



ABAM
Associació Balear d'Alletament Matern
 Carrer de la Rosa, 3, 2n pis - 07003 Palma de Mallorca
 Tel. 617 89 71 75 - 637 25 05 08 - 656 58 76 57
 Consultes de 9 a 22 h.
 abamactancia@hotmail.com
 www.abamactancia.org

Jordi, fill d'Ina

gener

dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

6 - Epifania del Senyor

febrer

dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Grups de mares a ABAM

11

Heu decidit donar el pit? Enhorabona!

Donar mamar. Mamar no només és menjar. Per què alletar els nostres infants? Declaracions internacionals.

La llet materna, la millor

Per què la llet de la mare és la millor? Tipus de llet que produeix el pit. La llet de la mare és canviant, és viva. Composició de la llet. Avantatges.

25

La bona pràctica: com és dona el pit a un infant?

Com és la glàndula mamària? Com es produeix la llet? Quina cura necessiten els nostres pits? Com col·locar l'infant en el pit.

Vèncer les dificultats

Com tenir un bon inici en la lactància materna. Pit a demanda. Dificultats durant l'alletament.

Grups de mares a ABAM

8

Rompem mites

Causos del fracàs d'experiències d'alletament, mites i tabús. Descobrir els 7 errors. Com gaudir de l'alletament?

22

El paper del pare. Alletar en família. T'has de cuidar!

Els germans, pressions familiars i d'altres. La importància del grup de mares. L'alimentació, el descans i l'oci.

Les sessions s'impartiran al carrer de la Rosa, 3, 2n pis a les 17:30 h.
 Cites concertades els dimecres de 17:30 a 19:00 h. (tel. 656 58 76 57)