

# Lactància materna

Durant la lactància materna sempre t'has de cuidar.

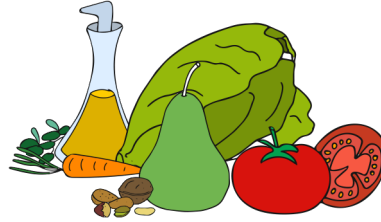
Pots consultar recursos d'interès sobre la lactància en certs llocs web.

## CUIDA'T

Cuidar-te afavoreix la teva salut i el benestar del bebè.



Descans



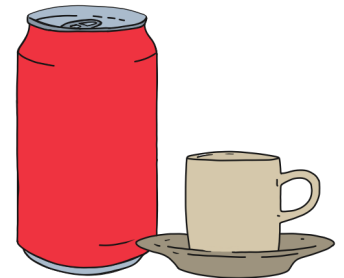
Alimentació saludable



Vida activa  
Evitar els exercicis d'impacte

## ATENCIÓ

No has de consumir alcohol, tabac ni altres drogues durant la lactància materna. En canvi, pots prendre amb moderació cafè o altres begudes amb cafeïna.



## RECURSOS D'INTERÈS



La Liga de la Leche de Euskadi.  
[www.laligadelaleche.org](http://www.laligadelaleche.org)  
[espanyol i èuscar]



Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia (IHAN).  
[www.ihan.es](http://www.ihan.es) [espanyol]



Organització Mundial de la Salut.  
«Lactancia materna». [www.who.int/topics/breastfeeding](http://www.who.int/topics/breastfeeding) [anglès, àrab, xinès, francès, rus i espanyol]



Asociación de Apoyo a la Lactancia Materna y Crianza con Apego en Valencia (SINA).  
[www.asociacionsina.org](http://www.asociacionsina.org) [espanyol]



Federación Española de Asociaciones Pro-Lactancia Materna (FEDALMA).  
[www.fedalma.org](http://www.fedalma.org) [espanyol]



World Alliance for Breastfeeding Action (WABA).  
[www.waba.org.my](http://www.waba.org.my) [anglès]



Associació Balear d'Alletament Matern (ABAM).  
[www.abamlactancia.org](http://www.abamlactancia.org) [català]



Asociación para la Promoción e Investigación Científica y Cultural de la Lactancia Materna (APILAM).  
[www.apilam.org](http://www.apilam.org) [espanyol]



e-Lactancia. [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)  
[espanyol i anglès].  
Compatibilitat de l'alletament matern amb el consum de fàrmacs, substàncies o aliments