



# Datos sobre la lactancia



Se recomienda amamantar exclusivamente a su bebé durante los primeros **6 meses**. La lactancia materna exclusiva significa que el bebé no recibe ningún alimento o líquido adicional a menos que se recomiende médicamente.



Está bien introducir alimentos sólidos a los 6 meses, pero la lactancia materna debe continuar durante al menos un año o más si el bebé y la madre lo desean.



La leche materna es limpia, segura, tiene todos los nutrientes que tu bebé necesita y protege contra enfermedades como infecciones de oído, diarrea, alergias, obesidad o diabetes.



La lactancia materna requiere práctica. Se volverá más fácil con el tiempo.



En los primeros días, sus senos se sentirán firmes y llenos. Después de unas semanas, sus senos se sentirán más suaves. Esto es normal. Su leche no se ha ido. La cantidad de leche que produce cambia para adaptarse a las necesidades de su bebé.

En California, una persona tiene derecho a amamantar en público. Sin embargo, también se puede utilizar un portabebés, una manta, o ropa holgada.



**EISNER**  
HEALTH

 [eisnerhealth.org](https://eisnerhealth.org)

 [@EisnerHealth](https://www.facebook.com/EisnerHealth)

 [@eisner\\_health](https://www.instagram.com/eisner_health)