

GRUPS DE SUPORT A L'ALLETAMENT MATERN DE LA COMARCA DE L'ALT PENEDEÈS

Donar el pit no sempre és fàcil. De vegades fa falta el suport d'altres mares amb experiència. Els grups proporcionen aquest suport.

- **QUÈ SON?**

Els grups de suport a la lactància materna són grups que funcionen com a grup d'ajuda mútua entre mares lactants. Són grups formats de caràcter voluntari i sense ànim de lucre per mares que han donat, o estan donant el pit.

Els objectius dels grups són la promoció de la lactància materna, i el suport a les mares que decideixen donar el pit per aconseguir un alletament feliç, plenament satisfactori i durant tant de temps com la mare i el nadó vulguin.

- **PERQUÈ APAREIXEN?**

Avui l'alletament no és un coneixement que es transmeti de mares a filles de manera natural, s'ha perdut el model. Per això cal informar, i sobretot donar suport perquè la lactància sigui una vivència agradable i enriquidora per a la mare i el nadó, i no un seguit de dificultats i problemes que acabi amb un deslletament prematur. Aquests grups neixen de la il·lusió de mares per ajudar a d'altres mares.

- **COM FUNCIONEN?**

Actualment **no** es fan reunions presencials però si es poden fer virtuals.

Solen ser grups oberts on totes les experiències són ben rebudes, un lloc per compartir i resoldre els dubtes i les dificultats entorn a l'alletament matern. També ofereixen atenció telefònica i per e-mail o whatsapp. Podeu assistir-hi o connectar amb el vostre infant i amb qui vulgueu.

- **A QUI VAN DIRIGITS?**

A mares que alleten als seus fills. Si vols informació, ajuda, comprensió o simplement explicar com et sents després del part alletant al teu nadó, pots assistir-hi i parlar de mare a mare.

A embarassades per informar-les dels beneficis de l'alletament matern, tant pel nadó com per la mare, perquè puguin prendre amb llibertat i consciència la important decisió de com alimentar al seu fill, lluny de la influència de falsos mites molt estesos sobre la lactància.

També als pares i a tothom interessat en aquest tema.

- **QUINS DIES I ON HI HA REUNIÓ DE GRUP? PODEU CONTACTAR PER TELÈFON O MITJANÇANT LA WEB DE CADA GRUP. Alguns grups tenen llista de correu o whatsapp per consultes.**

- **INFORMACIÓ DELS GRUPS QUE DONEN SUPORT A LA LACTÀNCIA A LA COMARCA:**

Tots els grups ofereixen suport amb temes diversos com: inici lactància, beneficis i avantatges de la lactància materna, lactància i família, com superar les dificultats (clivelles, mastitis, baix pes...), la incorporació a la feina, alimentació complementària i deslletament... Alguns amb sessions on-line. El tema es decideix en funció de les mares que hi hagi en aquell moment.

Pit-Penedès. Reunions a l'Escorxador de 10 a 11.30 h tots els dimarts.

Telèfons de les assessores de contacte:

Gemma López: 654 402 392
Laia Serra: 636 127 408
Anna Morillo: 600 840 761
Glòria Villena: 636 587 203
Inma Pablos: 617 128 893



<https://chat.whatsapp.com/KIOxOqWVRe8AXFT52wmkY8>

GAMMA Grup d'Ajuda Mútua de Mares Alletants. Reunions dijous d'11 a 13 al CAP de Sant Sadurní.

Telèfons de les assessores de contacte:

Lluïsa Plans: 627 154 357
Montse Rota: 650 408 470
Laia Predola: 605 648 255


Altres recursos. Grups guiats per professionals


Són grups que trobaràs als CAPS on un/a professional resoldrà els teus dubtes.


SEMPRE AL TEU COSTAT. VINE!!!


AMB LA LLEVADORA...


GRUP SUPORT AL POSTPART

 CAP SANT SADURNÍ (1a planta)
DILLUNS
11:00 A 12:30


 CAP ALT PENEDES (4rt planta)
DIJOUS
11:30 A 13:00
<https://meet.jit.si/gruppost> (on line)



 CAP ALT PENEDES (4rt planta)
DIVENDRES
11:30 A 13:00
<https://meet.jit.si/postpartdivendres> (on line)


 Institut Català de la Salut
Atenció Primària
Metropolitana Sud

GRUP DE SUPORT ALLETAMENT MATERN



A CÀRREC LLEVADORES ASSIR ALT PENEDES

DILLUNS
15:00- 16:45
CAP ALT PENEDES
AULA SANITARIA
4rt Planta

 Institut Català de la Salut
Atenció Primària
Metropolitana Sud