

# ALBA

## Què és ALBA?

ALBA LACTÀNCIA MATERNA va ser fundada en 1992 per unes dones del barri de Sant Martí de Barcelona, que es van conèixer després de ser mares, decidir alletar als seus fills i prendre consciència que, encara que alletar és quelcom natural, no sempre és fàcil.

Van descobrir que recolzant-se les unes a les altres, a més d'accedir a fonts d'informació fiables i actualitzades, aconseguien alletar amb èxit als seus fills i disfrutar d'una vivència més positiva de tota aquesta experiència amb la lactància.

Finalment van decidir fundar una associació a través de la qual poder oferir, a manera de voluntariat social, informació i suport a altres mares que, igual que elles, hagueren triat alletar als seus fills

Per a això van crear els primers serveis de l'associació:

- Un primer Grup de Suport a la Lactància que es reuneix una vegada al mes i al que van anar acudint cada vegada més mares amb els seus bebès.
- Un telèfon de consultes on les mares poguessin contactar en qualsevol moment per a resoldre dubtes i dificultats.

Des d'aquests primers temps, ALBA ha continuat creixent de forma imparable fins als nostres dies, tant en serveis i activitats com en sòcies.

Actualment l'associació pot estructurar-se entorn de tres grans àrees diferenciades, encara que interrelacionades entre si:

## SERVEIS DE SUPORT DIRECTE A MARES

- Diversos Grups de Suport que realitzen reunions informatives amb una periodicitat setmanal.
- Atenció de consultes telefòniques i per correu electrònic.
- Atenció personal d'urgències.

## RECURSOS D'INFORMACIÓ

- Edició de fullets i guies sobre lactància materna
- Web
- Xarredes informatives periòdiques

## INICIATIVES DE SENSIBILITZACIÓ SOCIAL

- Col·laboració amb entitats i organismes d'àmbit municipal, autonòmic, nacional i internacional.
- Celebració d'actes de defensa de drets civils com la Setmana Mundial de la Lactància Materna, entre altres.
- Exposicions, concursos, ...
- Col·laboració amb professionals sanitaris.

## Què fem en ALBA?

### SERVEIS DE SUPORT DIRECTE A MARES

Aquesta secció és el cor mateix de l'associació i bàsicament es compon de dos serveis diferenciats:



### Suport 24 hores:

A través del telèfon unificat de consultes de lactància 690.144.500 i també d'un telèfon especial per a consultes de lactància amb múltiples 646.82.89.83.

A través del correu electrònic: [consultes@albalactanciama-terna.info](mailto:consultes@albalactanciama-terna.info)

Atenció personal d'urgències.

Al tractar-se d'un servei de voluntariat pot veure's condicionat per la disponibilitat personal de les Assessoreres responsables.

Reunions informatives periòdiques:

### GRUPS DE SUPORT A LA LACTÀNCIA MATERNA

Cada setmana, en distintes seus de Barcelona, capital i província, i amb diferents horaris, diferents GRUPS ALBA obren les seves portes a totes aquelles mares que desitgen acudir.

L'assistència és voluntària i tots els serveis són gratuïts. A aquestes reunions periòdiques acudixen dones embarassades i mares acompanyades dels seus bebès o fills de distintes edats. També poden assistir les parelles i altres familiars i amics.

Al llarg de les reunions s'intenten resoldre dubtes i dificultats a més de compartir vivències i experiències.

Cada Grup compta a més amb serveis complementaris de biblioteca, videoteca, préstec de material específic per a la lactància, fullets informatius, etc.

### RECURSOS D'INFORMACIÓ

Edició de material imprès

No sempre és fàcil disposar d'informació fiable i actualitzada sobre lactància materna pel que en ALBA editem material específic que posem a disposició de totes les mares usuàries dels nostres serveis:

*Guia de Lactància: Claus per a alletar amb èxit*

En ella s'intenta donar resposta als dubtes i consultes més freqüents que rebem de les mares que acudeixen als nos tres Grups de Suport

*Lactància Materna: Guia visual*

Informació bàsica sobre lactància materna. De forma amena, didàctica i molt visual, inclou missatges clau per a alletar amb èxit.

*Dossiers informatius sobre lactància materna*

Per a qui desitgi aprofundir en determinats temes relacionats amb la lactància materna

Tríptics i fullets

Disposem de fullets sobre l'associació i les seves activitats, sobre lactància materna i puntualment sobre altres temes d'interès per a mares lactants.

Web ALBA [www.albalactanciamaterna.org](http://www.albalactanciamaterna.org)

En ella pot trobar tota la informació sobre ALBA, tots els recursos d'informació en format virtual i molt més (blog de notícies, contactes, ...).

