



La Mama d'Elx

ASOC DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

La Mama d'Elx nació en 2006 producto de un grupo de mamás lactantes que querían seguir viéndose y ayudar a otras mamás con todo aquello que habían experimentado durante sus maternidades al enfrentarse a diferentes obstáculos que se fueron encontrando: grietas, mastitis, mal agarre, pezones invertidos, las noches sin dormir, la incorporación al trabajo, la necesidad de estar acompañada, y todas esas situaciones que van surgiendo durante la lactancia y crianza.

Creando así una red de madres que dió lugar a la asociación que hoy en día sigue funcionando y cuya actividad complementa y da continuidad a los talleres de lactancia en los centros de salud. **La Mama d'Elx lleva más de 15 años creciendo** gracias a las madres que de forma voluntaria participan en ella, para llevar a cabo actividades y acciones con el fin último de promoción y empoderamiento de las mujeres, no solo en cuanto a lactancia materna, sino también en lo relativo a la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres así como la promoción de la recuperación vital de la mujer, tras ser madre, en todos los aspectos de su vida: a nivel social, familiar, personal, laboral, cultural. **Ofreciéndoles apoyo y recursos para superar las barreras discriminatorias con las que puedan encontrarse tras ser madres.**

¡ASÓCIATE AHORA!

por solo
10€
anuales



<http://bit.ly/Associate-LMMDE>

Colaboran



Ajuntament d'Elx



La Mama d'Elx

ASOC DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

Asociación La Mama d'Elx
Centro sociocultural El Raval,
C/ Boix i Rosario 2 - 03203 Elche (Alicante)
Telf.: 620 033 375
E-Mail: lamamadelx@gmail.com

Entérate de todo en la web
y en las principales redes sociales

www.lamamadelx.es



La Mama d'Elx

ASOC DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA



Ayudando a mujeres desde 2006

- Apoyo y asesoramiento en lactancia
- Apoyo psicoterapéutico
- Asesoramiento jurídico
- Grupos de lactancia y crianza
- Talleres y cursos gratuitos

¡Y mucho más!

Información general sobre Lactancia Materna

¿Por qué darle lactancia materna?

SEGURO QUE YA SABES QUE ES LA MÁS SEGURA, SALUDABLE E INIGUALABLE MANERA DE ALIMENTAR Y CRIAR A TU BEBÉ. La Organización Mundial de la Salud y UNICEF actualmente recomiendan lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses del bebé y junto con otros alimentos hasta los 2 años o más. Lo hacen convencidos de las garantías probadas científicamente de prevenir enfermedades y hacer más económico y sostenible el sistema sociosanitario. El destete depende de la madre y el niño, cuando eso llegue busca apoyo y solucionaremos tus dudas.

LA LACTANCIA MATERNA funciona como elemento protector frente a algunas enfermedades en edades adultas como: diabetes, obesidad, asma, alergias y enfermedades digestivas y cardiovasculares.

La lactancia materna cuida el planeta:

- Es natural y es ecológica.
- Sin ningún tipo de contaminación en su fabricación ni distribución.
- Sin conservantes ni ningún producto artificial.
- Sin generar residuos en forma de latas, botellas o cartones.

¿Tienes dudas? llámanos al 620 033 375
o escribe a lamamadex@gmail.com

Para amamantar una mujer necesita:

Querer amamantar y confiar en tu cuerpo. Es común que las madres duden de su capacidad al principio, pero debes saber que casi el 99% de las mujeres, produce leche suficiente para sus bebés. Es una cuestión de seguridad en ti misma, que se puede mejorar con apoyo, paciencia y autoestima.

Tener información adecuada y un entorno que nos lo facilite. A las madres nos falta apoyo social y nos sobran juicios/consejos erróneos en nuestro entorno. Laboralmente tampoco es sencillo sin información adecuada. Busca ayuda fiable durante el embarazo, antes del alta del hospital, en tu centro de salud más cercano y en asesoras de lactancia. Recurre a los grupos de apoyo más próximos, podremos asesorarte en todos los temas por nuestra experiencia.

Consejos para un comienzo óptimo desde los primeros días:

- Las 2 primeras horas después del parto/cesárea es cuando el bebé está más receptivo para lactar. Los sanitarios te deben ayudar para ponerlo al pecho y deben cumplir con el Código Internacional de sucedáneos de leche materna y apoyarte en todo a ti y a tu familia.
- Ponlo directamente en contacto con tu piel, esto favorece que la subida de la leche sea más precoz.
- Al principio te saldrá calostro, todo lo que tu bebé necesita esos primeros días. Es una vacuna de anticuerpos que llega justo cuando el bebé lo necesita y además es gratis.
- Los primeros días pueden estar más adormilados. Intenta despertarlo cada 2-3 horas para que mame (cámbiale el pañal, tócale los pies, ...)
- Descansa. Intenta dormir cada vez que lo hace el bebé. Es muy importante la ayuda de tu pareja, que reciba las visitas, que conteste el teléfono, tareas, ...

- Evita el uso del chupete y tetinas hasta que la lactancia esté bien establecida. La succión es diferente y puede llevar al bebé a la confusión del pezón.

- La subida de la leche suele ocurrir entre el 2º y el 5º día después del parto/cesárea. Si tienes alguna duda pregunta en el hospital o en la primera consulta al centro de salud. Es importante que te reciban antes de las 72 horas del nacimiento, para verificar que todo marcha bien.

- La lactancia materna no tiene horario, el bebé marca el ritmo. Olvídate del reloj, si pide cada hora es normal. Con la primera señal de hambre (abrir la boca, frotarse con los puños, estirar el cuerpo, ...) puedes ponerlo a mamar. No esperes a que llore demasiado, porque entonces preferirá calmarse primero y luego mamar.

- Vigila los pipís y las cacas de tu bebé. Que moje unos 5 pañales al día es señal de que toma correctamente.

- Al alta aprovecha la visita del pediatra, la matrona y la enfermera, para consultarles cualquier duda.

- Contacta pronto con el grupo de apoyo de madres de la Mama d'Elx. También con los talleres de lactancia que te ofrecen los centros de salud, y la consulta del niño sano. Cuanto más extensa sea tu red de apoyo, más probabilidad de éxito tienes.

Recuerda:

Dar de mamar no duele, el dolor siempre es indicativo de que algo va mal. La mayoría de las veces es un problema de posición y tiene fácil arreglo, pero si no se soluciona a tiempo, pueden aparecer grietas y hace que lo que debería ser un momento muy especial para ti y tu bebé, sea doloroso, lo que puede llevarte a abandonar la lactancia sin desearlo.

RIESGOS LACTANCIA ARTIFICIAL*

para tu hijo/a:

- AUMENTA el riesgo de padecer infecciones gastrointestinales, respiratorias y urinarias, padecer alteraciones de la piel, asma, disfunciones orales y dentales.

- AUMENTA el riesgo de muerte súbita y de cáncer infantil.

para ti:

- AUMENTA riesgo de cáncer de mama y el de enfermedades a partir de la menopausia.

- DIFICULTA el fenómeno del apego seguro con el bebé y tu bienestar psicológico y emocional.



* Según la OMS, UNICEF, la Academia Americana de Pediatría, AELAMA, APILAM, y todas las universidades europeas que llevan a cabo proyectos de investigación de este tipo.