

Pots fer-te sòcia de MAMARE i col·laborar amb la promoció de la lactància materna.  
La quota anual és de 15€ (www.mamare.es)

## CLAUS PER A FACILITAR L'ÈXIT DE LA LACTÀNCIA

- **Lactància a demanda: sense mirar el rellotge.** Cada vegada que el bebé mostre interès, sense esperar que plori i tot el temps que necessite. Les primeres setmanes s'aconsella oferir un mínim de 8 preses diàries. La majoria dels bebés demanen més.
- **Deixa que mame d'un pit fins que el bebé el solte per sí mateix.** Com la composició de la llet va canviant al llarg de la presa, així es garanteix que arribi a prendre la llet més cremosa del final. Després ofereix-li l'altre pit. No sempre el voldrà.
- **La manera en què el bebé s'enganxa al pit és fonamental:** el bebé ha d'agafar amb la seua boca no sols el mugró, sinó també un bon mos de pit. Una posició inadequada causa dolor, clivelles i preses ineficaces i interminables que deixen el nadó insatisfet. Posant al bebé pell amb pell sobre la mare reclinada, el xiquet és capaç espontàniament d'arribar al pit i enganxar-se eficaçment de forma instintiva.
- **La llet materna és l'aliment natural i totalment adaptat al bebé, cobrint totes les seues necessitats els primers 6 mesos.** I després, ja complementada per la resta d'aliments, continua tenint un paper fonamental fins a almenys els dos anys (OMS). **No hi ha un límit d'edat** a partir del qual deixi de tindre valor o siga desaconsellable (OMS, AEP, AAP).
- **Les tetines i xumets poden confondre el bebé.** Millor evitar-los, especialment a l'inici.
- **Les dificultats tenen solució.** Amb informació i suport s'aconsegueix més fàcilment.

## CLAVES PARA FACILITAR EL ÉXITO DE LA LACTANCIA

- **Lactancia a demanda: sin mirar el reloj.** Cada vez que el bebé muestre interés, sin esperar a que lllore y todo el tiempo que necesite. Las primeras semanas se aconseja ofrecer un mínimo de 8 tomas diarias. La mayoría de los bebés piden más.
- **Deja que mame de un pecho hasta que el bebé lo suelte por sí mismo.** Como la composición de la leche va cambiando a lo largo de la toma, así se garantiza que alcanza a tomar la leche más cremosa del final. Después ofrécele el otro pecho. No siempre lo querrá.
- **El agarre es fundamental:** el bebé debe abarcar con su boca no sólo el pezón, sino también un buen bocado de pecho. Un agarre inadecuado causa dolor, grietas y tomas ineficaces e interminables que dejan al bebé insatisfecho. Poniendo al bebé piel con piel sobre la madre reclinada, el niño es capaz de alcanzar el pecho y hacer un agarre muy eficaz de forma espontánea.
- **La leche materna es el alimento natural y totalmente adaptado al bebé, cubriendo todas sus necesidades los primeros 6 meses.** Y después, ya complementada por el resto de alimentos, continúa teniendo un papel fundamental hasta al menos los dos años (OMS). **No existe un límite de edad** a partir del cual deje de tener valor o sea desaconsejable (OMS, AEP, AAP).
- **Las tetinas y chupetes pueden confundir al bebé.** Mejor evitarlos, especialmente al principio.
- **Las dificultades tienen solución.** Con información y apoyo se consigue más fácilmente.



**Grups d'informació i suport a la lactància**  
programació 2019



Entrada lliure. No cal inscriure's  
Entrada libre. No hace falta inscribirse

**"Les dificultats tenen solució.  
Amb informació i suport s'aconsegueix més fàcilment"  
"Que nadie decida por ti: infórmate".**

**CASTELLÓ**

**CENTRE DE SALUT GRAN VIA**

**DILLUNS, de 17.30 a 19.30 h**

LUNES, de 17.30 a 19.30 h

**ALMASSORA**

**CENTRE DE SALUT PIO XII**

**2n i 4t DIVENDRES de mes, de 10 a 12 h**

2º y 4º VIERNES de mes, de 10 a 12 h



**mamarecastello@gmail.com**

**Telèfon de consulta sobre lactància materna: 679 050 179**

Mares voluntàries amb experiència i formació en lactància materna



GENERALITAT  
VALENCIANA

CASTELLÓ  
INFORMACIÓ

ICOF  
CS  
El Col·legi Oficial de Farmacèutics de Castelló

COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS  
DE LA PROVINCIA DE CASTELLÓN

