


Lactancia materna

Alimento saludable y gratis para la vida



La leche materna contiene nutrientes necesarios para el desarrollo del niño, además le provee defensas contra las principales enfermedades: diarrea, neumonía y alergias.

BENEFICIOS

PARA EL BEBÉ

- ♥ Ayuda a mejorar el desarrollo de la función del cerebro
- ♥ Los niños amamantados tienen menor riesgo de obesidad en su vida adulta.
- ♥ Se asocia con un mejor desarrollo cognitivo a largo plazo

PARA LA MAMÁ

- ♥ Disminuyendo el riesgo de diabetes, depresión, cáncer de mama y ovario.
- ♥ Proporciona además un método para el control de peso durante los primeros seis meses postparto.
- ♥ Disminuye el riesgo de hemorragia después del nacimiento y reduce el riesgo de depresión post- parto

Postura de la madre y la del bebé adecuadas

Pide ayuda a tu familia o amigos si estas cansada.

Es importante mantener contacto visual con nuestro bebe en el proceso

Procura relajarte y respirar hondo, tu bebe lo notará.

CONSEJOS AL AMAMANTAR

