

lactancia *materna*



La **leche materna** es la única alimentación recomendada por la Organización Mundial de la Salud durante los primeros meses de vida de tu bebé. Siendo una gran fuente de nutrientes que favorecen su desarrollo y estado de salud.

Pero ¿Qué contiene la leche materna a nivel nutricional para ser recomendada por la OMS?



Grasas: La leche materna contiene las suficientes grasas que le ayudan a tu bebé a desarrollarse neurológicamente.

Carbohidratos: Mediante la lactancia materna tu bebé está recibiendo una gran cantidad de lactosa, fuente de energía que además ayudan al bebé a combatir infecciones.



Proteínas, vitaminas y minerales: La leche de la madre ofrece al bebé propiedades nutricionales que le brindarán a tu hijo un correcto desarrollo.

La lactancia materna le brinda a tu bebé diferentes beneficios, conócelos:

- Facilita su digestión,
- Nutre su sistema,
- Siempre está disponible para él y es totalmente gratuita,
- Ayuda a combatir las infecciones.

Muchas veces las madres no producen la suficiente leche para alimentar al bebé. Sin embargo, existen diferentes métodos para estimular la producción de leche materna y entregarle así a tu bebé una alimentación completa. **¡Conócelos!**

- Usa sacaleches para estimular la producción de leche,
- Toma mucha agua,
- Aliméntate correctamente,
- Amamanta a tu bebé directamente,
- Masajea tus pechos durante la lactancia.

