



Lactalmería: apoyo de madre a madre

Asociación sin ánimo de lucro
para la promoción de la lactancia materna
y la crianza respetuosa en Almería.

DOSSIER INFORMATIVO



apoyo de madre a madre

DOSSIER INFORMATIVO

ÍNDICE

1. Historia
2. Integrantes
3. Objetivos
4. Actividades

1. Historia

Lactalmería nace como fruto de la unión de varias madres residentes en Almería capital y alrededores interesadas en la lactancia materna y en la crianza de los hijos de un modo respetuoso.

La mayoría de nosotras nos conocimos en foros de Internet donde acudimos buscando ayuda y personas con intereses comunes ya que hasta hace poco no había ningún grupo de apoyo a la lactancia en Almería y los municipios cercanos. Poco a poco nos fuimos conociendo y descubriendo que teníamos mucho en común: problemas parecidos, sentimientos encontrados, falta de apoyo desde nuestro entorno, estilos de crianza similares, etc.

Gracias al apoyo mutuo conseguimos seguir adelante con la lactancia de nuestros hijos y pensamos que era necesario difundir todo lo que habíamos aprendido para ayudar a otras mamás y futuras mamás a dar el pecho y a criar a sus hijos desde el respeto. Por este motivo creamos Lactalmería.

2. Integrantes

Entre las componentes del grupo se encuentran muchas madres que tras superar sus propios problemas con la lactancia quieren ayudar a otras madres compartiendo su experiencia y los conocimientos que han adquirido en el camino. Otras han descubierto en la lactancia una especial manera de relacionarse con su hijo, ya que el pecho es también cariño, y poco a poco han ido ahondando en todas las facetas de la crianza respetuosa. Algunas de las socias aún no son mamás, pero están seguras de que, cuando sus bebés lleguen, querer darles este magnífico regalo que es la leche materna.

Lactalmería es un grupo netamente de madres, pero no podemos olvidar la inestimable colaboración de nuestro entorno familiar (padres, abuelos, etc.) que con su ayuda y apoyo hacen que compaginar la crianza con la vida moderna pueda ser una realidad. Destaca principalmente la



apoyo de madre a madre

DOSSIER INFORMATIVO

actuación de los padres que a menudo se involucran y participan en las actividades de la asociación al igual que lo hacen en la crianza de nuestros hijos.

También agradecemos la colaboración desinteresada y altruista de numeroso personal sanitario (pediatras, matron@s, enfermer@s, etc) y de otros grupos de apoyo de toda España ('Amamantar Asturias', 'Criar con Apego' de Málaga, 'Mamilactancia' de Granada, 'Lactando' de Murcia, etc.).

3. Objetivos

Los principales objetivos de la asociación son **promover la lactancia materna y la crianza respetuosa.**

La lactancia materna es un bien reconocido internacionalmente que proporciona alimento de inmejorable calidad al recién nacido. La mujer, como mamífero, está diseñada para poder amamantar a sus crías pero en nuestros días cada vez es más difícil encontrar familias que consigan llevar a cabo lactancias exitosas y es habitual encontrar madres que no han podido dar el pecho a pesar de querer hacerlo. Lactalmería pretende ayudar a estas madres mediante el apoyo de madre a madre y la difusión de información sobre lactancia materna basada en las recomendaciones del Comité de Lactancia de la AEP, la OMS, UNICEF y otros organismos, autores y pediatras de reconocido prestigio en la materia.

El grupo de apoyo de madre a madre se convierte en un pilar fundamental difundiendo la cultura del amamantamiento, desterrando mitos y ayudando a las madres y futuras madres a confiar en su propio cuerpo.

Además de la lactancia materna, Lactalmería promueve la crianza respetuosa. Esto implica el cuidado y educación del niño desde la base del respeto y el amor abarcando todos los aspectos de la vida del niño tales como alimentación, sueño, salud, educación, relaciones, etc.

Como defensoras de este estilo de crianza, promovemos la cultura de bebés en brazos, el apego y contacto físico con el bebé, las relaciones empáticas con el niño (hablar y escuchar), el colecho (o compartir cama), el parto natural, el método canguro (colocación del bebé sobre el pecho de la madre o el padre en lugar de en la incubadora) y, en general, la educación desde y con cariño y respeto por las necesidades del niño como ser humano de pleno derecho. Rechazamos los métodos conductistas para educar a los niños, los castigos físicos y psicológicos, y cualquier actuación que pueda afectar al correcto desarrollo emocional del bebé y del niño como, por ejemplo, dejarles llorar intencionadamente.

