

## LACTÀNCIA MATERNA, LA MILLOR OPCIO

La lactància materna és el millor aliment per a un bebé i té nombrosos beneficis per a ell, la seua mare i la societat. No obstant això, en les últimes dècades s'ha observat una disminució del nombre de dones que alleten als seus fills, a causa de la gran influència de la "cultura del biberó", el ritme de vida actual i la incorporació de la dona al món laboral. A més, existeixen falsos mites sobre la lactància, sense base científica, que han arrelat en la població.

L'Associació de Suport a la Lactància Materna Mamare Castelló, en col·laboració amb l'Ajuntament de Castelló, ha programat aquestes jornades amb l'objectiu d'intentar recuperar la cultura d'alletar i proporcionar informació actualitzada sobre lactància materna.

**L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana la lactància materna exclusiva almenys durant els sis primers mesos de vida del bebé, i continuar-la en combinació amb altres aliments fins els dos o tres anys d'edat.**

### LES DIFICULTATS TENEN SOLUCIONS

Per a algunes mares, la lactància resulta fàcil des del principi. Altres tenen problemes en l'inici i durant el primer mes i de vegades, quan la lactància ja està totalment establida. La gran majoria de dificultats es poden solucionar fàcilment, consultant amb els professionals sanitaris, o amb mares que tinguen experiència.

### L'OMS AMB ELS GRUPS DE LACTÀNCIA

Per això, la OMS recomana la creació de grups de lactància materna que donen informació i suport a les mares interessades. A Castelló, comptem amb l'Associació Mamare Castelló, que organitza periòdicament grups de lactància al Centre de Salut Gran Via.



#### MÉS INFORMACIÓ:

[www.mamare.es](http://www.mamare.es) · [mamarecastello@gmail.com](mailto:mamarecastello@gmail.com)

#### TELÈFONS DE CONSULTA SOBRE LACTÀNCIA MATERNA:

686881341 (Yoyo), 658676833 (Elena), 690062531 (Beatriz), 677779028 (Minna), 619653717 (Amparo), 676300921 (Lidón), 657057766 (Gisela), 629316014 (Ana. Almassora), 649134142 (Marian. Almassora).

## "LACTÀNCIA MATERNA. INVERSIÓ EN SALUT"

5 i 6 DE NOVEMBRE DE 2009

### DIJOURS, 5 DE NOVEMBRE DE 2009

17.20 h Inauguració de les jornades.

#### 17.30h. Conferència:

"Pell amb pell. Lactància en els primers dies de vida".

**Adolfo Gómez Papí.** Neonatòleg de l'Hospital Joan XXIII de Tarragona, IHAN des de 1997. Membre del Comitè Espanyol de Lactància Materna de l'Associació Espanyola de Pediatria.

#### 19 h. Taula Rodona:

"Experiències personals en la lactància".

Participen mares i pares que compartiran la seua experiència amb la lactància.

### DIVENDRES, 6 DE NOVEMBRE DE 2009

#### 17.30 h. Conferència:

"La lactància en bebés prematurs".

**Ramón Aguilera.** Cap de Neonatologia de l'Hospital General de Castelló i membre del Comitè de Lactància d'aquest hospital.

#### 18.30. Conferència:

"Lactància materna i alimentació complementària".

**Isidro Vitoria.** Pediatra. Unitat de Nutrició i Metabolopaties. Hospital Infantil La Fe. València

20h. Cloenda. V ANYS DE MAMARE.

### EXPOSICIÓ DE FOTOGRAFIES

5 I 6 DE NOVEMBRE DE 2009:

De 17.30 a 20.30. Exposició de fotografies sobre lactància a Castelló i al món.

Col·laboren:



Comisión de Lactancia Materna. Hospital General de Castelló



Associació de Suport a la Lactància Materna

## II JORNADAS



# LACTANCIA MATERNA INVERSIÓN EN SALUD

5 y 6 de noviembre de 2009

Bancaixa-Edificio Cavallers

(Salón de actos, entrada por C/ Cervantes, 26)

CASTELLÓN DE LA PLANA

CONFERENCIAS | EXPOSICIÓN DE FOTOGRAFÍAS

EXPERIENCIAS Y PROFESIONALES

Patrocina:

AJUNTAMENT  
Salut Pública



[www.mamare.es](http://www.mamare.es)

Mamare Castelló organitza grups de lactància los primeros y terceros martes de mes en el Centro de Salud Gran Vía a partir de las 17.30 horas. Pregunta a tu matrona o consulta nuestra web.

