

*Dona dóna és una associació sense ànim de lucre.*

*El grup de recolzament a la lactància materna de l'Alt Empordà és un servei de Dona Dóna.*

*Som mares que volem dotar a les mares que vulguin alletar als seus fills, de les eines i de la informació per tal que la seva lactància sigui d'èxit.*

## ON ENS TROBAREU?

- Al telèfon 676 97 33 68 tots els divendres de les 15h a les 19h.
- A [donadona.altemporda@gmail.com](mailto:donadona.altemporda@gmail.com)
- Al Facebook com a:  
*Dona dóna Alt Empordà*

## QUAN ENS TROBEM?

- A la Sala André Pinadell del Centre Cívic Creu de la Mà.  
(Pça. Remei Bosch, s/n de Figueres)  
Cada primer i tercer divendres de mes de 17:30h a 19h  
(en cas que fos festiu, ens trobem el següent divendres)



*Perquè un bon recolzament a la dona ajuda a tenir una lactància d'èxit*

# DONA DÓNA

**GRUP DE RECOLZAMENT  
A L'ALLETAMENT MATERN**



## PERQUÈ UNA MARE QUE ALLETA NECESSITA AJUDA?

- Doncs per falta de referents familiars i socials, de veure altres dones alletar...
- Per problemes fisiològics o físics de la mare o el nen (aquests són menys dels que ens imaginem).
- Per falses creences (que són moltes).
- Per falta de suport emocional i de la societat en general (baixes de maternitat curtes,...).
- Perquè donar el pit NO ha de causar dolor ni malestar.
- Perquè una dona amb ganes d'alletar no abandoni abans del primer mes (estadística 2005 Catalunya 20% de mares que abandonen).
- Perquè una dona pot sentir-se "sola" en determinats moments (parella, família,...).
- Perquè en els primers moments una mare pot estar molt cansada i és vulnerable. Això, sense el suport adequat, pot fer fracassar la lactància.
- Perquè totes necessitem, i hem necessitat, ajuda i hem d'assumir que NO som "superdones".

## PERQUÈ HEM CREAT EL GRUP DE RECOLZAMENT A L'ALLETAMENT MATERN DE L'ALT EMPORDÀ?

- Arran de la nostra experiència com a mares que alletem, volem ajudar a d'altres mares que desitgen alletar als seus fills i alhora aprendre de les diferents experiències.
- Per tal d'oferir un espai de suport i trobada de mare a mare.
- Per tal d'oferir recursos i informació verídica i real.

## QUÈ NO SOM ?

- NO som agents de salut ni personal sanitari sinó mares amb experiència, formació i informació.
- NO anem contra cap tipus de criança sinó que donem suport a les mares que sí volen alletar.
- NO tenim cap interès econòmic, la nostra feina és de voluntariat social.