão especial e simbólica para todas as mulheres, fruto da vontade e determinação de todas nós! Fomos acolhidas com muito carinho e curiosidade, o que nos deixou muito felizes e ainda mais entusiasmadas em fazer crescer cada vez mais este projecto maravilhoso!

A todas e todos o nosso obrigada e contamos convosco para tornar a Maternar uma realidade cada vez mais presente e especial.

Um abraço,

A equipa Maternar

Círculos Maternos

O primeiro encontro Maternar teve lugar no passado dia 4 de Abril em Carcavelos. Foi um encontro informal e muito agradável, tal como o tínhamos imaginado. Mas **espreitem** o nosso site se querem saber mais acerca dos Círculos Maternos.

No terceiro encontro contaremos com a presença de uma especialista convidada. Este encontro terá lugar no dia 9 de Maio e o tema será "A musculatura pélvica, a sua preparação e a 'desnecessidade' das

episiotomias" apresentado por Laira Ramos, uma fisioterapeuta que desenvolve o seu trabalho na área de Saúde da Mulher.

Para participarem basta inscreverem-se, enviando um mail para geral@maternar.pt. Há limite máximo de participantes.

Em Aveiro, os encontros Maternar começam no dia 23 de Maio, podem fazer a vossa inscrição enviando um mail para geral@maternar.pt

Passatempo "Dia da Mãe"

É já no próximo dia 3 de Maio que se comemora o Dia da Mãe. A Maternar quis torná-lo ainda mais especial, lançando um desafio diferente. Quem saber do que se trata ? Cliquem na fotografia, descubram e participem!



Dicas e Notícias

- Corrida Sempre Mulher

No próximo dia 3 de Maio, a partir das 10h30, na Praia de Carcavelos, realiza-se a Corrida Sempre Mulher! A correr ou simplesmente a andar, um percurso de 3km pelo apoio à luta contra o Cancro da Mama. Para

mais ou outras informações, por favor visitem a página www.corridasempremulher.pt.

- **Nova rubrica Publicações (Recursos Técnico)**

Para inaugurar esta rubrica, propomos a leitura e consulta da nova revista temática "A Nossa Gravidez". Para saber mais, cliquem **AQUI**.

- **Nova legislação**

Entra em vigor no próximo dia 1 de Maio a nova Lei da Parentalidade. Caso desconheçam o seu texto ou ainda estejam em Licença de Maternidade ou Paternidade, podem consultar a legislação e as principais alterações que a mesma introduz. Para saber mais, cliquem **AQUI**.

- **I Jornadas: "Nascer Prematuro - Crescer Criança**

Sob a temática da prematuridade estas jornadas, que se realizam no dia 5 de Junho em Lisboa, têm como objectivo a reflexão sobre a mesma, sobre as intervenções possíveis, tanto durante o internamento como após a alta hospitalar. Mais informações **AQUI**.

- **1º Encontro Estratégias para Apoiar a Maternidade**

Organizado pela MATERNAR, este Encontro realizar-se-á no Porto, nos dias 15 e 16 de Junho, com um painel de convidados multifacetado e internacional para fomentar, incentivar, promover e cimentar todas as possíveis acções no campo do apoio à Maternidade. Mais informações **AQUI**.

A NÃO ESQUECER...

- Já se encontra disponível o formulário para que possam subscrever e receber a newsletter da MATERNAR. É uma forma fácil e rápida de conhecerem todas as nossas iniciativas, eventos e sugestões, para além de poderem divulgá-la aos vossos contactos.

- Qualquer pessoa pode fazer-se sócia da MATERNAR bastando, para já enviar-nos um e-mail (geral@maternar.pt) - brevemente o formulário será disponibilizado também online.

Para finalizar, uma sugestão de leitura doce e lambuzada: Um livro especial sobre beijinhos e mais beijinhos....partilhem-na!

Quero fazer-me sócia
(o) da MATERNAR

Quero ser voluntária(o)

Quero fazer um donativo

Se pretende deixar de receber as newsletters MATERNAR envie um email para

geral@maternar.pt .