



PLAN PREVISTO PARA INFORMAR A LAS GESTANTES Y MADRES LACTANTES SOBRE LOS RECURSOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

En aplicación del criterio de que todas las madres deben disponer de información actualizada y vigente sobre los recursos de apoyo existentes en el Área y el modo de acceder a ellos, detallamos el mecanismo que está previsto establecer, para asegurar que todas las gestantes y madres lactantes reciben información sobre los recursos de apoyo a la lactancia, existentes en la zona básica de salud, y los mecanismos establecidos para mantener dicha información actualizada, así como en qué lugares visibles del CS se ha decidido colocar dicha información.

En nuestra localidad, no existe por el momento, ningún grupo de apoyo a la lactancia. El grupo más cercano es **Regazo** que, localizado en Jerez de la Frontera, presta atención a las madres de varios municipios del entorno.

Tal como indica en la información disponible en la pestaña grupos de apoyo de la **iHan**, **Regazo** celebra una reunión el primer lunes de cada mes y presta atención telefónica a través de los teléfonos que se indican en su folleto (disponible en las consultas de pediatría y de matrona de nuestro CS) y de la información en la página web de la **iHan**.

Regazo también ofrece posibilidad de contacto a través de Facebook, web propia y correo electrónico y, aunque no lo indica en el folleto ni en la web de la **iHan**, también dispone de un grupo Whatsapp de madres que se incluyen en él desde las reuniones en la que se aplica eficazmente la idea nuclear de los grupos de apoyo en el que madre atiende a madre.

La persona propuesta por la Comisión de Lactancia de Arcos de la Frontera para coordinar con los grupos de apoyo es **Manuel Benítez Blanco** pediatra del Centro de Salud de Arcos y responsable de la Comisión Local de Lactancia, que al igual que Victoria Palacios del Valle, presidenta y fundadora de **Regazo**, es miembro de la Comisión de Lactancia del Área Sanitaria Norte de Cádiz y mantiene cierta relación con **Regazo** desde 2003, año en que como Vocal Provincial de la Asociación de Pediatras de Atención Primaria de Andalucía, tuvo que ocuparse de la organización de las Jornadas que dicha Asociación celebra anualmente (cada año en una provincia); y se dirigió a **Regazo** para invitarles a que pusieran un stand de promoción de la Lactancia Materna en dichas Jornadas. Ofrecimiento que **Regazo** aceptó y aprovechó.

Para asegurar que todas las gestantes y madres lactantes reciben la información se prevé diseñar carteles con los nombres de asesoras, números de teléfono, y el resto de la información disponible en la web de grupos de apoyo de la **iHan**. Estos carteles se colocarán en la sala de educación maternal, todas las salas de espera de vacunas, matrona, pediatría y consultas médicas y de enfermería.

En el folleto “Disfruta de la lactancia Materna” que se entrega a las embarazadas, elaborado por la Consejería de Salud, se informa del Listado de los Grupos de apoyo en Andalucía. En la provincia de Cádiz solo se mencionan estos dos recursos **Regazo** y **María Fuentes Caballero**, médica, que residiendo en esta Localidad, presta atención telefónica.



En la documentación a entregar a las embarazadas, se incluirá dicha información ampliándola con los nombres de las asesoras de Regazo, sus números de teléfono y día, lugar y hora en que hacen la reunión, debe incluir

- Los teléfonos y horarios de atención de asesoras de lactancia, consultores profesionales y otros servicios locales (consultas de lactancia) destinados a tal fin, especificando el modo de acceso a cada uno de los recursos de apoyo.
- Información sobre los principales grupos de apoyo en toda España y como acceder a ellos (a través de la página www.ihan.es).
- Dicho folleto indicará de forma explícita, que no es preciso asociarse a un grupo de apoyo para recibir ayuda. Se animará a las madres a contactar con ellos.

Anexo 1 Folleto informativo de REGAZO

La duración de la lactancia

Tanto la Organización Mundial de la Salud, como la Asociación Española de Pediatría, recomiendan la alimentación exclusiva al pecho durante los primeros seis meses del bebé y continuar con la lactancia junto con las comidas hasta los dos años de edad ó más.

A menudo, la necesidad de reincorporarse al trabajo, lleva a las madres a acortar los periodos recomendados. Por eso es muy importante que sepas que puedes sacarte la leche y conservarla de manera segura en el frigorífico ó el congelador para que otras personas alimenten a tu bebé cuando tú no estés. Las asesoras de REGAZO te pueden explicar cómo hacerlo.

