

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 bebè 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 bebès demanen més.
- **Deixa que mame d'un pit fins que el bebè 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 bebè s'enganxa al pit és fonamental:** el bebè 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 bebè 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 bebè, 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 bebè.** 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 bebè 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 bebès pidan más.
- **Deja que mame de un pecho hasta que el bebè 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 bebè 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 bebè insatisfecho. Poniendo al bebè 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 bebè, 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 bebè.** 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
DEPARTAMENT DE SALUT

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

Enero	7	● Grupo de lactancia
	14	● Alimentación, uso de medicamentos y otras atenciones de la madre durante la lactancia
	21	● Información sobre lactancia materna para futuros papás y mamás. Agarre y posturas
	28	● Alimentación complementaria. "Del pit al plat" (Lupe Palau. Pediatra)
Febrero	4	● Sexualidad y lactancia
	11	● Grupo de lactancia
	18	● Extracción y conservación de la leche materna. La vuelta al trabajo
	25	● Grupo de lactancia
Marzo	4	● Lactancia no interrumpida y en situaciones especiales: embarazo, tándem, gemelos
	11	● Grupo de lactancia
	18	● Como compatibilizar la vuelta al trabajo remunerado y la lactancia materna. Protección laboral
	25	● No hay grupo. FIESTAS DE LA MAGDALENA
Abril	1	● Información sobre lactancia materna para futuros papás y mamás. Agarre y posturas
	8	● Salud bucodental del/de la bebé y niño/a lactante
	15	● Grupo de lactancia (¡ojo!, posible horario matinal)
	22	● No hay grupo. VACACIONES DE PASCUA
Mayo	29	● No hay grupo. VACACIONES DE PASCUA
	6	● Hablemos de destete
	13	● Grupo de lactancia
	20	● Extracción y conservación de la leche materna. La vuelta al trabajo
Junio	27	● Grupo de lactancia
	3	● Alimentación complementaria. "Del pit al plat" (Lupe Palau. Pediatra)
	10	● Grupo de lactancia
	17	● Disfruta tu lactancia sin mitos ni tabúes
Julio*	24	● No hay grupo. FESTIVO
	1	● Alimentación, uso de medicamentos y otras atenciones de la madre durante la lactancia
	8	● Grupo de lactancia
	15	● Información sobre lactancia materna para futuros papás y mamás. Agarre y posturas
	22	● Grupo de lactancia
	29	● Como compatibilizar la vuelta al trabajo remunerado con la lactancia materna. Protección laboral

*HORARIO ESPECIAL 10-12h

- Grupo de lactancia
- Taller
- Taller + Grupo de lactancia

Nota: La programación en valenciano, disponible en www.mamare.es

Agosto. No hay grups. VACACIONES DE VERANO		
Septiembre*	2	● Grupo de lactancia
	9	● Extracción y conservación de la leche materna. La vuelta al trabajo
	16	● Alimentación complementaria. "Del pit al plat" (Lupe Palau. Pediatra)
	23	● Grupo de lactancia
Octubre	30	● Salud bucodental del/de la bebé y niño/a lactante
	7	● Lactancia no interrumpida y en situaciones especiales: embarazo, tándem, gemelos
	14	● Grupo de lactancia
	21	● Información sobre lactancia materna para futuros papás y mamás. Agarre y posturas
Noviembre	28	● Grupo de lactancia
	4	● Como compatibilizar la vuelta al trabajo remunerado con la lactancia materna. Protección laboral
	11	● Grupo de lactancia
	18	● Hablemos de destete
Diciembre	25	● Grupo de lactancia
	2	● Extracción y conservación de la leche materna. La vuelta al trabajo
	9	● Grupo de lactancia
	16	● Jornada lúdica de Mamare para padres/parejas: ¿nos cuentas tu experiencia?
	23	● No hay grupo. VACACIONES NAVIDAD
	30	● No hay grupo. VACACIONES NAVIDAD

*HORARIO ESPECIAL 10-12h

ALMAZORA - CENTRO DE SALUD PIO XII (10h - 12h)

- Grupos de lactancia - 2º y 4º viernes de cada mes, de 10 a 12 h.
- El grupo del 24 de mayo (FIESTAS DE SANTA QUITERIA) se cambia al 31 de mayo. El grupo del 27 de diciembre (VACACIONES DE NAVIDAD) se cambia al 20 de diciembre
- Taller sobre Alimentación complementaria. "Del pit al plat". Lupe Palau. Pediatra los días 22 de marzo y 22 de noviembre, de 10 a 12 h.

TALLERES DE LACTANCIA A LA UNIVERSITAT JAUME I (mayo y noviembre, fecha per determinar)

- Taller de lactancia: Información básica sobre lactancia materna: En los meses de mayo y noviembre (fecha per determinar).

mamarecastello@gmail.com

Telèfon de consulta sobre lactància materna: 679 050 179

Madres voluntarias con experiencia y formación en lactancia materna.