

# Recursos Sobre Lactancia Al Alta

Es La experiencia de lactancia constituye un proceso en el que, especialmente al inicio, pueden surgir dificultades o dudas. Por ello existe una serie de recursos interesantes para ayudaros en este camino tras el alta hospitalaria.

## En la red sanitaria

En vuestro centro de salud podéis contar principalmente con la ayuda de vuestra matrona de atención primaria, que es la persona encargada del seguimiento de la lactancia generalmente. Algunas matronas atienden consultas específicas de lactancia, y lideran actividades de grupo como talleres o charlas informativas. Además podéis contar con la ayuda del pediatra y el enfermero/a de pediatría, y el ginecólogo de forma complementaria.

Para cuestiones urgentes o en horarios o días no laborables podéis acudir a urgencias de los centros ambulatorios o centros hospitalarios.

## Grupos de apoyo madre a madre

Son grupos organizados por redes de apoyo en los que algunas madres se reúnen periódicamente para abordar diferentes temas, principalmente lactancia. Las reuniones son conducidas por personas formadas en lactancia y se celebran en lugares públicos como centros culturales, casa de la mujer o centros de salud, y en locales privados. Generalmente son gratuitas y de acceso libre.

Podéis consultar la red de grupos de apoyo disponibles en toda España en las páginas: [www.ihan.es](http://www.ihan.es) y [www.laligadelaleche.es](http://www.laligadelaleche.es)

En estas páginas web podéis encontrar además información muy útil sobre lactancia.

## Recursos on-line

[www.aeped.es](http://www.aeped.es) y [www.aepap.es](http://www.aepap.es), páginas de la asociación española de pediatría y asociación de pediatría de atención primaria respectivamente.

[www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org) base da datos de acceso libre sobre la compatibilidad de la lactancia materna con diferentes productos dietéticos y medicamentos

## Añadimos un breve listado grupos de apoyo y centros de nuestro área de influencia donde poder contactar.

### Liga de la Leche Madrid

- Pirámides (Centro de Salud Paseo Imperial primer viernes de mes a las 17:30).
- Centro/Rastro (Espacio para la Igualdad, Calle Ribera de Curtidores, tercer viernes de mes 17:30)
- Chamberí (Setem, Calle Gaztambide, 15 septiembre, 17:30).

Listado completo de reuniones en la Comunidad de Madrid. Lo pueden encontrar en el siguiente enlace:

[http://www.laligadelaleche.es/madrid/calendario\\_reuniones.htm](http://www.laligadelaleche.es/madrid/calendario_reuniones.htm)

### Asociación de Enfermería Latinoamericana de Madrid

Calle Raimundo Fernández Villaverde 1 Primera Planta  
28003 Madrid (Madrid)

Teléfono: 605421046

Email: [balbinasusana@hotmail.com](mailto:balbinasusana@hotmail.com) / [formacion@asociacionaela.com](mailto:formacion@asociacionaela.com) [maternidad@asociacionaela.com](mailto:maternidad@asociacionaela.com)



**Portal del Paciente Quirónsalud**  
Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en [quironsalud.es](http://quironsalud.es) o en nuestra App.



Hospital Universitario

**Fundación Jiménez Díaz**

Grupo Quirónsalud

# Recursos Sobre Lactancia Al Alta

## MAMAMÁS

El Sol de la Conce  
Calle Virgen de la Fuencisla, 12  
28027 Madrid (Madrid)  
Email: grupomamamas@gmail.com

## MULTILACTA

Grupos en todo Madrid  
Ver en web [www.multilacta.org](http://www.multilacta.org)  
Madrid (Madrid)  
Teléfono: 636096351  
Email: [Info@multilacta.org](mailto:Info@multilacta.org)  
Reuniones Multilactar (consultar calendario):  
<http://www.multilacta.org/calendario-de-reuniones-mensuales>

- Planeta Invisible, calle Dr. Gómez Ulla, 26. Segundo miércoles de mes, a las 17:30h.
- Más Natural, calle Ortega y Gasset, 42. Tercer viernes de mes a las 17:30h.

## CRIANZA Y PORTEO

Rodríguez San Pedro 10  
28010 Madrid (Madrid)  
[info@crianzayporteo.com](mailto:info@crianzayporteo.com)

## PACHA-MAMÁS

Cuidate Madrid Plaza Cascoro 14  
28005 Madrid (Madrid)  
[elenaborrazs@gmail.com](mailto:elenaborrazs@gmail.com)  
Reuniones: los últimos sábados de cada mes, de 11 a 13 horas, en Cuidate madrid (Plaza Cascoro 14. 915640424).

## GRUPO DE APOYO DE YOGA

Camino de La Zarzuela 11, 2º izq (Aravaca)  
28023 Madrid (Madrid)  
Teléfono: 696832041  
Email: [raquelaldeano@gmail.com](mailto:raquelaldeano@gmail.com)

## MAMAR

Las águilas, Aluche Las águilas, Aluche  
28044 Madrid (Madrid)  
Email: [anamariagonzalezfernandez@yahoo.es](mailto:anamariagonzalezfernandez@yahoo.es)



**Portal del Paciente Quirónsalud**  
Accede online a tus resultados y gestiona  
tus citas en [quironsalud.es](http://quironsalud.es) o en nuestra App.



Hospital Universitario

**Fundación Jiménez Díaz**

Grupo  quirónsalud