



# LACTANCIA MATERNA

La leche materna aporta los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo adecuado, además tiene la suficiente cantidad de sustancias inmunológicas que fortalecerán las defensas del bebé. Debe darse exclusivamente hasta los 6 meses y luego, continuar con la lactancia hasta los dos años de edad.

## Beneficios de la #LecheMaterna para el bebé



**Defensas**



**Fácil absorción intestinal**



**Nutrientes de calidad**



**La leche nocturna ayuda a su descanso y crecimiento**

## Beneficios de la Lactancia para la mamá



**Menor riesgo de presentar cáncer de mama.**



**Protección contra osteoporosis.**



**Iniciando la lactancia en los primeros minutos de nacido el bebé su útero o matriz se contrae fuertemente y disminuye la posibilidad de que tenga hemorragia.**



## Etapas de la #LecheMaterna

**Calostro**

*del 3º al 5º día*

**Transición**

*del 5º al 10º*

**Madura**

*del 10º al final de la lactancia*





**La leche materna se digiere en 90 minutos**



**Alimenta a tu bebé durante el día y la noche cada 3 horas.**



**Primeros 6 meses alimentalo exclusivamente con leche materna**

FUENTE: MINSa