



## La leche materna

La leche materna es el mejor alimento y el único que necesita tu bebé hasta los 6 meses, cubrirá todas sus necesidades nutricionales, inmunológicas y emocionales. Después, te recomendamos continuar con pecho hasta los 2 años o más, complementando con otros alimentos. La lactancia materna también ofrece ventajas para tu salud y una mejor recuperación del parto o cesárea.

## ♥ ¿Qué es?

La lactancia materna exclusiva significa dar al bebé solamente leche materna sin ningún otro líquido o sólido, ni siquiera agua.

**LA OMS recomienda la lactancia materna exclusiva para los bebés de 0 a 6 meses.**



Lactancia  
materna



## DATOS CLAVE DE LA LACTANCIA MATERNA

- Ayuda a prevenir el sobrepeso y la diabetes tipo 2 en la niñez
- Protege contra la leucemia en la niñez
- Protege contra el síndrome de muerte súbita infantil
- Promueve el apego
- La duración de la lactancia materna esta positivamente asociada con los ingresos
- Aumenta la inteligencia de los bebés



### Beneficios para el bebé

1. Nutrición óptima y fortalecimiento del sistema inmunológico desde el principio
2. Vínculo emocional profundo que establece la confianza y la seguridad en el bebé

### Beneficios para la mamá

1. Recuperación postparto más rápida y apoyo en la salud emocional y mental
2. Experiencia de crianza gratificante y la alegría de compartir momentos especiales con el bebé.

## LA OMS Y LA UNICEF RECOMIENDAN



- ♥ Iniciar la lactancia en la primera hora de vida. Reduce en casi 20% el riesgo de morir en el primer mes.
- ♥ La lactancia se haga a libre demanda, tanto de día como de noche.

