



## **Súper nota**

**“Importancia de la leche materna”**

# Nutrición y actividades pediátricas

Licenciatura en Nutrición

7mo. Cuatrimestre

Alumna: María Fernanda García Díaz

Universidad del Sureste

Septiembre 2020



## Lactancia materna

Una alimentación sana, correcta y equilibrada para el bebé tiene su fundamento en la lactancia materna que proporciona todos requerimientos necesarios para el óptimo desarrollo y crecimiento, debe ser exclusiva hasta los seis primeros meses de vida y ademanda como lo recomienda la OMS.

### Beneficios para la madre

- \* La succión del bebé ayuda a mantener contraído el útero y facilita su retracción.
- \* Contribuye a prevenir el cáncer de mamas y ovario.
- \* Fortalece su autoestima y le da una satisfacción emocional.
- \* Disminuye el riesgo de depresión postparto
  - \* Estable el apego con su bebé.

### Beneficios para el bebé

- \* Recibe la mejor nutrición
- \* Recibe protección contra alergias e infecciones, reforzando su sistema inmune
  - \* Lo protege contra enfermedades como infecciones gastrointestinales, respiratorias y del oído.
  - \* Es fácil de digerir
  - \* Refuerza el lazo con su mamá
  - \* Le permite un mejor desarrollo dentomaxilar y facial.
  - \* Favorece su desarrollo intelectual.



#### 100 ml de leche materna contiene:

- ° 89.97 ml de agua
- ° 4.2 g de grasa
- ° 7.4 de hidratos de carbono
- ° 1.3 g de proteína

70 kcal



**El bebé debe ser amamantado a libre demanda mínimo 8 veces al día y por lo menos 15 minutos cada pecho**

BIBLIOGRAFÍA:

1. UDS. (2020). Lactancia materna. En Antología nutrición y actividades pediátricas (33, 34,35, 36). México: UDS.
2. OMS. (2018). La importancia de la lactancia materna. 2020, de OMS Sitio web: <https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>