



GRUPO DE APOYO A LA
LACTANCIA MATERNA

Sede:
C/ Lluís Santàngel s/n (CCC).
46191 Vilamarxant
VALENCIA
www.amamanta.es

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2019

En 2019 Amamanta Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna, ha contado con 417 socias, de las cuales 75 forman el listado de voluntarias de la asociación.

A lo largo del año se han realizado un gran número de actividades que podemos englobar en 4 apartados:

1. Apoyo a madres desde el voluntariado hospitalario
2. Apoyo a madres desde los talleres de lactancia
3. Formación
4. Difusión y promoción de la lactancia materna

Todas estas actividades siguen la línea de nuestros objetivos generales y específicos. Además se han realizado actividades organizativas y de funcionamiento de la asociación. Recogemos cada actividad dentro de los apartados mencionados:

1.- APOYO A MADRES EN EL VOLUNTARIADO EN HOSPITALES:

El voluntariado hospitalario se realiza todas las semanas en los **Hospitales la Fe, Manises, y Hospital Clínico de Valencia**. La asistencia en 2019 ha sido de:

82 días de asistencia al voluntariado de La Fe

103 días al de Manises

115 al del Clínico

A una media de 5 madres por día de asistencia podemos estimar un total de **1.500 madres atendidas**.

Cada **semana** nuestras asesoras de lactancia voluntarias han acudido en el horario de mediodía al hospital que tienen asignado, para atender a las madres que solicitan nuestra intervención (que consiste en información, asesoramiento, escucha y apoyo emocional). Lo han hecho en grupo (taller) o de forma individualizada en su habitación cuando la situación de la madre le impide acudir al taller.

En los meses de diciembre y enero acuden las voluntarias acompañadas por las alumnas del curso de asesoras que organiza Amamanta, para que éstas realicen sus prácticas (una alumna por cada voluntaria).

Cada hospital tiene asignada una **coordinadora** que se ha encargado de la organización de la plantilla de días de voluntariado, de la comunicación con el personal de planta y la participación en las reuniones que convoca el comité de lactancia de cada hospital.

Además de participar en esos 3 comités, se participa en los **Comités de Lactancia** del Hospital General y en el Hospital de La Ribera y se colabora con ellos en las Jornadas y cursos que organizan.

Las voluntarias tienen formación en lactancia materna, y están cubiertas por un seguro de Responsabilidad Civil y un seguro de Voluntariado.

2.- APOYO A MADRES EN LOS TALLERES DE LACTANCIA VINCULADOS.

Cada semana se han realizado talleres de lactancia situados en los centros de salud y en espacios municipales dentro del horario establecido. Allí las madres acuden con sus miedos, sus dudas, y encuentran la información y la confianza que necesitan para tener una lactancia materna satisfactoria. Acuden las embarazadas, las madres con sus bebés y muchas veces acompañadas por la pareja o la abuela. En cada taller asiste una media de **10-12 madres cada semana**. Nuestras asesoras voluntarias gestionan el taller, organizan, atienden a las madres, las escuchan y les dan apoyo.

En 2019 contamos con **27 talleres de lactancia vinculados** a Amamanta, talleres que comparten una misma forma de funcionamiento que se recoge en el Protocolo de Talleres de Amamanta y es similar a la Metodología de taller de la IHAN. Sus representantes mantienen un contacto directo y constante con la asociación (a través del Taller de talleres de lactancia). Estimamos una cantidad total de **5.400 madres atendidas** en el año.

En los talleres de lactancia, además del apoyo madre a madre se realizan otro tipo de actividades complementarias al taller, como talleres temáticos (sobre el papel del padre, el destete, la vuelta al trabajo, taller de abuelas, lactancia prolongada y en tándem, ...). A estas charlas y talleres especiales acuden más madres de lo habitual, y la asistencia viene a ser de 20-25 madres en cada charla.

Además cada taller ha realizado otras actividades como meriendas, talleres al aire libre, encuentros con embarazadas, exposiciones y concursos fotográficos, entrega de diplomas de lactancia, etc.

2.1 Talleres de talleres de lactancia

Es la herramienta de apoyo que ofrece Amamanta a los talleres de lactancia, a través de un grupo de correo electrónico donde participan las responsables de los talleres vinculados y reuniones que se realizan cada dos meses en la sede, para compartir dudas y recursos, tratar el funcionamiento de su taller, y dar apoyo cuando un taller nace o cuando encuentra dificultades en su funcionamiento.

En 2019 se han realizado **5 Talleres de talleres** con una asistencia media de **18 asesoras** en lactancia materna en cada reunión. Además en marzo hubo un acto de celebración de los 50 talleres de talleres realizados en 10 años. Se regaló libretas a las representantes de talleres y a las voluntarias.

