

## ¿Qué es la leche materna?

- Es el alimento más completo para tu hijo, ya que le proporciona todos los nutrientes y líquidos que necesita desde su nacimiento hasta los 6 meses, y de manera complementaria hasta los 2 años de vida.
- Es necesario que dentro de los primeros 30 minutos después del nacimiento, se amamante al recién nacido.
- De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, se debe alimentar a los bebés exclusivamente con leche materna hasta los 6 meses de edad.
- Si pudieras darle a tu bebé una vacuna que lo proteja contra diversas enfermedades, ¿lo harías? ¡la naturaleza tiene la mejor vacuna que aporta esa inmunoprotección, la leche materna!

## ¿Sabías qué?

- El agua que contiene la leche materna es suficiente para satisfacer las necesidades de líquidos de un lactante, incluso en climas cálidos.

- Uno de los beneficios de la lactancia materna es el de crear y estrechar lazos de afecto entre el bebé y la madre.
- El calostro, el líquido que sale al principio, tiene el mayor porcentaje de nutrientes.
- La leche materna no pierde su calidad nutricional en ningún momento.

### Tú puedes mantener una cultura de lactancia materna, aunque trabajes, porque esta leche se puede extraer y conservar:

- Hasta 15 días en el congelador.
- En refrigeración hasta por 12 horas.
- No es recomendable conservar la leche materna a temperatura ambiente, en caso de no contar con refrigerador, colocar en una hielera o termo con un colgante.



### Toma nota:

- La madre que amamanta no tiene que gastar en leche de fórmula, ya que la leche materna es higiénica, gratuita, natural y práctica.
- No te desesperes si al principio te sale poca leche, el contacto con tu bebé posibilita que tu cuerpo produzca más.
- Ninguna fórmula se acerca a la calidad alimenticia que la leche materna tiene.

### DESCARGA Y COMPARTE



LA VERSIÓN DIGITAL

 /Tulssemym

 @Issemym

 IssemymVideo