

Lactancia Materna:

Buena para los Bebés y las Madres

¿Por qué es importante amamantar a los bebés?

La leche materna tiene todo lo que los bebés necesitan durante los primeros seis meses de su vida.

Por qué la leche materna es buena para los bebés?

- Rica en nutrientes y anticuerpos para ayudar a prevenir enfermedades y dolencias como asma, alergias, erupciones cutáneas, diabetes, obesidad, dolores de oído y estómago, resfriados, riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), etc.
- Fácil de digerir - previene el estreñimiento y la diarrea
- Contiene la cantidad justa de grasa, azúcar, agua y proteínas para ayudar a los bebés a crecer
- Fácilmente disponible, conveniente y lista para el consumo
- Promueve una mejor visión, el desarrollo de las células cerebrales y mejores dientes
- Reduce los problemas del habla



¿Por qué la lactancia materna es buena para las madres?

- Ayuda a reducir el riesgo de diabetes, huesos frágiles (osteoporosis), depresión, pérdida de sangre después del nacimiento y cáncer de mama y ovario
- Le da a la mamá y al bebé tiempo para crear lazos y conocerse entre sí
- Hace que la alimentación nocturna sea más rápida y fácil de realizar en cualquier lugar
- Quema calorías y puede ayudar a perder peso
- Ahorra dinero gastado en la compra de fórmula, biberones y forros
- Limita el número de visitas médicas por enfermedad y el tiempo perdido en el trabajo o en la escuela

Para más información, visite: www.womenshealth.gov/breastfeeding



7/19



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

**Síguenos en
Facebook**



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Protecting You and Your Environment