

**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**

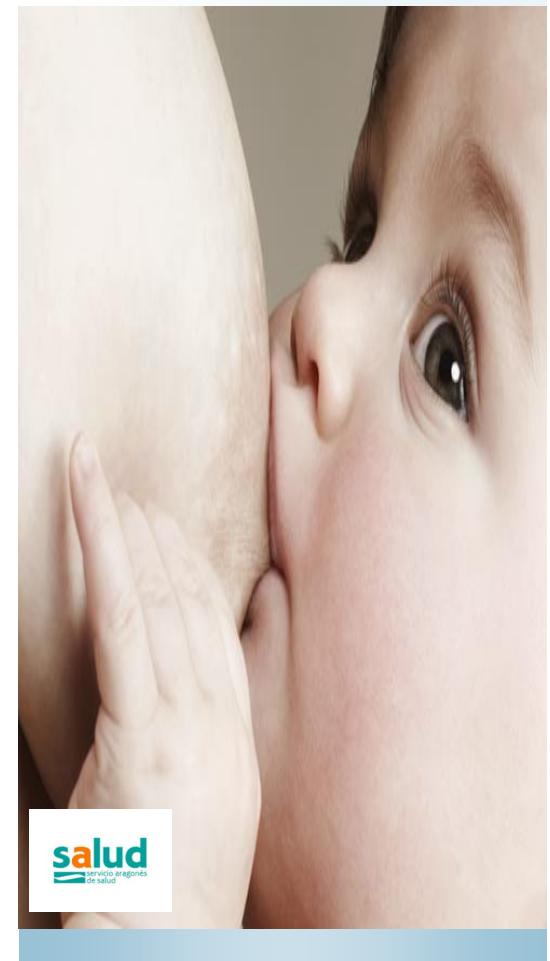


#### Maternidad y Lactancia

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**



## SESIÓN 1

Posiciones para amamantar



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"*