Las voluntarias responsables de nuestros talleres cuentan con el material de difusión y de apoyo a la lactancia que ponemos a su disposición (libros, trípticos, carteles, calendario, sacaleches,...) y además pueden hacer uso de la biblioteca de Amamanta que

cuenta con más de 70 referencias. Además se les ofrece formación para actualizar sus conocimientos. Este año se han vuelto a comprar libros para la biblioteca.

2.2 Listado de talleres de la Comunidad Valenciana

Herramienta de apoyo para profesionales, asesoras, voluntarias y madres que contiene los datos de Talleres de Lactancia que existen en la Comunidad Valenciana (lugar, hora, persona a cargo, departamento y fase de acreditación de la IHAN o vinculación a Amamanta). Cada año se revisa y se publica en la web de la asociación.

Además se publican los horarios especiales de los talleres de lactancia en periodos vacacionales de Pascua, verano y Navidades.

3.- FORMACIÓN Y CHARLAS

3.1 Curso de Asesoras

Es la actividad formativa más importante de Amamanta porque es la fuente de obtención de nuevas voluntarias que nutren sus talleres y los hospitales, además de contribuir a que las representantes de talleres adquieran los conocimientos en lactancia necesarios.

Se ha venido realizando una edición cada año, en él se exige la asistencia presencial a las sesiones, la realización de prácticas y la elaboración de un trabajo de acompañamiento que es tutorizado y corregido por un grupo de asesoras voluntarias. Cada año hemos premiado al mejor de los trabajos presentados.

El curso se realiza con la colaboración de pediatras, matronas y enfermeras con amplios conocimientos en lactancia que participan también en otros cursos para profesionales organizados desde la Sanidad Pública. Las clases presenciales tienen lugar en las instalaciones de la EVES.

El **curso de asesoras de 2019** se inició en octubre hasta diciembre, quedando la entrega de trabajos y el libramiento de diplomas para enero y febrero de 2020. En noviembre, hubo un acto de celebración y homenaje a los profesores que han colaborado durante estas 10 ediciones.

3.2 Asistencia a congresos

Se participa en congresos con la finalidad de aumentar la presencia, mejorar las relaciones externas, y adquirir conocimientos que después se comparten entre las voluntarias de Amamanta.

En abril de 2019 Amamanta estuvo presente en el **X Congreso Nacional de Lactancia Materna organizado por la IHAN**, en Santiago de Compostela. Participaron 7 representantes de la asociación, que presentaron 4 posters y 2 comunicaciones orales. Amamanta entregó un premio a uno de los posters presentados, al Grupo de apoyo a la lactancia materna "Huerteta" del Centro de Salud Huerta de los Frailes de Leganés, Madrid.

En diciembre las asistentes al congreso ofrecen una formación para compartir con las representantes de talleres y voluntarias los temas más relevantes expuestos en el congreso.

En diciembre participamos en el **XXI Congreso de Voluntariado** realizado en Valencia.

3.3 Charlas formativas y jornadas

Jornada Formativa de Actualización en LM. En febrero: “Dolor al amamantar. Físico y emocional” a cargo del pediatra Jose M^aParicio y la psicóloga M^aJosé Lerma. Asisten 80 personas. En Mislata.

Participación en el **Workshop Nutrición** del Hospital La Fe. Presentación a cargo de Salomé Laredo en representación de Amamanta. En septiembre.

En octubre, participación en la **Jornada Formativa del Hospital General de Valencia.** Presentaciones a cargo de Abigail Fayos, Esther Coronado y Julia Pérez en representación de Amamanta.

En noviembre, participación en la **V Jornada de LM del departamento de salud Marina Alta** de Denia. Mesa Redonda con presentación a cargo de Raquel Sarabia en representación de Amamanta.

Además, participación en las **Jornadas** formativas sobre **Sostenibilidad económica y ecológica mediante la Lactancia Materna Exclusiva** organizadas por la Universidad Católica de Valencia, con presentación a cargo de Pilar Escriche en representación de Amamanta.

Organización de charlas divulgativas de interés para las familias:

En enero, charla de Armando Bastida (enfermero) “Crianza con sentido común” en Carcaixent. Asisten 300 personas.

En abril, charla de Alberto Soler (psicólogo) “Autonomía y juego libre en la infancia” en Paiporta dentro de las jornadas organizadas sobre “Mujer, familia y feminismo”, hubo también una mesa redonda sobre 'Conciliación y corresponsabilidad'. Asisten 150 personas.

En junio, Charla de Alberto Soler (psicólogo) sobre “El papel de la pareja en la crianza”, en Benimámet. 50 personas.

En octubre, Charla de Nuria Benito (abogada) “Conciliación laboral y maternal” en Mislata. Asisten 60 personas.

