



La importancia de la lactancia materna



Los bebés que son amamantados, en comparación con aquellos alimentados con fórmula o leche artificial, tienen menos probabilidades de sufrir infecciones de oído, diarrea, alergias, obesidad o desarrollar diabetes.



La lactancia materna ayuda a recuperarse más rápidamente del parto, haciéndole su útero vuelve a su tamaño anterior al embarazo. La lactancia materna también te ayudará a perder el peso del embarazo más rápidamente. También disminuye sus probabilidades de contraer ciertos tipos de cáncer, enfermedades cardíacas y reduce el riesgo de diabetes.



Es una opción más económica, ya que no tiene que comprar fórmula o leche artificial, ni otros productos empaquetados.

¿Tendré leche tan pronto como nazca mi bebé?

- Sí, primero producirá calostro que es espeso y amarillo, pero que tiene muchos anticuerpos, proteínas y vitaminas para proteger a su bebé, especialmente en los primeros días. Es posible que solo produzca una pequeña cantidad de calostro, pero es suficiente para nutrir a su bebé.
- Cuanto más amamante, más leche producirá su cuerpo. Especialmente cuando su bebé esté creciendo más rápidamente alrededor de los siete a diez primeros días, dos a seis semanas y tres meses de edad.



EISNER
HEALTH

 eisnerhealth.org

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

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