



# Información y consejos sobre la lactancia

## ¿Sabía usted que?

Los bebés NO necesitan agua aunque haga calor.

La leche humana proporciona toda la hidratación que su bebé necesita.

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

### La lactancia temprana desde la primera hora del nacimiento de su bebé:

- Ayuda a contraer el útero y reduce el sangrado ( esto es importante para su recuperación)
- Alimenta a su bebé y le da anticuerpos para protegerle de infecciones

La lactancia exclusiva significa que su bebé recibe toda su comida y bebida del seno. Se recomienda que su bebé reciba solo su leche durante los primeros 6 meses de vida.

Hable con su equipo médico sobre sus necesidades y metas personales.

### ¿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 tiene todo lo que su bebé necesita para crecer saludable y con energía.

¡Además, su leche cambia según las necesidades de su bebé!



## Beneficios de la lactancia

### Para usted

- Conveniencia: La leche siempre caliente y lista
- Eficiencia: No tiene que comprar o preparar nada
- Protección: La lactancia está relacionada con un menor riesgo de cáncer de senos y ovarios, y diabetes tipo 2
- Bienestar: Ayuda con su recuperación después del parto al contraer su útero y disminuir el sangrado
- Planificación: Alarga el tiempo hasta el siguiente embarazo

### Estas condiciones son menos frecuentes en bebés amamantados

- Infecciones del oído
- Infecciones estomacales
- Diarrea
- Sobrepeso y obesidad
- Neumonía
- Cáncer infantil
- Diabetes
- Enfermedades del corazón
- Síndrome de muerte súbita infantil

### Para su bebé

- La primera leche (el calostro) es el primer alimento y es perfecto
- Provee anticuerpos que ayudan a luchar contra enfermedades
- Es fácil de digerir, su bebé tiene menos gas y cólico



### ¿Sabía usted que?

Los bebés que amamantan tienen menos riesgo de muerte por el síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés)

Evite fórmulas de leche comercial para el "destete" o de "seguimiento" para bebés de 6 meses o más. Estas son costosas, contienen mucha azúcar y no son necesarias.

### Lactancia continua

A partir de los 6 meses de edad puede comenzar a ofrecer otros alimentos después de amamantar. Todas las organizaciones líderes en salud alrededor del mundo recomiendan la lactancia continua por 2 años o más, mientras usted y su bebé lo deseen. La lactancia continua es beneficiosa para el crecimiento y el desarrollo de su bebé además que los protege a ambos contra enfermedades.