3.4 Charlas itinerantes en talleres de lactancia de Amamanta.

Son charlas que ofrecen voluntarias formadas de Amamanta, en los propios talleres vinculados a petición de las madres, para ofrecer conocimientos y dar a conocer el taller. En 2019 se han ofrecido un total de **41 charlas**: 17 sobre BLW, 7 sobre Suelo Pélvico, 7 sobre Porteo seguro, 2 sobre Amor y crianza, 2 de Sexualidad y maternidad, 2 sobre Paciencia en la crianza, 1 sobre Piel con piel, 2 sobre Ser Madre y 1 sobre Funcionamiento del taller de lactancia.

3.5 Otras charlas formativas ofrecidas por los talleres:

Charla de “Seguridad vial y sistemas de retención infantil” (Mislata)

Charla “Los bebés no necesitan zapatos para caminar” (La Cañada)

Charla “Etiquetado nutricional” (Mislata)

Charla de “Movimiento libre y actividad autónoma” (Alboraya, Paiporta y Benimamet)
Charla “Primeros auxilios en los primeros meses de vida” (Quart, L’Elia, Benisanó, Liria, Vilamarxant)
Charla sobre “Mi primer veneno” de Justicia alimentaria (Paiporta)
Charla “Primeros juegos en la infancia” en Mislata
Charla “Anestesia en el parto” en Liria
Charla “Aprendiendo a sentir” en Mislata
Charla “Educar en igualdad, logros, retos, desafíos” en Mislata

3.6 Practicum y colaboraciones:

Practicum del grado de Psicología y del Máster de Salud Perinatal: cada año se ofrecen varias plazas en función de los Convenios de Colaboración con la Universidad de Valencia, la Universidad Católica y la Universidad Europea, para que los alumnos de final de grado y del máster puedan hacer sus prácticas en los talleres de Amamanta, con una tutora externa de la propia asociación. En 2019 hubo 3 alumnas realizando este prácticum.

Colaboración de los talleres en el estudio de la Asociación "Hasta que tú Quieras" (HQTQ) y la Federación Española de Asociaciones Pro-Lactancia Materna (FEDALMA)

Cada año colaboramos económicamente con la asociación **APILAM**, para ayudar en la investigación de la compatibilidad de la lactancia materna con los medicamentos.

4.- PROMOCIÓN Y DIVULGACIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA

4.1 Calendario.

Realización y presentación del calendario 2020. Cada año, se elige una temática para el calendario se buscan madres modelos, se realizan las fotografías, se editan y maquetan, y se imprime y distribuye.

La temática del 2020: “Contigo es más fácil”. Este calendario pretende poner en relevancia la importancia del entorno para el establecimiento y mantenimiento de una lactancia feliz. Fue presentado en septiembre en el Museo de Ciencias Naturales de Viveros, en Valencia.

En octubre se inicia la distribución del calendario. 713 son enviados a los centros sanitarios con servicio de maternidad de la Comunidad Valenciana, se reparten entre los 27 Hospitales públicos, 17 privados, y 277 centros de salud y centros de salud integrados. 321 centros en total.

Además se envía por correo a los representantes del Comité Ejecutivo, Comité Nacional y grupos de trabajo de la IHAN. 13 centros en total

Se entregan en mano a las socias que acuden a los eventos y se envían por correo a quien lo solicita.

4.2 Trípticos de talleres de lactancia

Contienen teléfonos de apoyo y recomendaciones para un buen inicio de la lactancia. En 2019 se han revisado y se han impreso dos ediciones de 1000 trípticos cada una. Los trípticos se reparten en las consultas de las matronas, en los hospitales y se publica en la página web.

4.3 Carteles

Durante el año se imprimen carteles para difundir nuestras actividades. En 2019 además se ha diseñado un cartel titulado “Gracias” para mostrar a los beneficiarios de nuestras actividades las diferentes maneras con las que pueden agradecerlo si quieren. Además se han diseñado 4 posters sobre nuestras actividades que participaron en la exposición de posters del Congreso de LM de la IHAN.

4.4 Web y redes sociales.

Mantenimiento de la web y las redes sociales de Amamanta (Facebook, Twitter e Instagram), publicación de noticias cada semana, además se da respuesta a las preguntas de los usuarios.

Este año se han incorporado nuevos apartados en la web: Necesito un taller hoy, Espacios amigos de la lactancia y se han traducido las Recomendaciones para el buen inicio de la lactancia a 15 idiomas.

En Facebook cada año se hace la campaña de envío de fotos de la Teta fallera en el mes de marzo, para que las usuarias envíen fotos de lactancia durante las fiestas falleras, una forma de unir lactancia y tradiciones.

Colaboraciones puntuales durante el año con el Banco de Leche de Valencia, cuando tienen necesidad de leche donada, llamando a la acción a las madres a través de nuestros talleres y redes sociales.

