

# BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA



## BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

- **Mayor protección en contra de enfermedades respiratorias**
- **Mayor protección en contra la diarrea**
- **Disminuye las alergias**

25% menos de riesgo de contraer alergias tales como, dermatitis atópica, rinitis o alergias alimentarias

- **Mejora las defensas**

La leche materna aporta anticuerpos y linfocitos que favorecen el sistema inmunológico



## BENEFICIOS PARA LA MADRE

- **Reduce la probabilidad de desarrollar cáncer de mamas**  
Amamantar reduce un 60% el riesgo de desarrollar cáncer de mamas
- **Reduce la probabilidad de desarrollar cancer de ovarios**
- **Disminuye la probabilidad de contraer depresión**

Mantiene los niveles elevados de oxitocina, provocando un efecto anti estrés

- **Refuerza los lazos afectivos madre e hijo**

Mejor la unión maternal y aumenta el autoestima de la madre



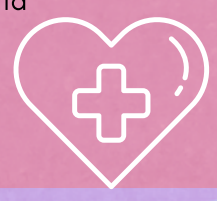
## CONSIDERACIONES AL MOMENTO DE DAR PECHO

### 1 ALTERNANCIA

Se debe alternar ambos pechos entre una toma y otra dado que el bebe succiona la misma cantidad de leche en cada pecho. Por esto es relevante mantener la producción de leche en ambos pecho, y así prevenir la dolorosa congestión mamaria

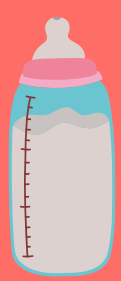
### 2 POSTURA

Verificar que la espalda este recta (si da de mamar sentada)  
Hombros relajados y cómodos



### 3 FRECUENCIA

El bebe es quien marca la duración de la toma. Los primeros días pueden ser de 3 a 4 minutos, e ir en aumento



### 4 DIGESTIÓN

No olvidar sacar los eructos o gases que se puedan acumular en el bebe, es fundamental después de cada toma de leche masajear abdomen y espalda

