



WABA | SEMANA MUNDIAL DE LACTANCIA MATERNA
LACTANCIA MATERNA
CLAVE PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE

1-7
Agosto
2016

La leche materna es lo mejor para tu bebé

- Es **todo el alimento** que niños y niñas necesitan hasta los seis meses de vida.
- **Protege de enfermedades** y pone en marcha **todo su sistema inmunitario**.
- **No significa un gasto extra** para el presupuesto de la familia.

La lactancia materna **debe iniciarse en la primera hora de vida**. Es importante el contacto **piel a piel** con tu bebé en este momento.

Si bien es algo natural, **puede llevarte un tiempo aprender cómo hacerlo**. El equipo de salud puede brindarte apoyo y resolver tus dudas.



Si le das el pecho "a demanda", es decir, todas las veces que te lo pida, sin horarios ni límites, tu bebé no tendrá hambre ni será necesario "agregar una mamadera".

Las mujeres tienen la capacidad de producir leche suficiente para su bebé; cuanto más se amamanta, más leche se produce.



Dale solo la teta hasta los 6 meses y mantené la lactancia hasta los dos años o más, junto a la alimentación complementaria.

La lactancia materna no solo es buena para tu salud y la de tu hijo o hija.
También trae beneficios para toda la sociedad.



- **Mejora la salud y el desarrollo de niñas y niños y también contribuye a mejorar la salud y el bienestar de las madres.**
- **Ayuda a prevenir el hambre, la desnutrición y la obesidad.**
- **Es ecológica ya que no requiere envases, combustible ni transporte.**