



BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA

Los bebés que reciben leche materna sufren menos enfermedades y una alimentación adecuada y completa, logrando que disminuyan los índices de mortalidad infantil.

BENEFICIOS



Imagen: Centro Maya Maternidad

Para el bebé

- *Desde el nacimiento del bebé, la leche materna proporciona los nutrientes adecuados para un buen desarrollo.
- *Disminuye el riesgo de sufrir infecciones, como diarrea, gripas, bronquiolitis, bronquitis o neumonía, estreñimiento, cólicos, muerte súbita, diabetes, leucemia, entre otras.
- *Disminuye el riesgo de caries.
- *Mejora el desarrollo intelectual, psicomotor y la agudeza visual.



Para la madre

- *Disminuye el sangrado posparto y te ayuda a recobrar el tamaño normal del útero.
- *Ayuda a recuperar más rápido el peso anterior.
- *Disminuye el riesgo de presentar cáncer de mama y ovario, así como la osteoporosis.
- *Significa un ahorro, al no necesitar ningún gasto extra en alimentación durante los primeros 6 meses del recién nacido.
- *Crea un vínculo afectivo entre la madre y el recién nacido.



Para que tu bebé crezca sano se recomienda brindarle lactancia exclusiva, alimentarlo únicamente de leche materna, desde el nacimiento hasta los primeros 6 meses de vida.

Después de ese tiempo, y hasta los 2 años, puedes complementar su nutrición combinando leche materna con otro alimento.