

# Beneficios de la lactancia materna

¿Conoces los beneficios para ti y para tu bebé?



## Los bebés que son amamantados:

- ♥ Tienen un menor riesgo de Asma, obesidad, diabetes tipo 1, enfermedad grave de las vías respiratorias inferiores, Otitis media aguda (infecciones del oído), Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), infecciones gastrointestinales (diarrea/vómitos), enterocolitis necrosante (ECN).
- ♥ Tienen menor riesgo de caries.
- ♥ Tienen mejor desarrollo intelectual, psicomotor y de agudeza visual.
- ♥ Adquieren todos los nutrientes y la hidratación necesaria.

## Las mamás que amamantan:

- ♥ Tienen un menor riesgo de cáncer de mama, cáncer de ovario, diabetes tipo 2 y presión arterial alta.
- ♥ Les disminuye el sangrado posparto y ayuda a recobrar el tamaño normal del útero.
- ♥ Les ayuda a recuperar más rápido el peso anterior al embarazo.
- ♥ Les ayuda económicamente a ahorrar, al no necesitar ningún gasto extra en alimentación durante los primeros 6 meses del recién nacido.

**Promueve el apego entre madre e hijo, lo que brinda protección, cariño, confianza y seguridad.**

**Es el mejor alimento, conserva una temperatura ideal, es higiénica, no se descompone ni contamina.**

La **leche materna** está compuesta de millones de células vivas como glóbulos blancos, que refuerzan el sistema inmunológico; citoblastos, que promueven el desarrollo y curación de órganos; proteínas que apoyan el desarrollo y la protección de las neuronas cerebrales; aminoácidos y azúcares que protegen la flora intestinal; enzimas que ayudan a la absorción de hierro, vitaminas y minerales que favorecen el crecimiento y ayudan a la formación de dientes y huesos.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL