

LACTANCIA MATERNA

PRIMER DERECHO AL NACER

La lactancia materna constituye el mejor comienzo para la vida y es un derecho de niñas y niños.

Exige que tu bebé sea puesto en tu vientre acabado de nacer y colócalo en tu pecho para que puedas amamantarlo en su primera hora de vida.

OPS/OMS y UNICEF recomiendan que sea exclusiva hasta los 6 meses y complementada con otros alimentos hasta los 2 años de edad y más.

Compartir con tu pareja las tareas del hogar y el tiempo con el bebé, contribuirá a que la lactancia marche bien.



Ventajas para la madre

- Amamantar inmediatamente después del parto estimula la contracción del útero y ayuda a que regrese rápidamente a su tamaño normal, disminuyendo el sangrado y las complicaciones.
- La disminución del sangrado alrededor del parto y la falta de menstruación, son razones por las que es menos probable que padezca de anemia en este período.
- La madre que amamanta pierde el peso ganado durante el embarazo y a los dos años tiene el peso ideal, según su índice de masa corporal; lo que se relaciona con menos obesidad, hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 2.
- No tiene que comprar leche, prepararla, ni almacenarla. Puede alimentar a su bebé en cualquier momento y lugar.
- Lactar reduce el riesgo de depresión posparto.



Ventajas para niñas y niños

- La leche materna es el alimento ideal para los recién nacidos y lactantes. Aporta el agua y los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo. Es de fácil digestión. Contiene enzimas que ayudan a la madurez del páncreas y el hígado.
- A través de la leche materna reciben vacunas naturales y anticuerpos que los protegen de catarrros, neumonías, diarreas, otitis, meningitis, asma, alergias, desnutrición, sobrepeso, diabetes y muerte súbita.
- Ante un cuadro de diarrea u otra enfermedad, no la suspenda. Es el alimento más seguro. Si tiene esto en cuenta, la recuperación de su bebé será más rápida.
- La leche que sale del seno materno estimula el cerebro de niñas y niños. Los que la consumen por más tiempo, obtienen mejores resultados en su rendimiento escolar y pruebas de inteligencia.
- La lactancia facilita el vínculo afectivo entre madre e hijos y provee seguridad.



LACTANCIA MATERNA, LA MEJOR OPCIÓN PARA TI Y TU BEBÉ

Amamantados crecen:



FELICES
SALUDABLES
ESTABLES EMOCIONALMENTE



Síguenos en nuestra página web
o nuestras redes sociales

instituciones.sld.cu/upp
Facebook - @Cubaupp
X - @Cubaupp
Instagram - @cubaupp