

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

¿Cuáles son los principales beneficios de la lactancia materna?

Ayuda a quemar calorías adicionales lo que permite recuperar rápidamente el peso previo al embarazo. Previene la depresión post-parto. A largo plazo previene tanto osteoporosis como cáncer de mama y de ovario. Disminuye el riesgo de sangrado en el post parto por lo tanto disminuye el riesgo de desarrollar anemia.

¿Cuál es el objetivo de la lactancia materna?

La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebés, ya que proporciona los nutrientes que necesitan de forma equilibrada, al tiempo que protege frente a la morbilidad y la mortalidad debido a enfermedades infecciosas.

¿Por qué es tan importante la lactancia materna?

La leche materna es el alimento ideal para tu bebé. Contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones y alergias.

¿Cuáles son las vitaminas de la leche materna?

Vitaminas. El calostro es muy rico en vitamina A. La leche humana tiene vitamina D (una forma hidrosoluble de vitamina D3, la vitamina D sulfato), que protege del raquitismo a los lactantes alimentados al pecho. La vitamina E es muy abundante, favorece la absorción de las grasas.