Activitats periòdiques: Xarrades informatives

La informació a les mares usuàries dels nostres serveis es complementa amb xarrades a què s'invita a ponents de prestigi, a través de les quals s'aprofundix en temes d'especial interès, a més d'oferir la possibilitat als assistents de plantejar les seves pròpies preguntes i fer debat.

## **INICIATIVES DE SENSIBILITZACIÓ SOCIAL**

Per molts serveis que es desenrotllen per a recolzar les mares que alleten aquests sempre seran insuficients si, de forma paral·lela, no es treballa perquè cada vegada més la informació sobre lactància materna sigui de domini públic i les mares lactants i les seves famílies reben suport adequat a nivell sanitari, social i laboral.

Col·laboració amb organitzacions i Organismes

Com la unió fa la força ALBA col·labora amb distintes organitzacions i organismes en el desenrotllament de projectes relacionats amb els drets de les dones que alleten i les seves famílies.

ALBA és membre de:

FEDECATA - Federació Catalana de Grups de Suport a la Lactància Materna

Federació d'associacions i grups pro lactància en l'àmbit de Catalunya.

FEDALMA - Federació Espanyola d'Associacions i Grups pro Lactància Materna

Federació d'associacions i grups pro lactància d'àmbit nacional.

IBFAN - Xarxa Internacional pro Alimentació Infantil

Xarxa que vetlla pel compliment del Codi Internacional de Comercialització de Sucedanis de Llet Materna (OMS, 1981) i per establir un codi ètic d'actuació en les associacions pro

lactància lliure de conflictes d'interessos amb la indústria.

WABA - Aliança Mundial pro Lactància Materna

Xarxa internacional de persones i organismes que treballen en col·laboració amb UNICEF.

INK - Xarxa Internacional de Cures Mare Cangur

Xarxa que treballa per l'atenció respectuosa i el suport a la lactància materna en les unitats de nounats dels hospitals, especialment pel que es referix a bebés prematurs i de baix pes.

Xarxa de Dones per la Salut

Federació d'associacions d'àmbit autonòmic amb el factor comú de desenrotllar projectes per a la millora de la salut de les dones des d'una perspectiva de gènere.

CNDC - Consell Nacional de Dones de Catalunya

Òrgan consultiu de l'Institut Català dels Dones (Generalitat de Catalunya) que agrupa a associacions de dones de diversos àmbits.

Plataforma pro drets del Naixement

Associació d'àmbit nacional que treballa per a la humanització de l'atenció al naixement.

També col·labora amb entitats com:

IHAN - Iniciativa Hospitals Amics dels nens

Associació d'àmbit nacional l'activitat principal del qual és monitoritzar i avaluar centres sanitaris en matèria d'atenció al part i lactància materna i emetre acreditacions de qualitat assistencial, avalades per UNICEF, que garantitzin l'optimització dels recursos i la satisfacció dels usuaris.

I amb diversos Organismes:

A nivell municipal (Ajuntament de Barcelona, Ajuntament de Vilanova i la Geltrú)

A nivell provincial (Diputació de Barcelona - Salut Pública i Consum)

A nivell autonòmic (Generalitat de Catalunya, principalment amb la Conselleria de Salut, la Secretària de Família i l'Institut Català dels Dons)

Col·laboració amb professionals sanitaris

ALBA col·labora amb diferents professionals sanitaris en la millora de l'atenció professional a les mares lactants i els seus fills.

Per a això es coordina per a derivar correctament als professionals adequats a les mares que acudixen als grups de suport i que necessiten una atenció professional específica.

També col·labora en projectes d'investigació que contribueixin a un millor coneixement de la lactància materna i de les problemàtiques que puguin sorgir a les mares que alleten.

Celebració de diades reivindicatives i de defensa de drets

ALBA celebra des de la seva fundació la:

SETMANA MUNDIAL DE LA LACTÀNCIA MATERNA  
(primera setmana completa d'octubre de diumenge a diumenge)

Per a això organitza anualment la FESTA DE LA LACTÀNCIA en el Parc de la Ciutadella de Barcelona el primer diumenge d'octubre.

Altres dates que commemora ALBA generalment organitzant xarrades i altres activitats són:

8 de març - Dia Internacional de les Dones

15 de maig - Dia Internacional de les Famílies

28 de maig - Dia Internacional per la Salut de les Dones

07 de juny - Dia Internacional pels Drets del Naixement

Activitats de normalització de la Lactància Materna

ALBA organitza exposicions, concursos i altres activitats que contribueixen a normalitzar la lactància materna en tots els àmbits de la societat.

