

Beneficios
de la lactancia
materna

SOMOS
Lecher@s

porque
Mamá trabaja y nos alimenta
con Leche Materna



PERÚ

Ministerio
de Salud



La leche materna es un alimento completo, natural y único que contiene todo lo necesario para el crecimiento y desarrollo de tu bebé.



Beneficios para tu bebé:

- Mejor inteligencia.
- Buen desarrollo físico y emocional.
- Menor riesgo de contraer enfermedades como: neumonía, influenza, bronquitis, otitis, diarreas, alergias, desnutrición, anemia, obesidad, entre otras.
- Mejor digestión.
- Fortalece un contacto afectivo más estrecho entre la madre e hijo(a) y con los demás miembros de la familia.

Beneficios para ti:



- Mejor recuperación después del parto.
- Reduce el riesgo de obesidad y sobrepeso.
- Menor gasto económico, al no tener que comprar leches artificiales, biberones y tetinas.
- Disminuye el riesgo de cáncer de mama y de ovario.
- Menor riesgo de padecer osteoporosis.
- Mayor satisfacción y autoestima.
- Menor ausencia laboral.

La leche materna siempre está disponible para tu bebé: es gratuita, higiénica, tiene la temperatura adecuada y es su mejor alimento durante los primeros 24 meses de vida.