



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA materna

La lactancia materna es un derecho del niño y su madre. Debe iniciarse en la primera hora de vida y mantenerse exclusivamente durante los 6 primeros meses.

Beneficios para el bebé

Beneficios para la madre

Prevención de enfermedades cardiovasculares e infecciosas.

Reduce el riesgo de hemorragia post parto.

Promueve el desarrollo cognitivo.

Disminuye el riesgo de cáncer de ovario, mama y diabetes.

Estimula la ganancia adecuada de peso en bebés prematuros.

Disminuye la depresión y ansiedad post parto.

Refuerza el sistema inmunológico

Refuerza el apego entre el bebé y la madre

Valladares C, Lázaro, M, Mauricio, A. Guías Alimentarias para niñas y niños menores de 2 años de edad [Internet]. 2021. Disponible en:

<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/guias-alimentarias-menores-2-a%C3%B1os>

Rodrigues G, Dias V, De Jesus I. Benefits of exclusive breastfeeding: An integrative review. Nursing Practice Today [Internet]. marzo de 2020;7(4):245-54. Disponible en:

<https://publish.kne-publishing.com/index.php/NPT/article/view/4034/3109>