



Grups i tallers d' informació i suport a la lactància.

Oberts i gratuïts.
Dirigits a embarassades,
mamàs lactants
i qualsevol
persona interessada.

Programació 2026



Accedix a través de mamare.es

ONLINE

CENTRE DE SALUT GRAN VIA

CENTRE DE SALUT PIO XII

Horari: **Dilluns** 17:30h - 19:30h **Divendres** 10:00h - 12:00h (2n i 4t divendres de mes)
***JULIOL I SETEMBRE:** grups presencials: horari matinal d' 11h a 13h

Subscrivint-te al nostre Telegram rebràs tota la informació.
<https://t.me/mamarecastello>



Gener	5		No hi ha grup. VACANCES DE NADAL.
	9	x	Grup de lactància.
	12	x	Descans, alimentació i altres necessitats de la mare durant la lactància.
	19	x	Informació bàsica sobre lactància. Agarre i postures.
	23	x	Grup de lactància.
	26	x	Alimentació complementària. “Del pit al plat” (Lupe Palau. Pediatra)
Febrer	2	x	Extracció i conservació de la llet materna. La tornada al treball remunerat.
	9	x	Parlem de deslletament.
	13	x	Grup de lactància.
	16	x	Com abordar les dificultats en la producció i les crisis de lactància.
	23	x	Grup de lactància.
	27	x	Grup de lactància.
Març	2	x	Grup de lactància.
	9		No hi ha grup. FESTES DE LA MAGDALENA.
	13	x	Grup de lactància.
	16	x	Com compatibilitzar la tornada al treball remunerat amb la lactància materna. Protecció laboral.
	23	x	Lactància i son.
	27	x	Grup de lactància.
	30	x	Informació bàsica sobre lactància. Agarre i postures.
Abril	6		No hi ha grup. VACANCES DE PASQUA.
	10	x	Grup de lactància.
	13	x	Lactància en xiquets i xiquetes grans i en situacions diverses: embaràs, tàndem, bessons.
	20	x	“Vull donar pit”. Claus que faciliten la lactància.
	24	x	Grup de lactància.
	27	x	Emocions, postpart i lactància. (Mariola Agulleiro. Psicòloga.
Maig	4	x	Grup de lactància.
	8	x	Grup de lactància.
	11	x	Extracció i conservació de la llet materna. La tornada al treball remunerat.
	18	x	Grup de lactància.
	22		No hi ha grup. FESTIU LOCAL.
	25	x	Alimentació complementària. “Del pit al plat” (Lupe Palau. Pediatra).
Juny	1	x	Grup de lactància.
	8	x	Com abordar les dificultats en la producció i les crisis de lactància.
	12	x	Grup de lactància.
	15	x	Parlem de deslletament.
	22	x	Com compatibilitzar la tornada al treball remunerat amb la lactància materna. Protecció laboral.
	26	x	Grup de lactància.
	29	x	Grup de lactància.
* Juliol	6	x	Postpart i adaptació a la maternitat. (Altea Sellés i Shaddai Sellés. Psicòlogues)
	10	x	Grup de lactància.
	13	x	Descans, alimentació i altres necessitats de la mare durant la lactància.
	20	x	Grup de lactància.
	24	x	Grup de lactància.
	27	x	Informació bàsica sobre lactància. Agarre i postures.
Agost			No hi ha grups presencials. CONSULTAR DATES DE GRUPS ONLINE.
* Setembre	7	x	Grup de lactància.
	11	x	Postpart i adaptació a la maternitat. (Altea Sellés i Shaddai Sellés. Psicòlogues)
	14	x	Extracció i conservació de la llet materna. La tornada al treball remunerat.
	21	x	Com abordar les dificultats en la producció i les crisis de lactància.
	25	x	Grup de lactància.
	28	x	Alimentació complementària. “Del pit al plat” (Lupe Palau. Pediatra).
Octubre	5	x	Lactància i son.
	9		No hi ha grup. FESTIU.
	12		No hi ha grup. FESTIU.
	19	x	Grup de lactància.
	23	x	Informació bàsica sobre lactància. Agarre i postures.
	26	x	Lactància en xiquets i xiquetes grans, i en situacions diverses: embaràs, tàndem, bessons.
Novembre	2	x	Com compatibilitzar la tornada al treball remunerat amb la lactància materna. Protecció laboral.
	9	x	Grup de lactància.
	13	x	Grup de lactància.
	16	x	Parlem de deslletament.
	23	x	Grup de lactància.
	27	x	Grup de lactància.
	30	x	“Vull donar pit”. Claus que faciliten la lactància.
Desembre	7		No hi ha gup. Pont entre festius.
	11	x	Grup de lactància.
	14	x	Extracció i conservació de la llet materna. La tornada al treball remunerat.
	21	x	Grup de lactància.
	25		No hi ha grup. VACANCES DE NADAL.
	28		No hi ha grup. VACANCES DE NADAL.