Lactancia y trabajo

Para seguir dando el pecho cuando trabajas, puedes acogerte a la legislación sobre lactancia que contemplan distintos convenios colectivos.

Cuando tengas que reincorporarte definitivamente, puedes seguir amamantando a tu bebé cuando vuelvas del trabajo y en tu tiempo libre. Tu bebé se adaptará a tu horario para seguir disfrutando de la lactancia y de todos los beneficios que le proporciona.

Lactancia y alimentación complementaria

A partir de los seis meses, podrás introducir otros alimentos en la dieta de tu bebé, sin interrumpir la lactancia. Los niños de pecho disfrutan por igual de la comida que un niño criado con biberón. Su interés por los alimentos sólidos dependerá tan sólo de su curiosidad e interés. Recuerda que lo que vale con un bebé no sirve para otro, porque cada uno tiene unas necesidades y un desarrollo propios.

 Instituto Andaluz de la Mujer
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL


Ayuntamiento de Jerez

No olvides que...

- Siempre tendrás leche suficiente mientras pongas tu bebé al pecho todas las veces que lo pide.
- No es necesario lavarse el pecho antes ó después de la toma.
- Deja un poco de leche en el pezón para prevenir grietas. Lo que suele producirlas es una mala posición del bebé. Consulta con una asesora de REGAZO para remediarlo.
- No hace falta tomar leche para producirla. Si tu bebé necesita más leche, te pedirá más tomas y más brazos.
- Los relojes no son buenos consejeros. Un bebé satisfecho suelta el pecho solo.
- La lactancia no proporciona sólo alimento, sino también confianza y consuelo, y ayuda en el desarrollo psicomotor de tu bebé.

Contacta con nuestras asesoras:

Vanessa:	637 528 070
Orla:	856 215 154
Victoria:	956 321 747
Mª del Mar:	956 858 511

Facebook: Grupo Regazo
gruporegazo@yahoo.es
gruporegazo.wordpress.com

REGAZO
Grupo de apoyo a la lactancia materna





Anexo 2 Grupos de apoyo locales en el folleto “Disfruta de la lactancia materna” que se entrega a las embarazadas.



Página de dicho folleto con listado de grupos de apoyo en Andalucía

Más info

¿Dónde buscar ayuda sobre lactancia? Listado de grupos de apoyo en Andalucía

ALMERÍA

Grupo de apoyo a la lactancia de Almería
Responsable: Milagros Fernández
Reuniones:
Sólo consultas telefónicas
Dirección: Huercal - Overa - Almería
T. 950 470 957 | 647 836 470
E-mail: jorsae@cajamar.es

La Liga de la Leche
Responsable: Encarnación
T. 625 588 576

Asociación Lactalmeria
Responsable: Carmen Martínez García
T. 696 032 079 (Carmen) | 627 973 423 (Encarna).
E-mail: info@lactalmeria.es
Web: www.lactalmeria.es | http://lactalmeria.blogspot.com

CÁDIZ

María Fuentes Caballero (Médica)
Responsable: María Fuentes Caballero (médica)
Reuniones:
Sólo consultas telefónicas
Dirección: Arcos de la Frontera - Cádiz
T. 956 231 211

Grupo de Apoyo a la Lactancia "Regazo"
Responsable: Victoria y Lola

Reuniones:
Una reunión al mes a concretar
Dirección: Local de reunión a concretar en Cádiz, Jerez de la Frontera, Puerto de Santa María.
T. 956 321 757 (Victoria) | 956 852 088 (Lola)
E-mail: regazo@ono.com

CÓRDOBA

Grupo de Apoyo a la lactancia "AlMamar"
Responsable Grupo: Rocío Martínez
Reuniones:
3^{er} miércoles de cada mes a las 17:30 en invierno y a las 18:30 en verano
Dirección: Centro Cívico de Lepanto Ronda del Marrubial s/n Córdoba
T. 660 117 995 (Rocío) | 647 523 480 (Mamen)
E-mail: almamar.grupodeapoyo@gmail.com

Grupo de apoyo a la LM "Aliméntame mami"
Responsable: Luz María
Reuniones:
Una reunión mensual a convenir
Dirección: Casa del Ciudadano de Puente Genil C/ Parque de los Pinos, s/n Puente Genil - Córdoba
T. 957 606 952 (Luz María) | 696 902 183 (Rosa) 957 607 673 | 647 804 882 (Carmen)
E-mail: luz20435@hotmail.com

16 | 17