

Nada mejor que la leche Materna...

Después del cordón umbilical, el seno es el mejor medio de contacto entre una madre y su hijo. Pero además de ofrecer ese contacto, la lactancia es el principal estimulante que le permitirá al bebé tener las herramientas necesarias para su crecimiento; por eso, es el alimento recomendado por los médicos.

Beneficios de la leche materna para el bebé

- Los niños alimentados con leche materna son más inteligentes.
- Contraen menos enfermedades y están mejor nutridos que los que reciben otros alimentos.
- La leche materna tiene cien ingredientes más que la leche de vaca.
- Es más fácil de asimilar para el inmaduro sistema digestivo del niño o niña, lo que también se traduce en menos posibilidades de sufrir cólicos, gases, estreñimiento, diarrea y salivación excesiva.
- No está dañada ni contaminada y muy pocos bebés suelen ser alérgicos a esta leche.

Beneficios de la lactancia para la mamá

- Disminuye la hemorragia postparto, la anemia y la mortalidad materna.
- Disminuye el riesgo de cáncer en el seno o en los ovarios.
- Además de ser gratis, le ayuda a perder por lo menos 500 calorías diarias.
- Estudios han demostrado que las mujeres que amamantan son menos propensas a sufrir de osteoporosis y, además, los primeros meses no presentan la menstruación.

