

# Leche materna: **Es mucho más que nutrición**

## Beneficios de la **lactancia materna exclusiva**

### Para los pequeños



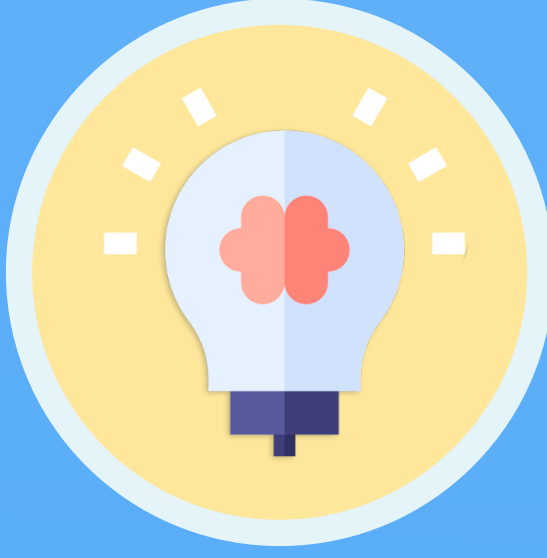
Tranquiliza al bebé.



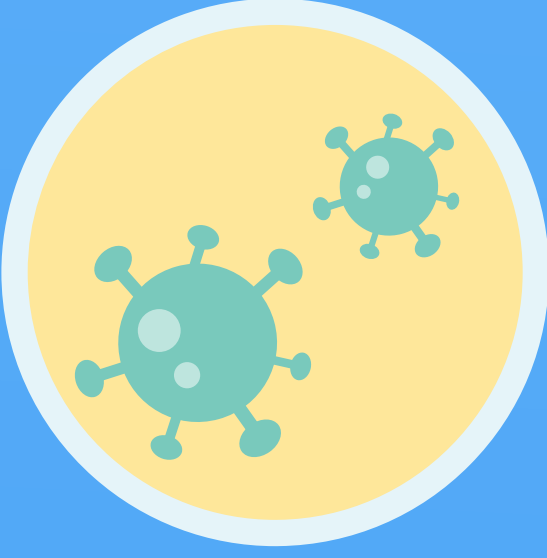
Ayuda a prevenir infecciones gastrointestinales y respiratorias, obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, hipertensión y colesterol alto.



Hay menor riesgo de mortalidad en el primer año de vida.



Se relaciona con un mejor desarrollo cognitivo a largo plazo y coeficiente intelectual.



Puede contribuir a prevenir la infección por COVID-19.

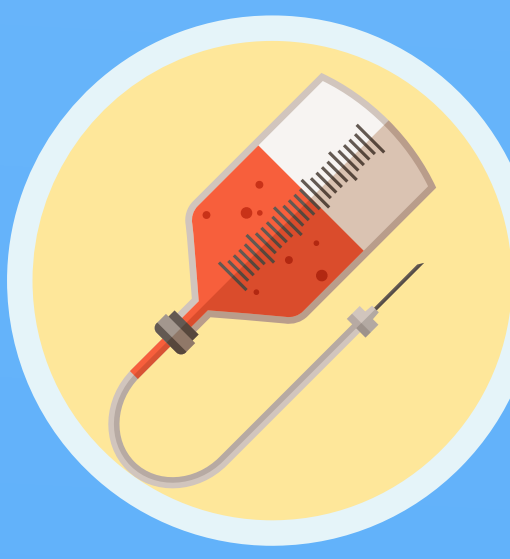
### Para las madres



Fortalece el vínculo de la madre con su bebé.



Ayuda a la recuperación física de la mujer.



Disminuye el riesgo de hemorragia después del nacimiento y de depresión postparto.



Contribuye a disminuir las probabilidades de desarrollar cáncer de ovario, mamá y otras patologías metabólicas.

La lactancia materna **contribuye con mayor efectividad al desarrollo físico, emocional, intelectual y psicosocial de niños y niñas**. Proporciona nutrientes para el crecimiento y desarrollo de los órganos, especialmente, en el sistema nervioso e inmunológico.



Se recomienda su inicio en la primera hora de vida después del parto, y que se mantenga durante los primeros seis meses de vida.

