



RECOMENDACIONES IMPORTANTES



Alimentar al bebé a libre demanda.



Mantener una buena hidratación y alimentación.



Buscar una posición cómoda para amamantar.



Consultar a profesionales de salud en caso de dudas.



¡LACTAR ES AMAR!

Apoyemos la lactancia materna en todos los espacios y momentos.



MITOS Y REALIDADES



"La leche materna no llena al bebé"



La leche materna contiene todo lo necesario para nutrirlo.



"Si la mamá trabaja debe dejar de amamantar"



La leche puede extraerse y conservarse correctamente.



"Dar pecho duele siempre"



Con una buena técnica, la lactancia no debe causar dolor.

MENSAJE FINAL

La lactancia materna es una acción de amor, salud y protección que beneficia tanto al bebé como a la madre. Promoverla ayuda a construir familias y comunidades más saludables.

*Cada gota cuenta,
cada abrazo alimenta.*



LACTANCIA MATERNA

El mejor comienzo para la vida



Beneficios para el bebé y la mamá



Alimentación natural y completa



Protección y desarrollo saludable





¿QUÉ ES LA LACTANCIA MATERNA?

La lactancia materna es la forma natural de alimentar al bebé mediante la leche producida por la madre.

Proporciona todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo.



BENEFICIOS PARA EL BEBÉ



Fortalece el sistema inmunológico.



Favorece el desarrollo cerebral.



Reduce el riesgo de enfermedades e infecciones.



Mejora el sueño y el vínculo emocional con la madre.



Tiene los nutrientes exactos que necesita el bebé.



BENEFICIOS PARA LA MAMÁ



Ayuda a la recuperación después del parto.



Disminuye el riesgo de cáncer de mama y ovario.



Favorece el vínculo afectivo con el bebé.



Es económica y siempre está disponible.



Ayuda a recuperar el peso después del embarazo.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia exclusiva durante los primeros **6 meses** y complementarla con otros alimentos hasta los **2 años o más**.