## LACTANCIA MATERNA, LA MEJOR OPCIÓN

La lactancia materna es el mejor alimento para un bebé y tiene numerosos beneficios para él, su madre y la sociedad. Sin embargo, en las últimas décadas se ha observado una disminución del número de mujeres que amamantan a sus hijos, debido a la gran influencia de la "cultura del biberón", el ritmo de vida actual y la incorporación de la mujer al mundo laboral. Además, existen falsos mitos sobre la lactancia, sin base científica, que han arraigado en la población.

La Asociación de Apoyo a la Lactancia Materna Mamare Castelló, en colaboración con el Ayuntamiento de Castellón, ha programado estas jornadas con el objetivo de intentar recuperar la cultura de amamantar y proporcionar información actualizada sobre lactancia materna.

**La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva al menos durante los seis primeros meses de vida del bebé, y su continuidad en combinación con otros alimentos hasta los dos o tres años de edad.**

### LAS DIFICULTADES TIENEN SOLUCIONES

Para algunas madres, la lactancia resulta fácil desde el principio. Otras tienen problemas en el inicio y durante el primer mes y a veces al cabo de unos meses, cuando la lactancia está totalmente establecida. La gran mayoría de dificultades se pueden solucionar fácilmente, consultando con los profesionales sanitarios, o con madres que tengan experiencia.

### LA OMS CON LOS GRUPOS DE LACTANCIA

Por eso, la OMS recomienda la creación de grupos de lactancia materna que den información y apoyo a las madres interesadas. En Castellón, contamos con la **Asociación Mamare Castelló, que organiza periódicamente grupos de lactancia en el Centro de Salud Gran Vía.**



#### MÁS INFORMACIÓN:

[www.mamare.es](http://www.mamare.es) · [mamarecastello@gmail.com](mailto:mamarecastello@gmail.com)

#### TELÉFONOS DE CONSULTA SOBRE LACTANCIA MATERNA:

686881341 (Yoyo), 658676833 (Elena), 690062531 (Beatriz), 67779028 (Minna), 619653717 (Amparo), 676300921 (Lidón), 657057766 (Gisela), 629316014 (Ana. Almassora), 649134142 (Marian. Almassora).

## "LACTANCIA MATERNA. INVERSIÓN EN SALUD" 5 y 6 DE NOVIEMBRE DE 2009

### JUEVES, 5 DE NOVIEMBRE DE 2009

17.20 h Inauguración de las jornadas.

#### 17.30h. Conferencia:

"Piel con piel. Lactancia en los primeros días de vida".

**Adolfo Gómez Papí.** Neonatólogo del Hospital Juan XXIII de Tarragona, IHAN desde 1997. Miembro del Comité Español de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría.

#### 19 h. Mesa redonda:

"Experiencias personales en la lactancia".

Participan madres y padres que compartirán su experiencia con la lactancia.

### VIERNES, 6 DE NOVIEMBRE DE 2009

#### 17.30 h. Conferencia:

"La lactancia en bebés prematuros".

**Ramón Aguilera.** Jefe de Neonatología del Hospital General de Castellón y miembro del Comité de Lactancia de este hospital.

#### 18.30. Conferencia:

"Lactancia materna y alimentación complementaria".

**Isidro Vitoria.** Pediatra. Unidad de Nutrición y Metabolopatías. Hospital Infantil La Fe. Valencia

20h. Clausura. **V AÑOS DE MAMARE.**

### EXPOSICIÓN DE FOTOGRAFÍAS

5 y 6 DE NOVIEMBRE DE 2009:

De 17.30 a 20.30. Exposición de fotografías sobre lactancia en Castellón y al mundo.

Colaboran:



AGUA DE BENASSAL



Comisión de Lactancia Materna. Hospital General de Castelló



Associació de Suport a la Lactància Materna

## II JORNADES



# LACTÀNCIA MATERNA INVERSIÓ EN SALUT

5 i 6 de novembre de 2009

**Bancaixa-Edifici Cavallers**  
(Sala d'actes, entrada per C/ Cervantes, 26)

CASTELLÓ DE LA PLANA

CONFERÈNCIES | EXPOSICIÓ DE FOTOGRAFIES

EXPERIÈNCIES I PROFESSIONALS

Patrocina:



[www.mamare.es](http://www.mamare.es)

Mamare Castelló organitza grups de lactància els primers i tercers dimarts de mes al Centre de Salut Gran Vía a partir de les 17.30 hores. Pregunta a la teua matrona o consulta la nostra web.