



# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**

**CRECIMIENTO Y DESARROLLO**

**Ensayo**

**Dr. Gerardo Cancino Gordillo**

**Alumna. Heydi Antonia Coutiño Zea**

**3-“B”**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 27/11/2020.**

# LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La leche materna es el mejor alimento y el más nutritivo para los bebés, amamantar tiene beneficios para la salud de la madre y del niño, protegiéndolos de enfermedades, la lactancia crea un lazo único entre la madre y su bebé.

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante 6 meses, con la introducción de alimentación complementaria y continuar con la lactancia. Esta recomendación se aplica a todas las poblaciones. La Consulta de los Expertos reconoce que algunas madres no podrán, o elegirán no seguir estas recomendaciones. Estas madres también deben recibir ayuda para optimizar la nutrición de sus lactantes.

- ✚ Si la tasa de lactancia materna exclusiva disminuye

Empeora el índice de morbilidad, el índice de mortalidad infantil y el índice de desnutrición infantil.

- ✚ Si la tasa de lactancia materna exclusiva aumenta

Mejora el índice de morbilidad, el índice de mortalidad infantil y el índice de desnutrición infantil.

## LACTANCIA EXITOSA

- ✚ Iniciar la lactancia en la primera media hora después del parto
- ✚ Amamantar sin restricciones, cada vez que el bebé lo pida
- ✚ En los primeros 6 meses, alimentar al bebé sólo con leche materna, sin introducir aguas, coladas o jugos

- ✚ Complementar la leche materna con alimentos locales y adecuados a partir de los 6 meses y mantenerla hasta los 2 años de edad.

## AL AMAMANTAR

*Reduce el riesgo de depresión post-parto*



*Reduce el riesgo de anemia*



*Ayuda a bajar de peso*



*Previene el cáncer de mama, de ovario y el riesgo de osteoporosis después de la menopausia*

1.

## LECHE MATERNA

Contiene todos los nutrientes que el bebé necesita para crecer y desarrollarse sano, fuerte e inteligente

Contiene anticuerpos especiales que protegen al bebé contra infecciones respiratorias, gripe, asma, infecciones de oído, diarreas, alergias y otras enfermedades

Reduce el riesgo de malnutrición infantil

Es de fácil digestión y evita el estreñimiento