

Mama Sana

Nutrition and breastfeeding program in Spanish



Who is this program for?

This program is designed for all mothers who would benefit from nutrition and breastfeeding classes, as well as inpatient and outpatient follow-up conducted in Spanish.

Does it have a cost?

No, classes will be completely free. They will last ~ 45 min and will be conducted virtually so future mothers can take them from the comfort of their home.

Can families join too?

Absolutely! Women can join by themselves, if they prefer, but we encourage family, partners, or anyone from their support system to join as well.

Schedule and topics

Nutrition During Pregnancy

(1st and 3rd Tuesday of each month)

Breastfeeding

(2nd and 4th Wednesdays of each month)

Nutrition and Gestational Diabetes

(* this schedule will depend on the number of mothers interested in joining the class)

How can mothers register for the class?

Mothers can express their interest in the program by registering using the following QR code.



If you have further questions don't hesitate to contact us at:
mamasanaproject@BWH.harvard.edu

Mama Sana

Programa de nutrición y lactancia en Español

¿Para quién es este programa?

Este programa está diseñado para **todas las madres interesadas en aprender sobre nutrición y lactancia en español**, tener apoyo en lactancia mientras están en el hospital y recibir seguimiento telefónico una vez que estén en casa.



Clases prenatales



Asesoría en lactancia



Seguimiento telefónico o en persona

¿Tiene costo?

No, las clases son totalmente gratuitas y virtuales para que las pueda tomar desde la comodidad de su casa. El seguimiento después de que la den de alta también será totalmente gratuito.

¿Puede unirse también mi familia?

Por supuesto! Usted puede unirse sola, si así lo prefiere, o decirle a su pareja, madre, suegra, etc.



Clases y horarios

Nutrición durante el Embarazo

(1 y 3 martes de cada mes)

Lactancia

(2 y 4 miércoles de cada mes)

Nutrición y Diabetes Gestacional

(*los horarios dependerán del número de participantes inscritas)

¿Interesada en el programa?

Háganoslo saber registrándose en el siguiente link. Nosotros nos pondremos en contacto con usted.

