

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Beneficios para el bebé

- Contiene todos los elementos nutritivos (vitaminas, proteínas y grasas) y permite un mejor crecimiento.
- Disminuye la incidencia de muerte súbita del lactante.
- Produce mejor desarrollo socio emocional del niño.
- Previene la desnutrición y disminuye el riesgo de obesidad.
- Satisface las necesidades de succión del bebé.
- Disminuye la frecuencia de caries dentales del bebé.
- Permite que el aparato digestivo se desarrolle con rapidez.
- Disminuye el riesgo de cáncer infantil.
- Aquellos bebés que durante los primeros 6 meses lactan únicamente leche materna tienen menos infecciones de oído, episodios de diarrea y disminuye la frecuencia de enfermedades respiratorias.

Lactancia exclusiva durante los primeros 6 meses de vida,

luego deben introducirse alimentos sólidos como purés de frutas y verduras a modo de complemento, deben administrarse con cuchara o taza y no con biberón.

Beneficios para la madre

- Favorece la realización de la mujer en su rol de madre.
- Es más práctica, facilita la alimentación durante la noche, viajes, entre otros.
- Disminuye la incidencia de cáncer de mama y ovario, y de osteoporosis.
- El útero recupera rápidamente su tamaño normal y disminuye el sangrado puerperal.
- Reduce la depresión postparto de las madres.
- Disminuye la frecuencia de abandono del recién nacido.
- La lactancia facilita e incrementa el amor de la madre a su hijo o hija.

