

www.mamare.es

# 2010

Activitats de setembre a desembre

Actividades de septiembre a diciembre



Associació de Suport  
a la Lactància Materna

**Mamare treballa per sensibilitzar i informar a la població castellonenca sobre la importància de la lactància materna**

## GRUPS DE LACTÀNCIA

**CASTELLÓ** Tots els dimarts  
17.30 hores  
Centre de Salut Gran Via  
(C/ Gran Via Tárrega Monteblanco, s/n)

**ALMASSORA** Tots els divendres  
17.30 hores  
Caja Rural (C/ Trinitat, accés pel carrer Alcora N° 16)



**INFORMACIÓ:**  
[www.mamare.es](http://www.mamare.es)  
[mamarecastello@gmail.com](mailto:mamarecastello@gmail.com)



**NOU NÚMERO DE TELÈFON DE CONSULTA SOBRE LACTÀNCIA MATERNA:  
679 050 179**

*Mares voluntàries amb experiència i formació en lactància materna, que atenen el telèfon en la mesura que ho permeten els seus horaris familiar i laboral*

**REIVINDIQUEM UNA BAJA DE MATERNITAT DE SIS MESOS, JA!**  
**REIVINDIQUEMOS UNA BAJA DE MATERNIDAD DE SEIS MESES ¡YA!**

## GRUP DE LACTÀNCIA CASTELLÓ · C.S. GRAN VIA

Tots els dimarts, de 17.30 a 19.30 h. Tallers: 1r i 3r dimarts, de 17.30 a 18 h  
Todos los martes, de 17.30 a 19.30 h. Talleres: 1º y 3º martes de 17.30 a 18 h.

Mes	Dia	Tema del taller
<b>Setembre</b>	7*	Beneficis de la lactància materna / Beneficios de la lactancia materna
Septiembre	21	Informació sobre lactància materna per a futurs papàs i mamàs <i>Información sobre lactancia materna para futuros papás y mamás</i>
<b>Octubre</b>	5	Com compatibilitzar la tornada al treball amb la lactància <i>Como compatibilizar la vuelta al trabajo con la lactancia</i>
	19	Traves culturals a la normalització de la lactància <i>Trabas culturales a la normalización de la lactancia</i>
<b>Novembre</b>	2	<b>Alimentació complementària en el primer any de vida</b> <i>Alimentación complementaria en el primer año de vida</i> <b>Lupe Palau</b> (pediatra)
Noviembre	16	Extracció i conservació de la llet materna <i>Extracción y conservación de la leche materna</i>
<b>Desembre</b>	7	Postures per a donar de mamar i "agarre espontani" <i>Posturas para dar de mamar i "agarre espontáneo"</i>
Diciembre	21	<b>Jornada de portes obertes per a escoles infantils</b> <i>Jornada de puertas abiertas para guarderías</i>

\*El dia 7 de setembre, el grup de lactància serà de 15 a 17 hores. | *El día 7 de septiembre, el grupo de lactancia será de 15 a 17 horas.*

El dia 12 d'octubre, ni hi ha grup. | *El día 12 de octubre, no hay grupo.*

## GRUP DE LACTÀNCIA ALMASSORA. Divendres a les 17.30 h

### Tallers:

**17 Setembre:** Informació per a futures mamàs i papàs. *Información para futuras mamás y papás.*

**15 Octubre:** Còlic del lactant. *Cólico del lactante.*

**19 Novembre:** Recuperació del sol pelvià. *Recuperación del suelo pélvico.*

**17 Desembre:** Treballar i alletar. *Trabajar y amamantar.*

SI VOLS POTS FER-TE SÒCIA DE MAMARE i col·laborar amb la promoció de la lactància materna. La quota anual és de 12 € (Ruralcaixa: 3082 1393 75 4983252620) | *SI QUIERES PUEDES HACERTE SOCIA DE MAMARE y colaborar con la promoción de la lactancia materna. La cuota anual es de 12 € (Ruralcaja: 3082 1393 75 4983252620)*

Col·labora:



UNIVERSITAT  
JAUME I



INSTITUT VALENCIÀ D'INVESTIGACIONS BIOMÈDIQUES  
IVIB  
Centre Col·legi Oficial de Mèdics de Lactància  
de Castelló



Agència de Salut Pública de Castelló  
Comissió de Lactància Materna  
Hospital General de Castelló