



# Lactancia MATERNA



## Importancia de la lactancia materna

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan que la leche materna sea el alimento exclusivo de las y los bebés recién nacidos hasta los 6 meses de edad, ya que ésta les proporciona todos los nutrientes que necesitan para crecer y que su sistema inmunológico se desarrolle plenamente.

## Recomendaciones

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan que esta se mantenga durante los primeros seis meses de vida y se sugiere que esta inicie en la primera hora de vida después del parto, que sea a libre demanda y se evite el uso de fórmulas infantiles.

A pesar de esto, en México, solamente 1 de cada 3 bebés reciben leche materna como alimento exclusivo hasta los 6 meses. Muchos reciben alimentos o líquidos adicionales desde su primer mes de vida como fórmulas, leche de vaca u otro animal y bebidas azucaradas.



## Beneficios para las y los bebés

Además de proporcionar todos los nutrientes y la hidratación necesarios, la lactancia materna ayuda a prevenir infecciones gastrointestinales y respiratorias, obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, hipertensión y colesterol alto.

