



# Lactancia Materna

## Beneficios y Recomendaciones

La leche materna es el mejor alimento para la mayoría de los bebés.



Aporta beneficios emocionales por el vínculo especial que se desarrolla entre madre e hijo.



Facilita la recuperación del peso que se tenía antes del embarazo, puesto que se consumen muchas calorías.



La recomendación es amamantar al bebé sin llevar horarios estrictos de 10 a 20 minutos por seno.



Contiene todos los nutrimentos que un bebé necesita para un crecimiento y desarrollo sanos durante los seis primeros meses de vida, además de que ayuda a proteger al bebé contra infecciones y a prevenir alergias.



La leche materna se modifica conforme el bebé crece y le proporciona la cantidad justa de nutrimentos que necesita en cada etapa del desarrollo.