

# LACTANCIA MATERNA

## ¿POR QUÉ ALIMENTAR A MI BEBÉ CON LECHE MATERNA?

- Porque tu bebé NO NECESITA nada más
- También es bueno para tí. Te contamos por qué:

## PARA TU BEBÉ:

- Los primeros días necesita del calostro (primera leche después del parto) para defenderse de diarreas, infecciones respiratorias y enfermedades del oído.
- Tu leche le aporta vitaminas, minerales y todo lo necesario para crecer y desarrollarse.
- Contribuye a prevenir alergias.
- Es fuente de hidratación.

## LO MÁS IMPORTANTE: ESTÁS MÁS CERCA DE TU BEBÉ Y REFUERZAN SUS LAZOS DE AFECTO.



## PARA LA MADRE:

- Ayuda a la pérdida de peso.
- Reduce el riesgo de padecer cáncer de mama y ovario.
- Protege los huesos
- Reduce los niveles de glucosa en caso de haber padecido diabetes gestacional.
- Contribuye a la economía familiar, ES GRATIS.

**LA LECHE MATERNA DEBE DARSE DESDE EL NACIMIENTO Y HASTA QUE TU BEBÉ CUMPLA 2 AÑOS DE EDAD.**

## ¿CÓMO OFREZCO PECHO A MI BEBÉ?

- Busca una posición en la que ambos estén cómodos y tu bebé pueda respirar bien. Apóyate en las siguientes ilustraciones:



**LO MÁS IMPORTANTE ES QUE TE SIENTAS SEGURA Y TRANSMITAS CALMA A TU BEBÉ.**

## CONSIDERA LOS SIGUIENTES TIPS:



- Consume alimentos bien cocidos, guisados a la plancha, al vapor o hervidos, tales como: carne de res, pollo, pescados azules y blancos.
- Come de 3 a 4 frutas y verduras de temporada al día; así como frijoles, lentejas y garbanzos bien cocidos.
- Realiza ejercicios sencillos, de 30 minutos a 1 hora al día, al menos 3 días a la semana.



- Evita tomar cafeína, bebidas alcohólicas y medicamentos sin prescripción médica.
- Evita comer huevo, pescados y mariscos crudos para no enfermar del estómago.
- Evita alimentos enlatados.
- No fumes.

