

# Lactancia Materna



*“La leche materna es el mejor alimento para niños y niñas durante sus primeros 6 meses de vida”*

La lactancia materna les proporciona a los bebés todos los nutrientes que necesitan para crecer y que su sistema inmunológico se desarrolle plenamente.

## ¿Cuales son los beneficios de la Lactancia Materna?



### Para el bebé:

- Ayuda a prevenir infecciones gastrointestinales y respiratorias, obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, hipertensión y colesterol alto.
- Es de fácil digestión, lo que disminuye los cólicos
- Favorece el desarrollo emocional e intelectual
- Puede contribuir a prevenir la infección por COVID-19

### Para la madre:



- Ayuda a su recuperación física
- Disminuye el riesgo de hemorragia después del nacimiento
- Reduce el riesgo de depresión post-parto



### Para la sociedad:

- Contribuye al desarrollo de los países pues ayuda a disminuir costos para atender enfermedades como diabetes, cáncer, hipertensión, entre otras

### ❑ POSTURAS PARA AMAMANTAR

No existe una única posición adecuada para amamantar, lo importante es que la madre esté cómoda, que el agarre sea adecuado, y que el bebé esté enfrentado y pegado al cuerpo de la madre



### ❑ UN BUEN AGARRE

Una buena técnica de lactancia evita la aparición de complicaciones como grietas y dolor, vacía correctamente el pecho y permite una producción de leche adecuada para cada bebé.

Técnicas de la lactancia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan que la leche materna sea el alimento exclusivo de los bebés recién nacidos hasta los 6 meses de edad, y que hasta los 2 años se alimenten con una combinación de la misma con alimentos adecuados y nutritivos para su edad