

- 
- **Materia: Nutrición y actividades pediátricas.**
  - **Cuatrimestre: 7mo**
  - **Alumno: Airy del Rosario Bautista Guillén.**

## Importancia de la leche materna.

La lactancia materna no solo tiene beneficios nutricionales, también psicológicos.

La OMS afirma con plena seguridad que la lactancia materna reduce la mortalidad infantil y tiene beneficios sanitarios que llegan a la edad adulta.

La OMS y la UNICEF recomiendan.



- Iniciar el amamantamiento durante la primera hora de vida.
- Practicar el amamantamiento exclusivo.
- Dar el pecho cuando el niño lo reclame.
- No utilizar biberones, tetinas o chupetes.

### Beneficios de la lactancia.

- Refuerza el sistema inmune.
- Reduce costos asociados con la salud.
- Previene la obesidad.
- Ayuda a su desarrollo cognitivo.
- Refuerza el vínculo.
- Protege a las madres, de cáncer.

