

# LACTANCIA MATERNA

## BENEFICIOS PARA EL BEBE ...!!

- ⇒ NUTRICION IDEAL PARA LOS RECIEN NACIDOS
- ⇒ COMBINACION DE VITAMINAS, PROTEINAS Y GRASA.
- ⇒ FACIL DE DIGERIR
- ⇒ AYUDAN A COMBATIR VIRUS Y BACTERIAS
- ⇒ REDUCE EL RIESGO DE ASMA Y ALERGIAS



## BENEFICIOS PARA LA MADRE .....!!

- ⇒ QUEMA CALORIAS EXTRAS POR LO QUE SE PIERDE MAS PESO DURANTE LA LACTANCIA .
- ⇒ LIBERA LA HORMONA OXITOCINA .
- ⇒ DISMINUYE EL CANCER DE MAMA Y OVARIO .
- ⇒ LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA FUNCIONA COMO UN METODO NATU-



## POR CUANTO TIEMPO ES NECESARIO ...!!



LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD OMS RECOMIENDA LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA HASTA LOS 6 MESES Y LA CONTINUACION DE LA MISMA CON INTRODUCCION GRADUAL DE LOS ALIMENTOS SOLIDOS HASTA EL SEGUNDO AÑO

## INICIO DE LA LACTANCIA...:!!

1. CALOSTRO
2. LECHE DE TRANSICION
3. LECHE MADURA

