



Women's Health

La leche materna es lo mejor

Para usted y su bebé

La lactancia natural protege al bebé contra enfermedades

- La leche materna contiene muchas proteínas que combaten bacterias y virus.
- La leche materna puede reducir infecciones de oídos, la necesidad de tubos respiratorios / nasales, infecciones pulmonares, enfermedades estomacales y gripes o resfríos.
- Los bebés amamantados reciben una protección de por vida; tienen menores probabilidades de sufrir de síndrome de muerte súbita del lactante y enfermedades graves, tales como cáncer, diabetes y problemas cardíacos.
- La leche materna es más fácil de digerir para su bebé. Protege a su bebé contra problemas digestivos, tales como diarrea.
- La lactancia natural protege contra la obesidad.

La lactancia natural estimula el crecimiento y desarrollo de su bebé

- La leche materna contiene grasas importantes que contribuyen al crecimiento del cerebro del bebé. Dichas grasas también hacen que su bebé tenga mejor visión y digestión, para toda la vida.

La lactancia natural ofrece bienestar al bebé

- La lactancia natural hace que el bebé se sienta bien porque le permite estar cerca de la mamá y amamantarse.
- La lactancia natural reduce la cantidad de hormonas del estrés en la madre y el bebé.
- La lactancia natural alivia el dolor del bebé.

La lactancia natural beneficia a las madres

- Las mujeres que amamantan tienen menores índices de cáncer de mamas y ovarios, diabetes, osteoporosis, artritis reumatoide y depresión.
- La lactancia natural ayuda con la reducción de peso y reduce el sangrado posparto.



**Spectrum
Health**

La lactancia natural ahorra tiempo y dinero y es mejor para el medioambiente

- La leche materna siempre es fresca, gratuita y está lista para usar. La fórmula cuesta más de \$1500 por año, sin incluir biberones y tetinas.
- Dado que los bebés amamantados se enferman menos, esto significa menos dinero gastado en consultas médicas y medicación.
- La lactancia natural no desordena la cocina ni ensucia recipientes y tampoco produce basura. La fórmula genera más trabajo para las mamás y más basura en el medioambiente.

Política de la Academia Estadounidense de Pediatría

- Dado que la lactancia natural es tan importante para los bebés, la Academia Estadounidense de Pediatría la respalda y respalda el uso de la leche materna.

La leche materna es todo lo que su bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida.

- La leche materna contiene toda la nutrición y los líquidos que su bebé necesita durante los primeros 6 meses.
- La leche materna es mejor para su bebé que cualquier otro alimento sólido o líquido.
- Dar al bebé otros alimentos (sólidos o líquidos, fórmula) puede disminuir el deseo del bebé por la leche materna.
- La leche materna es la mejor clase de leche para el bebé, inclusive después de que el bebé comienza a comer sólidos.
- Usted puede continuar amamantando por 12 meses o más.



Este material no reemplaza una conversación con su médico. Hable con su médico acerca de cualquier pregunta o inquietud que usted tenga.

Servicios para la Mujer y el Lactante
Aprobado para su distribución por el Consejo de Educación al Paciente e Integridad de Contenido del Sistema
Spectrum Health © 2021 Spectrum Health.



Spectrum Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.
[81 FR 31465, May 16, 2016; 81 FR 46613, July 18, 2016]

ATENCIÓN: Si usted habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1.844.359.1607 (TTY: 711).

إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فيمكنك الحصول على المساعدة اللغوية المتاحة مجانًا. اتصل على الرقم (TTY: 711) 1.844.359.1607.