

El papel de la lactancia materna...



Para el bebé

- **Protección a medida:** frente a las infecciones más comunes de la infancia.
- **Nutrición completa:** aporta los nutrientes exactos para un crecimiento sano.
- **Salud digestiva y regulación del crecimiento.**
- **Más que un alimento:** vínculo, seguridad y calidez.
- **Autorregulación de la ingesta:** el bebé decide cuánto comer.



Para la madre

- Favorece la recuperación tras el parto.
- Es cómoda y práctica.
- Puede facilitar el descanso.
- Contribuye a la salud ósea y cardiovascular.
- Puede actuar como método anticonceptivo natural.



Para la familia y la sociedad

- Es práctica, está siempre disponible.
- Es gratuita.
- Reduce los recursos humanos y materiales.
- No contamina.
- No produce excedentes ni desperdicio de energía.
- Es una herramienta de Salud Pública.



¿Hasta cuándo se recomienda?

- Primeros 6 meses de vida: alimento exclusivo.
- A partir de los 6 meses: lactancia hasta que madre y bebé lo deseen, 2 años o más.