



Información y consejos sobre la lactancia

¿Sabía usted?

Los recién nacidos NO necesitan agua aunque haga calor. Su leche proporciona toda el agua que el bebé necesita.

Lactancia materna temprana y exclusiva: Solo su leche y nada más

La lactancia temprana en la hora posterior al nacimiento

- ayuda a contraer el útero y reduce las pérdidas de sangre, lo que es importante para la recuperación de la madre
- suministra anticuerpos y nutrición al bebé

La lactancia exclusiva significa que el bebé recibe todo su alimento y bebida del pecho materno. Se recomienda que el

bebé reciba solo leche materna por los primeros 6 meses. Hable con su equipo médico sobre las necesidades y metas de alimentación de su bebé.

¿Por qué no se le deben dar al bebé otros líquidos o alimentos hasta los seis meses?

- Contribuye a la producción y mantenimiento de un buen suministro de leche
- Protege al bebé contra las enfermedades

Su leche contiene todo lo que su hijo necesita para crecer fuerte y sano. Además, cambia según las necesidades del bebé!



Ventajas de la lactancia

Para la madre

- Conveniente: La leche siempre caliente y lista
- Eficiente: No hace falta comprar ni preparar nada
- Menos riesgo de cáncer de mama y ovarios, y diabetes tipo 2
- Contribuye a la recuperación después del parto
- Alarga el tiempo hasta el siguiente embarazo

Para el bebé

- La primera leche (calostro) es el alimento perfecto para esos primeros días
- Contiene antibióticos que combaten las enfermedades
- Es fácil de digerir = el bebé tiene menos gas y cólicos



¿Sabía usted?

Los bebés que toman pecho tienen menos riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita (muerte de cuna).

Estas molestias son menos frecuentes en los bebés que toman pecho

- Infecciones del oído
- Infecciones estomacales
- Diarrea
- Sobrepeso y obesidad
- Neumonía
- Cáncer infantil
- Diabetes
- Enfermedades del corazón
- Muerte súbita (muerte de cuna)

No utilice fórmulas de destete o seguimiento para bebés de más de seis meses, ya que son caras, contienen mucha azúcar y no son necesarias.

Lactancia continuada

A partir de los 6 meses de edad comience a ofrecer otros alimentos después de dar el pecho. La Organización Mundial de la Salud recomienda seguir dando pecho durante los primeros dos años e incluso después. La lactancia continuada es beneficiosa para el crecimiento y el desarrollo del bebé y les protege a los dos contra las enfermedades.