

# Beneficios de la Lactancia materna



## BENEFICIOS para el bebé:

- 1 **Nutrición ideal** para los recién nacidos.
- 2 Muy rica combinación de **vitaminas, proteínas y grasa** (todo lo necesario para crecer).
- 3 Más **fácil de digerir** que los productos alternativos.
- 4 Contiene anticuerpos que **ayudan a combatir virus y bacterias**.
- 5 **Reduce** el riesgo de **asma y alergias**.
- 6 Aquellos bebés que durante los primeros 6 meses lactan únicamente la leche materna, **tienen menos infecciones del oído, problemas respiratorios o episodios de diarrea**.



## BENEFICIOS para la madre:

- 1 **Quema calorías extra**, por lo que se pierde más rápido el peso ganado durante el embarazo.
- 2 Libera la hormona oxitocina, la cual, luego del parto, **ayuda al útero a regresar a su tamaño original y reduce el sangrado uterino**.
- 3 Podría disminuir el riesgo de **cáncer de mama y ovario**, y de osteoporosis.
- 4 **La lactancia materna exclusiva funciona como un método natural** (aunque no totalmente seguro) **de control de la natalidad** (98% de protección durante los primeros seis meses de vida).



OMS

LA ORGANIZACIÓN  
MUNDIAL DE LA SALUD  
RECOMIENDA LA LACTANCIA  
MATERNA EXCLUSIVA

DURANTE  
LOS PRIMEROS  
**6 MESES**  
DE VIDA



Luego deben introducirse alimentos sólidos, como purés de frutas y verduras, a modo de complemento de la lactancia materna durante dos años o más. **Los alimentos complementarios deben administrarse con cuchara o taza, y no con biberón.**