

## BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA O EL BEBÉ

### PROTECCIÓN DE ENFERMEDADES COMO:

- Diarrea
- Alergias
- Resfriados
- Infecciones de oído
- Síndrome de muerte en la cuna (muerte súbita)

### DISMINUYE LA POSIBILIDAD DE ENFERMARSE DE:

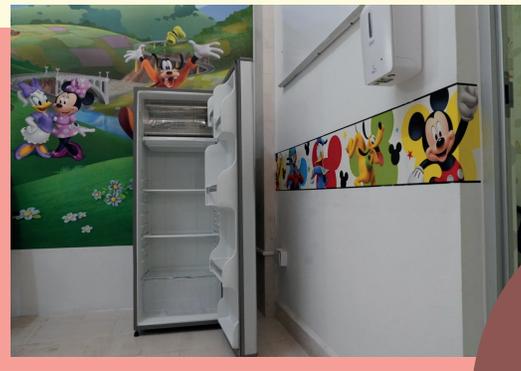
- Diabetes
- Hipertensión Arterial
- Obesidad
- Cáncer (leucemia, linfoma)

Lactar afianza el amor, la comunicación y el lazo afectivo entre madre e hijo o hija, por lo que los niños (as) son más cariñosos (as)

Los niños y niñas alimentados con leche materna tienen menos caries dentales, ayuda al desarrollo de la musculatura de la cara y el cuello, lo que facilita la expresión del lenguaje.

La sala de lactancia puede ser ocupada por compañeros y compañeras del Instituto Electoral, así como público en general que lo solicite

#### Conoce el lactario



# LACTANCIA *Materna*



La OMS y el Fondo de las Naciones Unidas recomiendan a las madres **alimentar a sus bebés con leche materna en la primera hora de vida**, continuando con:

- Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida
- Iniciar alimentación complementaria y segura a partir de los 6 meses de edad, manteniendo la lactancia materna hasta los dos años de edad o más.

Se ha demostrado que los niños y niñas alimentados del seno materno de manera exclusiva durante sus

## PRIMEROS 6 MESES DE VIDA

Tienen mayor  
coeficiente intelectual  
y mejor rendimiento  
escolar



### La primera leche se llama **CALOSTRO**

Es de color amarillento y contiene **alto valor nutritivo**. Satisface al lactante porque tiene los nutrientes que necesita la o el bebé y contiene defensas que lo protegen contra enfermedades. **Dale pecho a tu bebé inmediatamente después del parto.**

La leche materna es segura  
ante la **COVID-19**

### LA LACTANCIA **REFUERZA** EL SISTEMA INMUNOLÓGICO DE TU BEBÉ

Y a través de la leche materna tú le pasas tus anticuerpos, ayudándole a combatir las infecciones.

Continúa dándole el pecho a tu niño o niña, aunque estés enferma. Tanto si tu bebé contrae la COVID-19 como cualquier otra enfermedad, es importante seguir alimentándolo con leche materna. Si tienes alguna duda, acude al consultorio médico.

### ¿Sabías que...

Amamantar de forma exclusiva hasta los 6 meses y continuar hasta los 24 meses es una de las mejores maneras de prevenir alergias y asma?

### BENEFICIOS DE LACTANCIA MATERNA PARA LA MAMÁ

- Disminuye el sangrado post parto
- Ayuda a que el útero vuelva a su estado normal
- Protege contra el cáncer de ovario, mama y útero
- Disminuye el riesgo de síndrome de depresión postparto

¡Cuantas más veces coloques a tu bebé al pecho, más leche producirás!

**Mamá: ¡La Ley te protege!**

De acuerdo con los Artículos 166, 167 y 170 de la Ley Federal del Trabajo,

**Recuerda:**  
En tu etapa de lactancia por un periodo hasta de seis meses tienes derecho a dos reposos por día de media hora cada uno para alimentar a tu bebé.

