

La lactancia materna es una técnica que se debe aprender y practicar. Muchas mujeres no han visto nunca a una madre amamantar y **aunque lactar sea natural no es instintivo**. Un **grupo de apoyo** es un grupo de mujeres embarazadas y/o que están amamantando, que se reúnen durante 1 ó 2 horas cada determinado tiempo. La reunión la organiza y supervisa una monitora de lactancia (habitualmente madres con experiencia personal y formación acreditada en lactancia, pero no es preciso que sean profesionales sanitarios). Estas madres llevan a cabo las reuniones (**gratuitas**) con el fin de recibir información, reflexionar y darse apoyo en lo que se refiere a la lactancia materna.

También puede acudir a los **profesionales sanitarios** del hospital y centros de salud de su área sanitaria (pediatras, enfermeras, matronas, médicos de familia). Existe un **Teléfono de Atención 24 horas** atendido por matronas del paritorio del **Hospital Universitario Príncipe de Asturias** para consultar dudas en relación a la lactancia materna o cuidados madre-hijo: **918878100- Extensión: 814225**.

LISTADO GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

 GRUPO DE APOYO Y CONTACTO 	
GRUPO LACTARD grupolactard@gmail.com http://grupolactard.blogspot.com	 Sylvie- 699 352 931 Flor- 635 695 492 ; Mariceli – 649 128 386
GRUPO MULTILACTA consultas@multilacta.org www.multilacta.org	 Ana Arribas – 655452777 (Ensanche de Vallecas) Grupo online de Telegram.
GRUPO LACTAVIDA lactavida@gmail.com http://lactavida.blogspot.com	 Ana Isabel – 629919113 (Azuqueca) Celia – 637374934 (Guadalajara)
LA LIGA DE LA LECHE http://www.laligadelaleche.es/	 Juliana- 630481508 (sólo whatsapp) Elena - 620098039
EL REGAZO DE MADRE (Guadalajara) http://elregazodemadre.blogspot.com	 Laura- 696968844 https://chat.whatsapp.com/GPAeFnXJ4YcBY1Tw8ZNUS4

➤ Se puede encontrar un **LISTADO COMPLETO DE LOS GRUPOS DE APOYO** en:

- La página web del Comité de Lactancia de la EAP <https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/grupos-apoyo-lactancia-materna>
- FEDALMA <https://www.fedalma.org/gruposdeapoyoalalactanciamaterna/>
- IHAN <https://www.ihan.es/grupos-de-apoyo/>

TALLERES DE LACTANCIA MATERNA y/o GRUPOS DE POSTPARTO (Profesionales Sanitarios)

CENTRO DE SALUD Y HORARIO	
C.S PUERTA DE MADRID Instagram: alma_complutum_lactancia	Martes de 18 a 19:30 h
C.S LUIS VIVES	Miércoles de 12:15 a 13:45 h
C.S MIGUEL DE CERVANTES	Viernes de 10:30 a 12:00 h (excepto 1º de mes)
C.S MECO	Lunes de 11:00 a 12:00 h
C.S TORRES DE LA ALAMEDA	Viernes de 10:30 a 12 h, en Los Hueros.
C.S JUAN DE AUSTRIA	Segundos martes de mes 17:30 a 19h, sala 19