

Fuente: La Voz de Galicia

Fecha: 13 de marzo de 2013

Título: Cómo disfrutar de la lactancia

Link: http://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/pontevedra/2013/03/13/disfrutar-lactancia/0003_201303P13C5991.htm

Cómo disfrutar de la lactancia

El grupo de apoyo Mámoa Pontevedra ayuda a madres y padres a resolver dudas frecuentes para gozar al máximo de esta etapa vital



Pontevedra cuenta desde hace tres años y medio con una delegación estable de Mámoa, un grupo de apoyo a la lactancia materna que tiene su sede en Santiago, ciudad en la que surgió hace trece años. Los beneficios de dar el pecho al bebé son indiscutibles para los pediatras. Se recomienda en exclusividad hasta los seis meses y, combinado con otros alimentos, hasta los dos años. La leche materna aporta todos los nutrientes necesarios, es inocua, ecológica y protege de enfermedades frecuentes. Eso en el caso del lactante. Pero para la madre, también hay beneficios. Reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario, y ayuda a recuperar el peso.

Requiere aprendizaje

Pero la lactancia requiere aprendizaje y por eso disponer de un grupo de apoyo es fundamental. Esto es lo que ofrece Mámoa para que madres y padres, pero también el resto de

la familia, puedan resolver dudas y disfrutar al máximo de esta etapa vital. Las sesiones, de dos horas de duración, se celebran en la sala de matronas de los centros de salud de A Parda y Virxe Peregrina. En el ambulatorio de A Parda son los primeros viernes de mes, de 17.30 a 19.30 horas. En el Virxe Peregrina las reuniones se desarrollan los segundos y cuartos martes de cada mes en el mismo horario.

Varía el número de participantes

«Es el escenario ideal porque muchas veces son los pediatras y las matronas quienes nos derivan a las madres. Además si tenemos cualquier duda, la resolvemos allí mismo», apuntan desde Mámoa. El número de participantes varía, pero oscila entre ocho y treinta. Lo habitual es que acudan solo las madres, pero cualquier familiar es bienvenido, dicen. «Los padres vienen durante el embarazo y cuando los bebés son muy pequeños, luego ya no suelen venir», señalan. Las preocupaciones más frecuentes entre las mujeres son un mal agarre del pecho y problemas de peso en el niño. «Algunas piensan que tienen poca leche y que por eso el bebé no gana peso. A veces basta con corregir la postura.