Específicamente, los **finés de la asociación** son:

- Reunir a madres lactantes o que lo hayan sido, padres y a personas interesadas en la lactancia materna para compartir experiencias e información sobre la crianza y la lactancia.



apoyo de madre a madre

DOSSIER INFORMATIVO

- Ofrecer apoyo de madre a madre en los diferentes aspectos de la crianza, sobre todo en la lactancia, contando con el asesoramiento de profesionales de la salud especializadas en la atención a la mujer (enfermeras, matronas, doulas) y de personas especialmente formadas en lactancia materna.
- Promover y apoyar la lactancia materna difundiendo sus beneficios para la salud y la sociedad en general entre familias, profesionales sanitarios, centros de enseñanza, centros de educación maternal, medios de comunicación y estamentos interesados mediante distintas iniciativas de sensibilización, normalización e información como reuniones, cursos, seminarios, talleres, conferencias, trabajos de investigación, publicaciones, etc.-, colaborando con otras organizaciones nacionales e internacionales que compartan fines análogos. La información estará siempre basada en evidencias científicas, en las recomendaciones de la OMS, la AEP y la UNICEF, así como en las experiencias personales de las madres lactantes de la asociación.
- Proteger los derechos sociales y laborales de la mujer en cuanto al amamantamiento, permisos maternales, reducción de jornada, excedencias, riesgo para la lactancia y el embarazo, etc., promover la ampliación del permiso de maternidad a como mínimo 6 meses.
- Involucrar a los padres en el apoyo a la madre para que faciliten una lactancia materna exitosa, así como en la crianza respetuosa de los hijos y el reparto justo de las tareas domésticas.
- Promover entre la sociedad un mayor papel del hombre en el cuidado de los hijos/as con avances en los permisos por paternidad, enfermedad de los hijos/as, etc.
- Fomentar la participación activa de las mujeres en todos los ámbitos de la sociedad potenciando su información y desarrollo personal.
- Elaborar y apoyar proyectos encaminados a facilitar la conciliación de la vida familiar y laboral de las mujeres y los hombres, así como la coparticipación en la crianza de los hijos.
- Apoyar a las mujeres embarazadas fomentando la confianza en sí mismas y en su cuerpo, ayudándolas a prepararse para la lactancia materna y a buscar, si así lo desean, un parto respetado en el que puedan tomar decisiones informadas que conciernen a su salud y la de su bebé.
- Fomentar la no separación de la madre y su bebé recién nacido y el inicio temprano del amamantamiento, ya que la primera hora de vida es fundamental para la instauración de la lactancia y el apego entre ambos.



apoyo de madre a madre

DOSSIER INFORMATIVO

- Tratar a los bebés y niños con el respeto que merecen como personas, ofreciéndoles todos los cuidados que necesiten, y difundir los beneficios de prácticas respetuosas con la naturaleza de los niños –colecho, contacto físico, método Canguro para bebés prematuros, etc.- y poner de relieve los perjuicios de los castigos físicos y los métodos conductistas de educación en los que se ignora o se deja llorar a los niños, ya que está demostrado que el llanto prolongado provoca perjuicios en el desarrollo cerebral y emocional de los bebés.
- Recuperar la cultura biológica, emocional e intelectual propia de la mujer, revitalizándola con elementos propios de nuestra época, de modo que la mujer durante la maternidad: no se encuentre infravalorada ni marginada, no se le arrebatte la confianza en su propio cuerpo, no pierda su autonomía y sea dueña de sí misma, y pueda vivir el embarazo, parto y lactancia como algo suyo, sin interferencias, dejando atrás el hecho de que esa etapa se haya convertido, en general, en una afirmación del poder masculino sobre el cuerpo de la mujer.

4. Actividades

Las actividades que desempeña la asociación son, a modo general, las siguientes:

- **Grupo de apoyo a la lactancia materna:** Realizamos reuniones periódicas en las que tratamos temas relacionados con la lactancia materna y crianza respetuosa además de plantear nuestras dudas y problemas e intentar ayudar a madres en casos similares. Las reuniones son de acceso libre, abiertas a cualquier persona interesada en conocer la asociación y/o solucionar un problema puntual sin necesidad de ser miembro de Lactalmería ni comprometerse a serlo en un futuro.
- **Grupo de apoyo virtual:** Disponemos de un foro en Internet (www.lactalmeria.mforos.com) donde se puede entrar para conocer la asociación y enterarse de nuestras actividades. Igualmente se pueden realizar consultas y expresar opiniones en un tono acorde con las normas de uso. También contamos con una página web (<http://lactalmeria.blogspot.com>).
- **Servicio de atención telefónica:** Tenemos dos líneas telefónicas disponibles para asesoramiento urgente o para cualquier consulta relacionada con la asociación.
- **Actividades para la promoción de la lactancia y la crianza respetuosa:** Incluyen actuaciones de tipo formativo tales como cursos, jornadas y talleres y también otras meramente divulgativas como repartir folletos informativos y carteles, organizar exposiciones, ‘tetadas’, manifestaciones, etc.