



# 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?

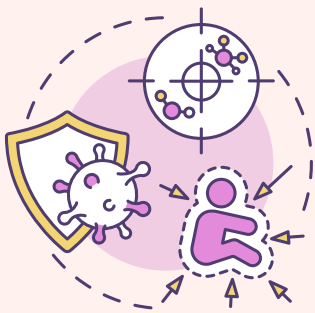


La leche materna es el alimento ideal, completo y saludable para recién nacidos y niños menores de dos años o más, contiene más de 300 nutrientes y cantidades exactas de grasas, azúcares, agua, proteínas y vitaminas que el niño necesita para crecer y desarrollarse.



# BENEFICIOS PARA TU BEBÉ





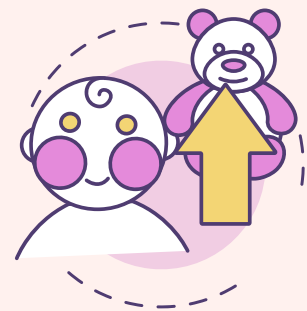
## ANTICUERPOS

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.



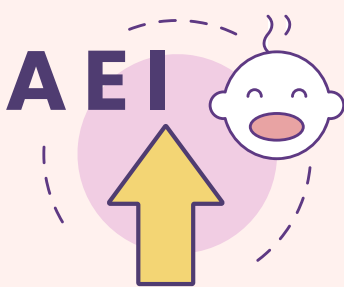
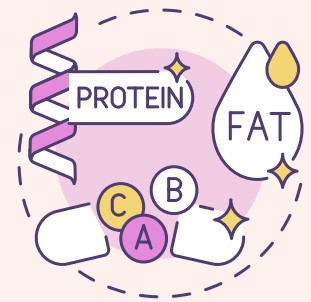


## FÁCIL DIGESTIÓN

Esto disminuye los cólicos del bebé.

## CONTIENE

Líquidos y electrolitos suficientes para su hidratación.

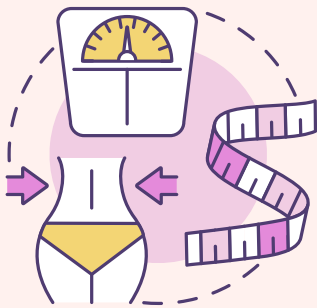


## AYUDA A:

Desarrollar un lenguaje claro tempranamente.

## DISMINUYE

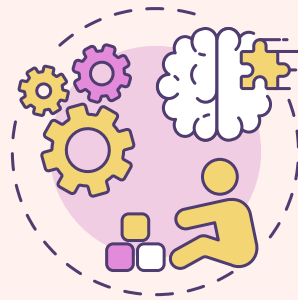
Probabilidad de desarrollar en la edad adulta enfermedades crónicas.



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

## MEJORA EL...

Desarrollo cerebral



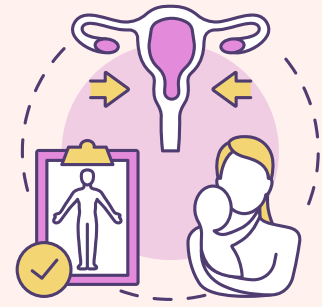
# BENEFICIOS PARA TI







**Vínculo  
afectivo**



**Recuperación  
después del  
parto**



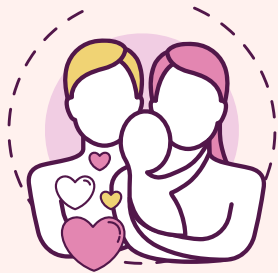
**Previene la  
depresión  
post-parto**



**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 camera. 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'. There are also green leaves at the bottom right.

**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**



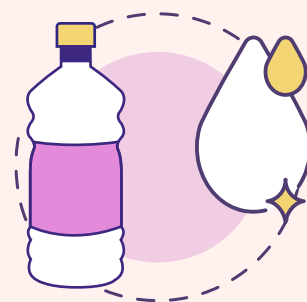
# RECOMENDACIONES PARA UNA MEJOR LACTANCIA





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



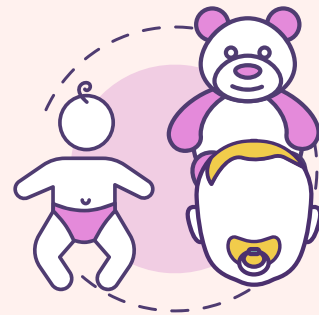


## **ADOPTA UNA POSTURA CÓMODA Y RELAJADA**

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

## **EVITA EL CALOR EXCESIVO**

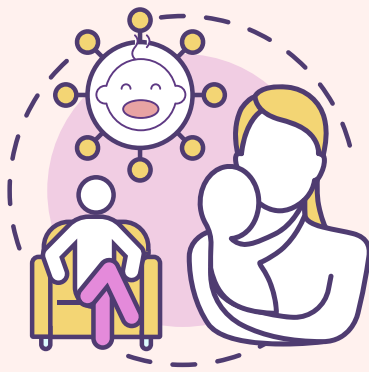
Porque da sueño





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

