



LA LACTANCIA MATERNA : TÚ MEJOR OPCIÓN





01

— ¿Sabías qué?

02

— Beneficios para tu bebé

03

— Beneficios para ti

04

— Beneficios para la familia

05

— Beneficios para el medio ambiente

06

— Recomendaciones para una mejor lactancia

07

— Tu mejor espacio para lactar



¿SABÍAS QUÉ?

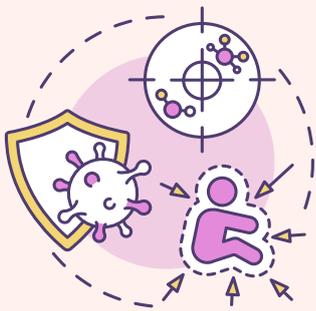


La leche materna es el alimento ideal, completo y saludable para recién nacidos y niños menores de dos años o más, contiene más de 300 nutrientes y cantidades exactas de grasas, azúcares, agua, proteínas y vitaminas que el niño necesita para crecer y desarrollarse.



BENEFICIOS PARA TU BEBÉ





ANTICUERPOS

Protegen de enfermedades prevalentes de la infancia como: diarreas, alergias, asma y las infecciones respiratorias.

DISMINUYE EL RIESGO DE DESNUTRICIÓN.

CONTIENE

Nutrientes necesarios para su óptimo crecimiento.



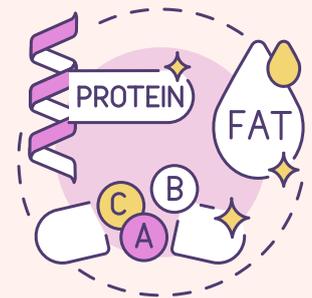


FÁCIL DIGESTIÓN

Esto disminuye los cólicos del bebé.

CONTIENE

Líquidos y electrolitos suficientes para su hidratación.

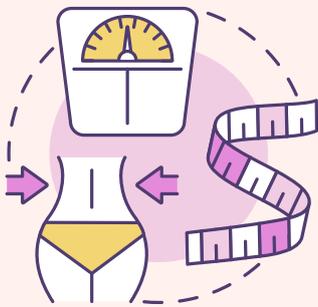


AYUDA A:

Desarrollar un lenguaje claro tempranamente.

DISMINUYE

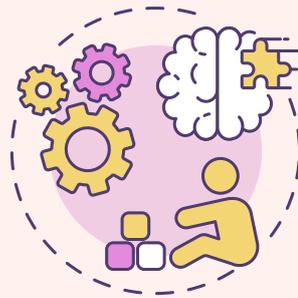
Probabilidad de desarrollar en la edad adulta enfermedades crónicas.



Obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 1 y tipo 2, leucemia

MEJORA EL...

Desarrollo cerebral

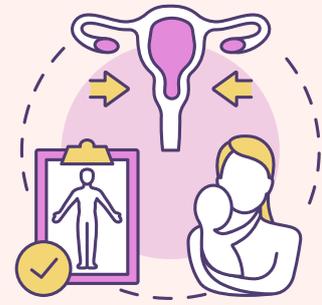


BENEFICIOS PARA TI





Vínculo afectivo



Recuperación después del parto



Previene la depresión post-parto



Previene tanto osteoporosis como cáncer de mama y de ovario

An illustration of a family consisting of a man, a woman, and a baby. The man is on the left, wearing a dark grey sweater, and the woman is on the right, wearing a light pink top. They are both smiling and looking at the baby. The baby is wrapped in a light blue blanket and is being held by the woman. The background features stylized grey leaves at the top, a large orange circle and a dark blue circle, and a large pink banner at the bottom. The banner contains the text "BENEFICIOS PARA LA FAMILIA".

**BENEFICIOS
PARA LA
FAMILIA**



VÍNCULO FAMILIAR

No se tiene que comprar
No se necesita preparación
Almacenamiento más fácil



Ahorro familiar, no necesita
fórmulas lácteas.

BENEFICIOS PARA EL MEDIO AMBIENTE



EVITA EL CONSUMO DE:



Papel



Plástico

Usados en preparar,
envolver o
transportar la leche
de fórmula



**Aluminio o
gasolina**



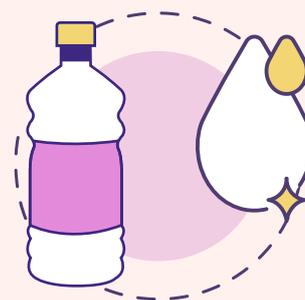
RECOMENDACIONES PARA UNA MEJOR LACTANCIA





Cuando tu bebé descansa, descansa tu también.

Bebe abundante agua y lleva una dieta equilibrada.



Es mejor estar sentada en una postura cómoda, con la espalda recta y hombros relajados.

¿QUÉ TIPO DE HIGIENE DEBO SEGUIR?

Es suficiente la ducha diaria con agua y el jabón habitual y lavarse las manos en cada toma



Lactancia materna en tiempos de COVID-19

Limpia y desinfecta las superficies con las que tu bebé estén en contacto

Usar mascarilla para reducir la exposición al bebé.

TÚ MEJOR ESPACIO PARA LACTAR



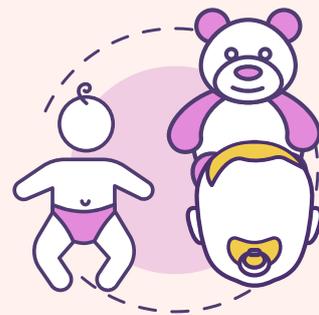


ADOPTA UNA POSTURA CÓMODA Y RELAJADA

Te ayudará a dar el pecho de manera confortable y reducirá la tensión en brazos, espalda y cuello.

EVITA EL CALOR EXCESIVO

Porque da sueño





Sentarse con los pies ligeramente elevados ayudará con los dolores de espalda baja

Lugar tranquilo, calido y con luz tenue



Posición correcta para dar pecho:

- Espalda bien recta
- Codos apoyados en los reposabrazos

¿CONOCES LA SALA AMIGA DE LA FAMILIA LACTANTE?



EN ESTE ESPACIO LAS MADRES PODRÁN:

- Extraer la leche materna
- Conservar la leche materna
- Transportar la leche materna
- Lugar cálido e higienico
- Se vincula a la familia del bebé a los procesos de lactancia materna
- Alimentación infantil saludable, pautas de crianza y cuidado
- Se brinda el servicio de consejería con profesionales capacitados

