

Semana Mundial de Lactancia Materna

"Da un paso al frente por la Lactancia Materna Educar y Apoyar"

En México, solo el 28.6% de los niños y niñas menores de 6 meses son alimentados con lactancia materna.

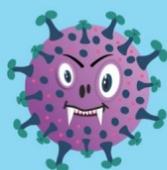


La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda lactancia materna los dos primeros años de vida y de forma exclusiva los primeros seis meses de vida.

Benefios de la Lactancia Materna

Para el bebé

Protege contra enfermedades respiratorias y gastrointestinales.



Menor riesgo de alergias.



Menor riesgo de padecer obesidad.



Mejor desarrollo intelectual.



Es de fácil digestión. Menos cólicos.



Aporta todos los nutrimentos necesarios para su crecimiento.



Beneficios al medio ambiente, no genera contaminantes.



Menor riesgo de Osteoporosis



Favorece la economía familiar



Para la madre

Menor riesgo de cáncer de ovario y de mama.



Menor riesgo de hemorragia posterior al parto.



Recuperas tu peso más rapido.



Favorece el vinculo afectivo con tu bebé.



Recomendaciones para amamantar

Inicia la alimentación al pecho lo antes posible.



Alimenta a libre demanda tanto de día como de noche.



No dar otro tipo de alimento solamente tu leche los primeros seis meses.



No ofrezcas biberones.



Recuerda tomar una dieta saludable.



Si trabajas puedes seguir amamantando.



SEMANA MUNDIAL DE LACTANCIA MATERNA 2022

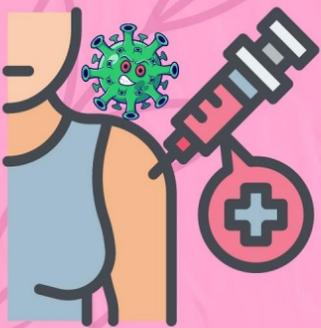


**APOYANDO Y EDUCANDO
DA UN PASO AL FRENTE POR LA LACTANCIA MATERNA
EDUCAR Y APOYAR**

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Para el bebé

**Aporta todos los
nutrimentos
necesarios para su
crecimiento**



**Ayuda a
aumentar el
desarrollo de
las defensas**

**Disminuye el
riesgo de
enfermedad
digestiva y
respiratoria.**



**Protege contra
neumonía y
diarrea.**



**Se relaciona
con un mejor
desarrollo
intelectual.**



**Mejora el
desarrollo
psicomotor.**

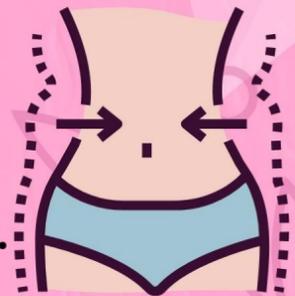


**Disminuye el
riesgo de
obesidad.**



Para la madre

**Reducción del
peso, se
recupera más
rápido la figura.**



**Fortalece el
apego madre-
hijo.**



**Disminuye el
riesgo de
padecer cáncer
de mama y
ovario.**



**Ahorras,
porque no
necesitas
gastar en latas
de leche, agua,
gas y biberones.**



Referencias

- Unicef. Beneficios de la lactancia materna. <https://unicef.org.mx/lactanciaytrabajo-beneficios/>
- WABA. Semana mundial de lactancia 2022. <https://worldbreastfeedingweek.org/>