



SERVIZO  
GALEGO  
DE SAÚDE

ÁREA SANITARIA DE FERROL

## INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA FUTURAS MAMÁS

- La lactancia materna es la forma de alimentación que da a los niños el mejor comienzo posible para la vida.
- La leche materna es única. Es un líquido vivo, diseñado especialmente para el bebé y que cambia día a día, mes a mes, para satisfacer sus necesidades.
- Con el apoyo e información adecuado, seguro que lo logras.

## ANTES DE QUE NAZCA TU HIJO

EL PROFESIONAL SANITARIO ESTARÁ AHÍ PARA:

- Hablar de cómo tienes previsto alimentar a tu hijo.
- Explicarte los beneficios de la lactancia materna para ti y para tu hijo.
- Apoyarte para que lo vuelvas a intentar si no le diste el pecho a tu hijo anterior.

Busca información y acude a grupos de apoyo de madres lactantes en tu zona:

### BBTA - GRUPO DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

FACEBOOK

facebook.com@BBTA

INSTAGRAM

@bbtanaron



Para más información puedes consultar entre otras:

**Asociación Española de Pediatría:**

<https://www.aeped.es/comitelactancia-materna>

**OMS:** <https://www.who.int/topics/breastfeeding/es>



# LACTANCIA MATERNA



## La OMS y el UNICEF recomiendan:

- Inicio inmediato de la lactancia materna en la primera hora de vida.
- Lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida.
- Introducción de alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados a partir de los seis meses, continuando la lactancia materna hasta los dos años o más.

## LA LACTANCIA MATERNA TIENE MUCHOS BENEFICIOS TANTO PARA EL RECIÉN NACIDO COMO PARA LA MADRE Y EL MEDIO AMBIENTE:

### BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

- Protección frente a las infecciones respiratorias, gastrointestinales, otitis e incluso infecciones urinarias.
- Protege frente al Síndrome de Muerte Súbita del Lactante
- Reduce la mortalidad infantil.
- La leche materna es una fuente importante de energía y nutrientes para los niños de 6 a 24 meses. Puede aportar más de la mitad de las necesidades energéticas del niño entre los 6 y los 12 meses, y un tercio entre los 12 y los 24 meses.
- Potencia el desarrollo intelectual gracias que contiene componentes específicos que son fundamentales para le desarrollo del cerebral
- Los niños y adolescentes que fueron amamantados tienen menos probabilidades de padecer sobrepeso u obesidad, alergias, diabetes, enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal, hipertensión y cifras altas de colesterol.
- Se ha observado un mejor desarrollo dental con menos problemas de ortodoncia y caries.

### BENEFICIOS PARA LA MADRE

- Dar lactancia materna, quema calorías extra por lo que se pierde más rápido el peso ganado durante el embarazo.
- Previene la hemorragia postparto, ya que la succión del bebé facilita que el útero recupere su tamaño original y disminuye la probabilidad de anemia.
- Disminuya el riesgo de cáncer de mama y de cáncer de ovario, y mejora el contenido en calcio de los huesos al llegar a la menopausia.
- Produce bienestar emocional y proporciona una oportunidad única de vínculo afectivo madre-hijo.



### BENEFICIOS PARA LA SOCIEDAD Y EL MEDIO AMBIENTE

- Es gratis. Supone un ahorro económico importante para la familia (leche artificial, biberones, tetinas...)
- Al disminuir las infecciones y la gravedad de las mismas, se reducen los gastos médicos y los problemas laborales y familiares que dichas enfermedades suponen para los padres y la sociedad.
- Es un recurso natural, no contamina, protege el medio ambiente ya que no produce residuos, ni necesita envases ni tratamientos especiales que requieran gasto energético ni emisión de CO2.