



Jardín Guardería Curiosear Jugar y Aprender



Recomendaciones de la OMS



Lactancia exclusiva los primeros 6 meses



Complementarla con alimentos hasta los 2 años o más

Amamantar es un acto de amor, salud y conexión.

LACTANCIA MATERNA

Beneficio para mamá y bebé



Beneficios para el bebé

- **Alimentación ideal:** contiene todos los nutrientes necesarios
- **Refuerza el sistema immune**
- **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



Consejos importantes

• Hidratación constante

• Alimentación equilibrada

• Descanso adecuado

• Higiene del pecho

• Pedir ayuda si hay dolor o dificultad