Col·legi Oficial de Farmacèutics de Castelló

UNIVERSITAT  
JAUME I

Centre de Salut Pública de Castelló

Comissió de Lactància Materna del  
Departament de Salut de Castelló

www.mamare.es

f mamarecastello

Gener	7	● Grup de lactància
	14	● Alimentació, ús de medicaments i altres atencions de la mare durant la lactància
	21	● Informació sobre lactància materna per a futurs papàs i mamàs. Agarre i postures
	28	● Alimentació complementària. "Del pit al plat". (Lupe Palau. Pediatra)
Febrer	4	● Sexualitat i lactància
	11	● Grup de lactància
	18	● Extracció i conservació de la llet materna. La tornada al treball
	25	● Grup de lactància
Març	4	● Lactància no interrompuda i en situacions especials: embaràs, tàndem, bessons
	11	● Grup de lactància
	18	● Com compatibilitzar la tornada al treball remunerat amb la lactància materna. Protecció laboral
	25	● No hi ha grup. FESTES DE LA MAGDALENA
Abril	1	● Informació sobre lactància materna per a futurs papàs i mamàs. Agarre i postures
	8	● Salut bucodental del/de la bebé i xiquet/a lactant
	15	● Grup de lactància *POSIBLE HORARI ESPECIAL 10-12h
	22	● No hi ha grup. VACANCES DE PASQUA
Maig	29	● No hi ha grup. VACANCES DE PASQUA
	6	● Parlem de deslletament
	13	● Grup de lactància
	20	● Extracció i conservació de la llet materna. La tornada al treball
Juny	27	● Grup de lactància
	3	● Alimentació complementària. "Del pit al plat" (Lupe Palau. Pediatra)
	10	● Grup de lactància
	17	● Gaudix la teua lactància sense mites ni tabús
Juliol*	24	● No hi ha grup. FESTIU
	1	● Alimentació, ús de medicaments i altres atencions de la mare durant la lactància
	8	● Grup de lactància
	15	● Informació sobre lactància materna per a futurs papàs i mamàs. Agarre i postures
	22	● Grup de lactància
	29	● Com compatibilitzar la tornada al treball remunerat amb la lactància materna. Protecció laboral

\*HORARI ESPECIAL 10-12h

● Grup de lactància ● Taller ● Taller + Grup de lactància

Nota: La programació en castellà, disponible en [www.mamare.es](http://www.mamare.es)

Agost. No hi ha grups. VACANCES D' ESTIU

Setembre*	2	● Grup de lactància	*HORARI ESPECIAL 10-12h
	9	● Extracció i conservació de la llet materna. La tornada al treball	
	16	● Alimentació complementària. "Del pit al plat"	
	23	● Grup de lactància	
Octubre	30	● Salut bucodental del/de la bebé i xiquet/a lactant	
	7	● Lactància no interrompuda i en situacions especials: embaràs, tàndem, bessons	
	14	● Grup de lactància	
	21	● Informació sobre lactància materna per a futurs papàs i mamàs. Agarre i postures	
Novembre	28	● Grup de lactància	
	4	● Com compatibilitzar la tornada al treball remunerat amb la lactància materna. Protecció laboral	
	11	● Grup de lactància	
	18	● Parlem de deslletament	
Desembre	25	● Grup de lactància	
	2	● Extracció i conservació de la llet materna. La tornada al treball	
	9	● Grup de lactància	
	16	● Jornada lúdica de Mamare per a pares/parelles: ens contes la teua experiència?	
	23	● No hi ha grup. VACANCES NADAL	
	30	● No hi ha grup. VACANCES NADAL	

ALMASSORA - CENTRE DE SALUT PIO XII (10h - 12h)

- Grup de lactància - 2n i 4t divendres de mes
- El grup del 24 de maig (FESTES DE SANTA QUITÈRIA) es canvia al 31 de maig. El grup del 27 de desembre (VACANCES DE NADAL) es canvia al 20 de desembre
- Taller sobre Alimentació complementària. "Del pit al plat". Lupe Palau. Pediatra: els dies 22 de març i 22 de novembre, de 10 a 12 h.

TALLERS DE LACTÀNCIA A LA UNIVERSITAT JAUME I (maig i octubre, data per determinar)

- Taller de lactància: Informació bàsica sobre lactància materna: En els mesos de maig i novembre (data per determinar).

[mamarecastello@gmail.com](mailto:mamarecastello@gmail.com)

Telèfon de consulta sobre lactància materna: 679 050 179

Mares voluntàries amb experiència i formació en lactància materna.