

# 1. ¿Qué es Lactando?

Irene Balsalobre Balsalobre, Malena Sánchez Terror



Lactando-Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna es una asociación sin ánimo de lucro que comienza su andadura en Marzo de 2004 en Puente Tocinos, por la iniciativa de un grupo de madres con ganas de compartir sus experiencias con la lactancia materna y para ayudar a otras madres a tener éxito con sus lactancias. Se inscribe en el registro de asociaciones de la CARM en Mayo de 2004, y se le reconoce su carácter social en 2008. Es miembro de FEDALMA (Federación Española de Asociaciones Pro-Lactancia Materna), y hoy en día cuenta con seis sedes repartidas por toda la Región de Murcia (Puente Tocinos, Molina de Segura, Mar Menor, Lorca, Cartagena y Murcia).

Nuestra actividad consiste en ofrecer información, ayuda y apoyo emocional a las madres (o embarazadas) que deseen lactar, así como en restablecer y difundir la cultura de la lactancia en nuestra sociedad. Para ello realizamos reuniones periódicas abiertas a toda persona con inquietud en lactancia materna, donde tratamos temas relacionados con la lactancia; atendemos consultas telefónicas, virtuales y/o personales (según la disponibilidad de las voluntarias y la urgencia del caso); damos charlas a embarazadas en los centros de salud y a los profesionales sanitarios en diferentes ámbitos; hacemos préstamos de material relacionado con la lactancia materna (sacaleches, suplementadores, libros, etc.); llevamos la cultura de la lactancia materna a los más pequeños, en una actividad desarrollada en las escuelas a la que hemos denominado “Lactancia Materna al Cole”; publicamos la Revista Lactando de manera semestral, donde tratamos temas de actualidad en relación con lactancia materna y la crianza; y organizamos actos para celebrar la Semana Mundial de la Lactancia Materna en la Región de Murcia, entre otras cosas.

Durante la lactancia surgen dudas, miedos, problemas, muchas veces creados por MITOS sin base real. Poder compartirlos con otras madres que ya han pasado por lo mismo ayuda a seguir adelante. Además, los problemas que pueden surgir durante la lactancia son más fácilmente superables si se cuenta con apoyo y ayuda.

Desde Lactando creemos firmemente que la información durante el embarazo es una de las claves importantes para tener un buen comienzo en la lactancia y para que ésta se prolongue en el tiempo. Esperamos que esta guía haya llegado a tus manos durante ese tiempo de gestación, espera y preparación; si no es así no te preocupes, siempre es un buen momento para ponerse al día. Si ya tienes algunos problemas instaurados esperamos serte de ayuda, pues con las claves que encontrarás a lo largo de estas páginas lo más probable es que tus problemas se aminoren y en unos pocos días se vayan solucionando.