

# BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

PARA BEBÉ	PARA MAMÁ
Es rica en nutrientes y anticuerpos para un desarrollo saludable.	Contribuye a la salud y la recuperación de la madre luego del parto.
Es más fácil de digerir para el bebé.	Reduce el riesgo de Diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer de mama y de ovarios en la madre.
Reduce el riesgo de muerte súbita.	Facilita la recuperación del peso previo al embarazo.
Fortalece el sistema inmunológico.	Permite que el útero recupere más rápido su tamaño original.
Reduce el riesgo de sufrir asma y alergias.	Reduce el sangrado post parto.
Protege contra infecciones.	Ayuda a prevenir la hipertensión, la osteoporosis, y los ataques cardíacos.
El contacto físico ofrece mayor seguridad al bebé.	Fortalece el vínculo afectivo entre madre e hijo.

