

LACTANCIA MATERNA

¿CUÁNTO TIEMPO?

La Organización Mundial de la Salud recomienda dar lactancia materna exclusiva desde el momento del nacimiento hasta los 6 meses de edad. El ser exclusiva se refiere a que no se debe proporcionar al bebé ningún otro tipo de alimento o bebida (agua, té, etc.)



La leche materna tiene todos los nutrimentos que el bebé necesita para su desarrollo y es de alta calidad nutricional.

¿OTROS ALIMENTOS?

- A los 6 meses se debe empezar a introducir diferentes alimentos sólidos ya sea en papillas o purés.
- Se recomienda iniciar en esta etapa porque el bebé ha crecido, y la leche como único alimento, ya no es suficiente para cubrir sus necesidades.
- Se debe continuar con la lactancia materna de ser posible hasta los 2 años de edad.

BENEFICIOS PARA LA MADRE



Se establece un vínculo entre la madre y el hijo.



Disminuye el riesgo de tener depresión post-parto.



Reduce el riesgo de padecer cáncer de mama y ovario.



Ayuda a perder el peso ganado durante el embarazo.



Reduce el riesgo de padecer diabetes tipo 2.



Permite ahorrar dinero que se gastaría en fórmulas y biberones.

BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

La composición de la leche materna es ideal para cubrir los requerimientos del bebé.



Contiene altas cantidades de vitaminas y minerales.



La leche materna se digiere fácilmente.



Fortalece el sistema inmune del bebé.



Reduce el riesgo de padecer infecciones y enfermedades.