

# Los beneficios de la alimentación con leche materna

*La leche materna es el mejor alimento para todos los bebés. La alimentación con leche materna ofrece numerosos beneficios tanto para la madre como para el bebé, además de ser una experiencia muy gratificante.*

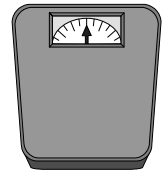
## Los beneficios para el bebé:

- ♥ La leche materna le proporciona todos los elementos nutritivos para su crecimiento y desarrollo. La leche materna es fácil de digerir y es mejor que cualquier fórmula infantil.
- ♥ La leche materna protege al bebé contra las enfermedades infantiles más comunes; los anticuerpos presentes en la leche materna protegen al bebé de diarreas, infecciones del oído, infecciones respiratorias y otras enfermedades.
- ♥ Los bebés alimentados con leche materna tienen menos alergias que los bebés que se alimentan con fórmula. La leche materna protege también contra el asma, las alergias a alimentos y la fiebre de heno.
- ♥ Amamantar al bebé reduce el riesgo del Síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés).
- ♥ La leche materna tiene mejor sabor que la fórmula, pues ésta es simple, y la leche materna es dulce y tiene el sabor de lo que usted haya comido. Las deposiciones también huelen mejor.



## Los beneficios para la mamá:

- ♥ Amamantar al bebé crea un vínculo especial entre madre e hijo. Nada es más reconfortante para un bebé de cualquier edad que el abrazo de su mamá cuando lo está amamantando.
- ♥ Amamantar reduce el riesgo de cáncer de los ovarios y las mamas. Los estudios han demostrado que mientras más tiempo amamante más se reduce el riesgo de estos tipos de cáncer.
- ♥ Amamantar le ayuda a bajar de peso después del parto. Amamantar ayuda a que el útero se le contraiga rápidamente al tamaño que tenía antes del embarazo. Su organismo consume alrededor de 500 calorías diarias para producir la leche.
- ♥ Amamantar a su bebé contribuye a que usted se sienta bien consigo misma. Es un sentimiento maravilloso ver crecer a su bebé y saber que usted le ha brindado la nutrición que necesita.
- ♥ Amamantar es cómodo. No tiene que calentar biberones a media noche. La leche materna siempre está lista y a la temperatura correcta.



La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda alimentar al bebé exclusivamente con leche materna durante los primeros 6 meses de vida, y continuar por 12 meses o más mientras el bebé lo pida.

Por la salud de mi bebé y la mía, yo \_\_\_\_\_