

Importancia de la Lactancia

En México **14%** de las madres amamanta,

cada año nacen **14 millones** de bebés, solo **1** de cada **7** goza de la lactancia,

4.9 meses es el tiempo promedio en que las **mamás** amamantan a sus **bebés**,

y a nivel mundial, el **45%** de las defunciones de niños se asocia a **desnutrición**.



Nutrientes

- 3.8%** Grasas (Omega 3)
- 88%** Agua
- 0.8%** Proteínas
- 7%** Lactosa
- 0.2%** Vitaminas (Liposolubles e Hidrosolubles)
- 0.2%** Minerales

La leche materna es la mejor protección

Todo lo que necesita tu bebé para crecer y desarrollarse sanamente está en la leche materna, ésta contiene las cantidades exactas que la convierten en un alimento perfecto durante los primeros meses de su vida.



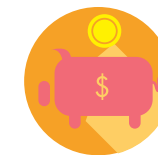
Para el bebé

- Nutrientes perfectos
- Previene enfermedades
- Protege de infecciones
- Mejor desarrollo físico e intelectual
- Menor tendencia a sobrepeso, obesidad y diabetes tipo 2



Para la madre

- Protege su salud
- Fortalece vínculo afectivo
- Favorece su recuperación
- Previene el embarazo
- Mayor tranquilidad emocional y satisfacción personal



Sociales

- Lista cuando se necesita
- De fácil digestión
- No genera residuos
- Supone un considerable ahorro económico
- Menor ausentismo laboral por enfermedad



Pareja:

Involúcrate en los quehaceres del hogar y adapta tus horarios para bañar, cuidar, pasear y dormir a tu bebe.



Familia:

Brinda apoyo emocional y práctico como escuchar y acompañar.



Trabajo:

Infórmate, capacítate, y ejerce tus derechos para facilitar y equilibrar el trabajo.

Leyes en México que protegen la lactancia materna.

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.
- Ley Federal del Trabajo
- Ley para la Protección de los Derechos de las niñas, niños y adolescentes
- Ley del Seguro Social
- Las Normas Oficiales Mexicanas (NOM)

Fuentes Consultadas:
UNICEF OMS.