

Sala de Lactancia Instituto de Bienestar Estudiantil (INABIE).

LACTANCIA MATERNA

Beneficios de la Lactancia materna

BENEFICIOS para el bebé:

- 1 **Nutrición ideal** para los recién nacidos.
- 2 Muy rica combinación de **vitaminas, proteínas y grasa** (todo lo necesario para crecer).
- 3 Más **fácil de digerir** que los productos alternativos.
- 4 Contiene anticuerpos que **ayudan a combatir virus y bacterias**.
- 5 **Reduce el riesgo de asma y alergias**.
- 6 Aquellos bebés que durante los primeros 6 meses lactan únicamente la leche materna, **tienen menos infecciones del oído, problemas respiratorios o episodios de diarrea**.

BENEFICIOS para la madre:

- 1 **Quema calorías extra**, por lo que se pierde más rápido el peso ganado durante el embarazo.
- 2 Libera la hormona **oxitocina**, la cual, luego del parto, **ayuda al útero a regresar a su tamaño original y reduce el sangrado uterino**.
- 3 Podría **disminuir el riesgo de cáncer de mama y ovario**, y de osteoporosis.
- 4 La lactancia materna exclusiva funciona como un **método natural** (aunque no totalmente seguro) de **control de la natalidad** (98% de protección durante los primeros seis meses de vida).

OMS > **LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD RECOMIENDA LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA** > **DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA**

Los bebés deben introducirse alimentos sólidos, como purés de frutas y verduras, a medida de continuación de la lactancia materna durante dos años o más. Los alimentos complementarios deben administrarse con cuchara o taza, y no con biberón.

Recuerda que frente a cualquier duda lo más importante es consultar a tu médico de confianza.

Doktuz





