

# BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La leche materna es el primer alimento para los bebés. Aporta la energía y los nutrientes que se necesita en los primeros meses de vida, y sigue cubriendo la mitad, o más, de las necesidades nutricionales del niño durante el segundo semestre de vida, y hasta un tercio durante el segundo año. También contribuye a la salud y al bienestar de la madre.

## Beneficios para la madre

Permite que las madres regresen a su peso previo al embarazo, que además de tener una función estética, las protege contra el desarrollo de enfermedades como la diabetes y enfermedades cardiovasculares.



Protege también contra la depresión, se forma un vínculo fuerte entre la madre y el bebé, hay menos probabilidad de osteoporosis en edad adulta y por lo tanto, se reduce el riesgo de fracturas.



Se ha demostrado que protege contra el cáncer de mama y ovario; hecha de manera adecuada, la lactancia es un método anticonceptivo muy eficaz los primeros seis meses después del parto.



## Beneficios para el bebé

Para el niño da todos los nutrientes que necesita durante los primeros seis meses de vida, además, es una leche específica, es decir, está diseñada perfectamente para sus necesidades.



Reduce la frecuencia y gravedad de las enfermedades respiratorias, intestinales y otitis media; fortalece el sistema inmunológico de los bebés; y a largo plazo, protege contra enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión, leucemia, etc.



## Mitos de la lactancia materna:



Es una actividad dolorosa.



La saliva del bebé causa grietas en los pechos



La cantidad de leche producida dependerá del tamaño de los senos de la madre.



Si la madre no tiene un pezón bien formado o está plano, no podrá alimentar a su bebé o será más difícil.



Hay que evitar algunos alimentos que pueden pasar a través de la leche materna por ejemplo el picante.



Como la leche los primeros días es poca y de otro color no hay que dársela al bebé porque le hace daño.



También se ha demostrado que los niños amamantados son más inteligentes que aquellos que no, de acuerdo con un estudio de la Universidad de McGill en Montreal, Canadá.



INFOGRÁFICOS ABC  
COMUNICACIÓN VISUAL

Dependiente  
**Farmacéutico**  
www.farmacautico.com.mx