Contamos con 17.000 seguidores en Facebook, 900 en Instagram y más de 6.800 en Twitter

4.5 Medios de comunicación

En enero, colaboración en el programa de radio “Ser saludables” en la cadena SER, Esther Coronado y Alberto Soler, hablando de lactancia prolongada.

Cobertura mediática de los actos de la SMLM y Ruzafa, en la SER, la Sexta noticias, El País y RNE

Participación en el programa de radio de RNE de Pilar Abad para hablar de los espacios amigos de la lactancia

Participación en el programa de radio de la Ser “Hoy por hoy”, programa de Ana Mansergas, de Esther Coronado, Maite Hernández y Cristina Arbona, por la SMLM

4.6 Documental “Mares de llet”

Esta es la primera pieza audiovisual producida por Amamanta, que recoge cuatro historias de personas que han vivido en primera persona la experiencia de ser madre de

leche o hijo/hija de leche Este es nuestro especial homenaje a las familias de leche. El documental se hizo para ser proyectado de forma itinerante entre nuestros talleres el primer año, y luego cedido a otras asociaciones.

En febrero, proyección del documental Mares de llet y exposición fotográfica sobre lactancia en Llíria

En marzo se realiza en Museros aprovechando la celebración del Día de la Dona, junto con una mesa Redonda “Solidad entre mujeres. Experiencias”

En marzo se proyecta también en L’Elia, en julio en La Pobla, y en octubre en Xàtiva

4.7 Amamantitas

Reactivación del proyecto Amamantitas. Son muñecas artesanales que paren y amamantan a sus bebés, como alternativa a los muñecos con biberón, una forma de aprender jugando la forma en la que se alimentan los bebés humanos. Están hechas con telas, lanas,... y cosidas manualmente por un equipo de madres voluntarias. Hay 4 etnias diferentes.

4.8 Espacios Amigos de la Lactancia

Un proyecto para crear redes de espacios que protejan, respeten y visibilicen la lactancia materna. Crear una red de locales con una etiqueta que identifique aquellos en los que una madre puede sentarse a amamantar de forma cómoda y visible sin necesidad de consumir o comprar. Este proyecto surge en el marco de «Ciudad Cuidadora» y es impulsado por LAS NAVES (Centre d’Innovació de l’Ajuntament de València) y el Equipo La Dula.

Durante 2019 se puso en marcha por primera vez en el Barrio de Ruzafa, con más de 50 establecimientos adheridos. Fue presentado con una fiesta para las familias en el mes de octubre.

4.9 Exposiciones fotográficas.

Amamanta cuenta con varias exposiciones de fotografías de lactancia materna que pueden ser utilizadas de forma itinerante para visibilizar la lactancia materna.

Además en febrero de 2019 se realizó una exposición de fotos en Llíria, en mayo se organizó la exposición fotográfica “Madre no hay más que una” en Mislata.

En noviembre, exposición fotográfica y entrega de premios, en el Mercado Municipal de Paiporta.

4.10 Proyecto educativo “La lactancia materna la cole”

Consiste en acercar la lactancia materna a los centros de educación infantil, primaria, secundaria y ciclos educativos

En 2019, se realizó en abril, en el IES Malilla a cargo de Ana Vicente y Pilar Escriche, para alumnos de 3º ESO

En mayo, en el IES Jaume I de Ontinyent, para alumnos de estudios sanitarios, a cargo de Marta Mora

En octubre, en el instituto Berenguer Dalmau, para alumnos de ciclo medio de Educación Infantil a cargo de Ana Vicente

En diciembre en el CEIP Santiago Calatrava de Benimámet, para alumnos de primero y segundo de primaria. Se encargaron Lúla Vázquez y Nuria Bixquert del taller de Benimámet

4.11 Celebraciones y fiestas

Organización de actos para celebrar el Día de la Dona y la Semana Mundial de la Lactancia Materna (fiesta de la lactancia en Viveros), además de utilizar las redes sociales para conmemorar los días mundiales más relevantes para la mujer, la familia y la lactancia materna.

Otras formas de visibilizar el taller y la lactancia han sido:

- Flashmob con mamás porteando bebés, en Mislata en febrero, mayo y octubre.
- Participación en la Feria de asociaciones de Benimámet (mayo) y en Mislata
- Entregas de diploma de lactancia a las madres de los talleres
- Danza con bebés en Silla (julio)
- Meriendas y talleres al aire libre
- Celebración de la Navidad en los talleres, merienda y fotos con bebés.
- Felicitación navideña de Amamanta mediante cartel con las fotos enviadas por los talleres y video con pase de fotos y música. Difusión de la felicitación navideña a socias, grupos de apoyo y de crianza, IHAN, etc.