

## PREGUNTAS FRECUENTES

### ¿Cómo se integra un grupo de apoyo?

Principalmente por mujeres voluntarias que dan el pecho a sus hijos o lo han dado y se asocian para ofrecer su experiencia a otras mamás.

### ¿Cómo operan?

Atienden por teléfono las dudas de otras mujeres y organizan reuniones con cierta periodicidad, en las que comparten experiencias, además brindan información y apoyo.

### ¿Tienen costo las asesorías en un grupo de apoyo?

NO, son totalmente gratuitas.



## Mayor información:

### Coordinación Estatal de Lactancia Materna y Bancos de Leche



Juan Aldama norte núm. 114, primer piso, colonia Centro, C. P. 50000, Toluca, Estado de México.



Teléfono:  
722 214 75 53.



Correo electrónico:  
[coordinacion.lactanciamaterna@edomex.gob.mx](mailto:coordinacion.lactanciamaterna@edomex.gob.mx)



Escanea el código y conoce más temas sobre lactancia materna.



CE: 217/C/022/24

# GRUPOS DE APOYO PARA LA LACTANCIA MATERNA



El modelo de familia ha cambiado y es frecuente que las madres se sientan solas al tener un bebé recién nacido, sin una red social de apoyo a la cual acudir en busca de consejo, información o simplemente apoyo moral, por eso es importante contar con los grupos de apoyo en los que se sentirán acompañadas y podrán compartir experiencias e información sobre la crianza de sus bebés y la lactancia materna.

## ¿Qué es un grupo de apoyo a la lactancia materna?

Es un grupo de dos o más personas que brindan información sobre los beneficios de la lactancia materna y brindan apoyo moral, emocional y de técnica, a la mujer puerpera para lograr una lactancia exitosa.

Existen dos tipos de grupos de apoyo:

### INTERNO

Se ubica en unidades hospitalarias del sector público y privado, puede integrarse de personal médico y voluntarios que deseen hacerlo.

### EXTERNO

Es apoyo madre a madre, algún otro familiar o asociaciones civiles que prestan sus servicios de manera voluntaria a favor de la lactancia materna.



## Funciones o actividades que realizan los grupos de apoyo

- Recomendar iniciar la lactancia materna durante la primera hora del nacimiento.
- Informar a la madre y a su familia sobre los beneficios de la leche materna, de manera exclusiva los primeros 6 meses y complementaria hasta los 2 años de edad.
- Asesorar a las madres y a su familia sobre los riesgos y costos de la alimentación con sucedáneos y promover la donación de leche humana.
- Orientar y guiar de manera personal cuando una madre no está teniendo una lactancia exitosa.
- Alentar a la madre a formar parte del grupo de apoyo o formar su propio para una lactancia exitosa.

## Aspectos importantes del grupo de apoyo

- Las madres acuden con sus bebés y plantean sus dudas e inquietudes.
- Cada reunión es moderada por una monitora que es elegida por las integrantes.
- Las integrantes resuelven sus dudas con respecto a la lactancia materna.
- No aceptan REGALOS de las empresas relacionadas con las fórmulas infantiles (sucedáneos de la leche materna).
- Al grupo de apoyo también se pueden integrar familiares, amigos y/o conocidos.
- En un grupo de apoyo, la mujer se sentirá comprendida, apoyada y segura durante el periodo de la lactancia.

