

LACTANCIA MATERNA

Beneficio para mamá y bebé



Beneficios para el bebé

- **Alimentación ideal:** contiene todos los nutrientes necesarios
- **Refuerza el sistema inmune**
- **Fortalece el vínculo con la madre**
- **Favorece el desarrollo cerebral**
- **Menor riesgo de enfermedades** (diarreas, otitis, alergias)

Beneficios para la madre

- **Ayuda a perder peso** después del parto
- **Reduce riesgo de cáncer** de mama y ovario
- **Disminuye el riesgo de depresión** posparto
- **Ahorra tiempo y dinero**
Crea un vínculo emocional fuerte

Recomendaciones de la OMS

- ✓ Lactancia exclusiva los primeros 6 meses
- ✓ Complementarla con alimentos hasta los 2 años o más

Consejos importantes

- Hidratación constante
- Alimentación equilibrada
- Descanso adecuado
- Higiene del pecho
- Pedir ayuda si hay dolor o dificultad

Amamantar es un acto de amor, salud y conexión.