

## Grups de suport a l'alletament matern de la comarca de l'Alt Penedès

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

### Què són?

*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.

### Per què 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 altres mares.

### Com funcionen?

Fan reunions setmanals o mensuals on es parla d'alletament. No cal avisar abans per anar-hi.

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.

Podeu assistir-hi 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 conscientment 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 a on hi ha reunió de Grup?

Setmana	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
1 <sup>a</sup>	Sant Sadurní, a les 10'30 al CAP	Gelida, a les 16 al CAP	Els Monjos, a les 10 a la Casa dels passos petits	VFCA, de 10 a 12 a l'Escorxador
2 <sup>a</sup>	Sant Sadurní, a les 10'30 al CAP	Gelida, a les 16 al CAP	Els Monjos, a les 10 a la Casa dels passos petits	VFCA, de 10 a 12 a l'Escorxador
3 <sup>a</sup>	Sant Sadurní, a les 10'30 al CAP	Gelida, a les 16 al CAP	Els Monjos, a les 10 a la Casa dels passos petits	VFCA, de 10 a 12 a l'Escorxador
4 <sup>a</sup>	Sant Sadurní, a les 10'30 al CAP	Gelida, a les 16 al CAP	Els Monjos, a les 10 a la Casa dels passos petits	VFCA, de 10 a 12 a l'Escorxador

### Informació de Grups que fan aquestes reunions a la comarca:

Tots els grups ofereixen reunions 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... El tema es decideix en funció de les mares que hi hagi en aquell moment.

 <p><b>Ens reunim:</b> <a href="mailto:pitpenedes@gmail.com">pitpenedes@gmail.com</a></p> <p>Podeu consultar el calendari a Facebook i a la web: <a href="http://www.pitpenedes.cat">http://www.pitpenedes.cat</a></p>	<p><b>Telèfons de contacte:</b> Gemma López: 654 402 392 Laia Serra: 636 127 408 Gemma Troyano: 677 856 407 Pat Salguero: 669 051 649 Raquel Fontal 646 556 305 Marta Bermejo: 637 725 775 Anna Morillo: 600 840 761 Glòria Villena: 636 587 203 Inma Pablos: 617 128 893</p>	<p><b>GAMMA</b> <b>Grup Ajuda de Mares Alletants</b></p> <p>Telèfons de les assessores de contacte:</p> <p>Lluïsa Planas: 627 154 357 Montse Rota: 650 408 470 Elisa Capellades: 679 248 025 Luli Martín: 699 474 020</p>
---	---	---