

La Lactancia Materna

Esta buena para los bebés y las mamás

¿Porque es importante amamantar a los bebés?

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



¿Porque es buena la leche materna para los bebés?

- Es fácil de digerir, previene el estreñimiento y la diarrea
- Es rica en nutrientes y anticuerpos que ayudan a prevenir enfermedades como el asma, las alergias, los erupciones, el diabetes, la obesidad, dolores de los oídos y el estómago, los resfriados, el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), etc.
- Contiene la cantidad justa de grasa, azúcar, agua y proteínas para ayudar a los bebés a crecer
- Siempre fresca, limpia y cálida
- Promueve una mejor visión, el desarrollo de las células cerebrales y unos dientes más sanos
- Reduce los problemas del habla

¿Por qué amamantar es buena para las madres?

- Ayuda a reducir el riesgo del diabetes, huesos frágiles (osteoporosis), la depresión, la pérdida de sangre después del nacimiento y los cánceres de mama y de ovario
- Le da tiempo a la mamá y el bebé se conocerse entre sí
- Hace la alimentación nocturna sea más rápida, es fácil de amamantar en cualquier lugar
- Ayuda a quemar calorías y puede ayudar a perder peso
- Ahorro de dinero que se gasta en la compra de fórmula y biberones
- Disminuye el número de visitas al médico por enfermedad y reduce el tiempo perdido del trabajo o la escuela

Para mas información visite: www.womenshealth.gov/breastfeeding/why-breastfeeding-is-important/

