

## La leche materna es todo lo que necesita tu bebé, Dáselo.

---

La leche materna es el mejor alimento que una madre puede ofrecer a su hijo. Aporta numerosos beneficios para ambos y supone un importante ahorro económico .



Descubre cuáles son los beneficios que puede aportarte la lactancia y aprende la mejor manera de hacerlo.

---

Ayuda a tu hijo a crecer sano guiada por profesionales de la salud



### Maternidad y Lactancia

---

Centro de Salud de Ejea de los Caballeros  
C/villa de reina 32  
Departamento de sanidad, bienestar y familia  
Asociación La leche de buena

Teléfono: 976-65-65-65  
Fax: 976 720896  
Correo electrónico: [lalechedebuena@salud.es](mailto:lalechedebuena@salud.es)

## PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD: LACTANCIA MATERNA

---



**salud**  
servicio de atención  
de salud

## SESIÓN 1



Aprende las posiciones más cómodas y adecuadas

La leche materna es la mejor fuente de nutrición durante los seis primeros meses de vida.

- ⇒ Técnica de amamantamiento
- ⇒ Cómo extraer la leche
- ⇒ Cómo conservarla
- ⇒ Complicaciones
- ⇒ Dudas frecuentes

## SESIÓN 2

CUÍDATE TÚ MISMA

Dedica tiempo para ti



- ⇒ Alimentación y ejercicio
- ⇒ tiempo de autocuidado
- ⇒ sexualidad y anticoncepción
- ⇒ dudas frecuentes

## SESIÓN 3

Alimentación  
complementaria: Nuevas  
sensaciones y texturas

- ⇒ **Alimentación complementaria**
- ⇒ **Incorporación al trabajo**
- ⇒ **experiencias y foro**



*"BUEN ALIMENTO, BUEN PENSAMIENTO"*