

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA O EL BEBÉ

PROTECCIÓN DE ENFERMEDADES COMO:

- Diarrea
- Alergias
- Resfriados
- Infecciones de oído
- Síndrome de muerte en la cuna (muerte súbita)

DISMINUYE LA POSIBILIDAD DE ENFERMARSE DE:

- Diabetes
- Hipertensión Arterial
- Cáncer (leucemia, linfoma)

Lactar afianza el amor, la comunicación y el lazo afectivo entre madre e hijo o hija, por lo que los niños (as) son más cariñosos (as)

Los niños y niñas alimentados con leche materna tienen menos caries dentales, ayuda al desarrollo de la musculatura de la cara y el cuello, lo que facilita la expresión del lenguaje.

La sala de lactancia puede ser ocupada por compañeros y compañeras del Instituto Electoral del Estado, así como público en general que lo solicite.

LACTANCIA MATERNA



La OMS y el Fondo de las Naciones Unidas

Recomiendan a las madres alimentar a sus bebés con leche materna en la primera hora de vida, continuando con:

- Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida
- Iniciar alimentación complementaria y segura a partir de los 6 meses de edad, manteniendo la lactancia materna hasta los dos años de edad o más.



LA PRIMERA LECHE SE LLAMA **CALOSTRO**

Es de color amarillento y contiene alto valor nutritivo. Satisface al lactante porque tiene los nutrientes que necesita la o el bebé y contiene defensas que lo protegen contra enfermedades.

LA LACTANCIA REFUERZA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO DE TU BEBÉ

Y a través de la leche materna tú le pasas tus anticuerpos, ayudándole a combatir las infecciones.

Escudo protector: Recubre sus intestinos y pulmones, bloqueando la entrada de virus y bacterias.

Menos infecciones: Protege de forma inmediata contra diarreas, gripes, alergias e infecciones de oído.

¿SABÍAS QUÉ...?

Amamantar de forma exclusiva hasta los 6 meses y continuar hasta los 24 meses es una de las mejores maneras de prevenir alergias y asma.

BENEFICIOS DE LACTANCIA MATERNA PARA LA MAMÁ

- Acelera la recuperación postparto al contraer el útero y reducir el sangrado.
- A largo plazo disminuye el riesgo de desarrollar cáncer de ovario, mama y útero.
- Disminuye el riesgo de depresión postparto.
- Actúa como un factor protector a largo plazo contra la osteoporosis.



**¡CUANTAS MÁS VECES
COLOQUES A TU BEBÉ AL
PECHO, MÁS LECHE
PRODUCIRÁS!**

MAMÁ: ¡LA LEY TE PROTEGE!

De acuerdo con los Artículos 166, 167 y 170 de la Ley Federal del Trabajo en tu etapa de lactancia por un periodo hasta de seis meses tienes derecho a dos reposos por día de media hora cada uno para alimentar a tu bebé.

