

DOCUMENTO INFORMATIVO SOBRE GRUPOS DE APOYO

¿QUÉ ES UN GRUPO DE APOYO?

Un grupo de apoyo es un grupo de mujeres embarazadas o que están amamantando que se reúnen de forma periódica. En ellos, las madres comparten experiencias, expresan sus dudas, aprenden y resuelven las dificultades relacionadas con su lactancia. Se crea un clima de entusiasmo, comprensión y ayuda entre las mismas madres.

¿QUIÉN LAS ORGANIZA?

La reunión la organiza y supervisa una persona con experiencia personal y formación en lactancia. No es preciso que esté presente personal sanitario. El tamaño del grupo es variable y la reunión puede celebrarse en distintos sitios, desde un domicilio particular hasta un espacio cedido por instituciones públicas.

¿PARA QUÉ SIRVEN?

El objetivo fundamental es ofrecer información a las madres, así como resolver las dudas que se plantean para dar solución a los problemas surgidos durante la lactancia.

¿QUÉ SE HACE EN LAS REUNIONES?

Las madres acuden a estas reuniones con sus bebés y plantean las dudas y los problemas que le van surgiendo durante la lactancia. Se comparten experiencias y se ofrece la información necesaria para la resolución de las dificultades. Pueden realizarse talleres prácticos de lactancia, charlas coloquios impartidas por profesionales y en ocasiones visitas domiciliarias y asistencia telefónica.

¿CÓMO SE PUEDE CONTACTAR CON UN GRUPO DE APOYO?

Existen grupos de apoyo organizados para cada región en cada comunidad autónoma. Puede consultarse el listado completo de los grupos en las siguientes direcciones:

- <http://www.ihan.es/index3.asp>

- <http://www.aeped.es/enlaces/grupos-apoyo-lactancia-materna>

Si desea más información, diríjase a su matrona, enfermera o pediatra para informarse acerca de la existencia de un taller de lactancia.