### Grups de suport

Els Grups de Suport a la Lactància Materna d'ALBA són bàsicament grups d'ajuda mútua, coordinats per una Assessora de Lactància, que es reuneixen amb una periodicitat setmanal, en distintes seus de Barcelona capital i província, en horaris de matí o vesprada.

Embarassades, mares, pares, familiars i amics compartixen un espai on es parla sobre lactància. Tots poden plantejar els seus dubtes, compartir les dificultats i les alegries, i disfrutar d'un ambient acollidor.

L'assistència és lliure i tots els serveis són gratuïts.

### ALBA SANT MARTÍ

- On: Centre Cívic Sant Martí Horaris: cada dilluns d'octubre a juny de 16.30 a 18.30 h.
- Direcció: C/ Selva de Mar, 215, 6a planta, taller 6, Barcelona
- Accessos: Metro Línia 2 (Bach de Roda o Sant Martí) i autobusos 33, 43, 44 i B24

Veure mapa més gran

### ALBA SANT ANDREU

- On: Centre Cívic Sant Andreu C/ Gran de Sant Andreu, 111, Barcelona
- Quan: cada dimecres d'11 a 13 h. segons el calendari escolar
- Com arribar: Metro Línia 1 (Fabra i Puig o Sant Andreu) i autobusos 11, 34, 35, 36, 40, B20 i B22

Veure mapa més gran

### ALBA CIUTAT VELLA

- On: Centre Cívic Convent de Sant Agustí C/ Comerç, 36 de Barcelona
- Quan: cada dilluns de setembre a juliol de 16 a 18 h. de setembre a juny.
- Com arribar: Metro: Línia 1 (Arc de Triomf) o Línia 4 (Jaume I) i autobusos 14, 39 i 51

Veure mapa més gran

### ALBA SANTS

- On: Equipament Cívic AntiAntiga Estació de Magòria Gran Via dels Corts Catalans, 181-247, cantó C. Moianès, 1-17, Barcelona
- Quan: dimarts quinzenals de 17 a 18.30 h. (veure

calendari)

- Com arribar: Metro Línia 1 (Espanya) i FGC (Magòria La Campana, estació adaptada), i autobusos 9, 37 i 109

Veure mapa més gran

### ALBA POBLENOU

- On: El Centre Cívic Ca Felipa C/ Pallars, 277, 2a Planta, Sala d'Entitats. Barcelona
- Quan: De l'últim dijous de setembre a l'últim dijous de juny de 17h a 18:30h excepte festius i festius escolars.
- Com arribar: Metro Línia 4 (Poblenou) i autobusos 40, 42, B25, 7, 192, 36, 71 i 141, Trambesós T4 (Pere IV).

Veure mapa més gran

### ALBA VILANOVA

- On: La Baldufa, espai municipal per a la infància C/ Pare Garí, 1, Vilanova i la Geltrú
- Quan: cada dimecres no festiu de 16.30 a 18.30 h. (excepte vacances escolars, de mitjan de juliol a mitjan setembre)

Veure mapa més gran

### ALBA AL SOL

- Grup de suport de guàrdia durant els mesos d'estiu.
- Parc de la Ciutadella de Barcelona. Glorieta junt amb cascada.
- Tots els dilluns de juliol i agost de 16:30 a 18:30

ALBA MULTIPLES

- Grup de Suport especialitzat en lactància amb bebés múltiples
- No realitza reunions periòdiques, únicament atenció personalitzada i consultes per telèfon i correu electrònic

- Assessora de Lactància responsable: Montse Mestre (Tel. 646.82.89.83)

- multiples@albalactanciamaterna.info

### ALBA CORBERA

- Grup situat a Corbera de Llobregat (Barcelona)
- No realitza reunions periòdiques, únicament atenció personalitzada i consultes per telèfon i correu electrònic
- Assessora de Lactància responsable: Debora Singh (Tel. 686.15.13.11)
- Horari d'atenció telefònica: Tots els dies de 10 a 20 hores.
- albacorbera@albalactanciamaterna.org

### Dades de contacte

Alba ofereix assistència personal, telefònica i per correu electrònic a aquelles persones que necessiten una atenció urgent, volen contactar amb l'associació, no es poden desplaçar...

Poden escriure'ns a [consultes@albalactanciamaterna.org](mailto:consultes@albalactanciamaterna.org)

Telèfon unificat per a consultes de lactància:

690 144 500

Telèfon especial per a lactància amb múltiples: 646 828 983

Direcció: C/ Selva de Mar, 215, 6a planta, taller 6, 08020 Barcelona

Telèfon general per a contacte amb l'associació: 616.466.844

Mail de contacte amb l'associació: [alba@grupslactancia.org](mailto:alba@grupslactancia.org)

Web: [www.albalactanciamaterna.org](http://www.albalactanciamaterna.org)