



# BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

## BENEFICIOS PARA TU BEBÉ



Tiene anticuerpos que protegen de enfermedades prevalentes de la infancia como: diarrea, alergias, asma y las infecciones respiratorias.



Favorece el desarrollo emocional e intelectual y previene problemas de salud mental a futuro.



Contiene los nutrientes necesarios para su óptimo crecimiento.



Tiene la mejor biodisponibilidad de hierro, calcio, magnesio y zinc.



Tiene efectos de largo plazo en la salud ya que disminuye la probabilidad de desarrollar en la edad adulta enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 1 y tipo 2, leucemia e hipercolesterolemia.



Crea un vínculo afectivo gracias al cual los niños y niñas amamantados crecen más felices, más seguros y más estables emocionalmente.

## BENEFICIOS PARA LA MAMÁ



Favorece la recuperación posparto. A largo plazo previene tanto osteoporosis como cáncer de mama y de ovario.



Ayuda a quemar calorías adicionales lo que permite recuperar rápidamente el peso previo al embarazo.



Disminuye el riesgo de sangrado en el post parto por lo tanto disminuye el riesgo de desarrollar anemia.