

La Lactancia Materna...

¡El Mejor Comienzo para un Bebé!

¡No dejes de hacerlo!

Tú te has cuidado mucho para que tu bebé saliera saludable. Te preocupaste por su nutrición, fuiste a visitar a tu médico regularmente y tomaste buenas decisiones para asegurarte que tu hijo tuviera un buen comienzo en la vida.

‘La mejor protección contra enfermedades es la leche materna.’

Tu leche materna es el alimento perfecto para tu hijo y tiene muchos beneficios únicos y especiales que no se pueden reproducir en la leche artificial.

■ Los bebés quienes son amamantados tienen menos probabilidad de tener enfermedades digestivas crónicas y alergias alimenticias durante los primeros años de vida.

■ La lactancia materna es relacionada con la disminución del riesgo de la anemia materna, del cáncer del seno antes de la menopausia y del cáncer de los ovarios.

La leche materna tiene muchas ventajas sobre la leche artificial y tú puedes seguir dándole a tu bebé los beneficios del amamantamiento aun si tienes que volver a trabajar. En cada comunidad hay personas quienes están esperando tu llamada, esperando para brindarte ayuda. Pídele a tu médico o personal de WIC que te ayude a encontrar a una consejera de lactancia, una clase de lactancia, un sacaleche o un grupo de apoyo. O, en el estado de Washington, llama a Madres Saludables, Bebés Saludables al 1-800-322-2588, donde especialistas en información y referencias te pueden ayudar a encontrar los recursos que necesitas.

¿Sabías?...

■ La leche materna mejora la salud, el crecimiento, y el desarrollo de un bebé. Es el alimento ideal para tu bebé en los primeros seis meses de vida y continua protegiendo y nutriendo después de seis meses de vida. Varía día tras día para satisfacer las necesidades cambiantes de tu hijo.

■ La leche materna contiene elementos protectivos que pueden ayudar a los niños a defenderse contra las infecciones del oído, infecciones respiratorias inferiores, neumonía, y diarrea.



■ La leche materna ayuda con el desarrollo del cerebro de tu bebé y es capaz de mejorar su capacidad intelectual.

■ Amamantar provee una oportunidad para que madre e hijo tengan un tiempo especial juntos.

■ La leche materna siempre está fácilmente disponible; no hay biberones que lavar o leche de fórmula que preparar.

■ Los bebés amamantados huelen más limpios; su vómito y sus pañales sucios no huelen mal y la leche materna no mancha la ropa.

■ Amamantar evita el papel, el plástico, la lata, o la energía usados en preparar, envolver, o transportar la fórmula.

■ Amamantar produce hormonas especiales en la madre que le ayudan a sentirse relajada y cariñosa hacia su hijo.

■ ¡Es gratis!

‘La leche materna...El regalo que dura toda la vida.’



**Healthy Mothers, Healthy Babies
Coalition of Washington State**

11000 Lake City Way NE, Suite 301 • Seattle, WA 98125

Telephone: 1-800-322-2588 • www.hmhbwa.org