

Lactancia Materna

¿Qué es?

Es la mejor manera de alimentar a las y los bebés, ya que contiene los nutrientes necesarios y ofrece protección contra las enfermedades.

¿Cómo ayuda?

- Reduce el riesgo de diabetes tipo 2, sobrepeso y obesidad infantil.
- Disminuye el riesgo de muerte de cuna.
- Disminuye el riesgo de leucemia infantil.

Alimento exclusivo

Se recomienda alimentar, exclusivamente, con leche materna a recién nacidos hasta los 6 meses de edad y, posteriormente, combinar con alimentos hasta los 2 años.

Promueve el apego

Cuando las madres interactúan con sus bebés se fortalece el apego. Los períodos más largos de lactancia se relacionan con un vínculo sentimental y de seguridad entre las madres y sus bebés.

Protege a la madre

Las mujeres que amamantan reducen el riesgo de cáncer de mama, diabetes tipo 2, anemia, osteoporosis, ataques cardíacos y cáncer de ovarios. También ayuda a la recuperación física, minimiza el riesgo de hemorragia y depresión postparto.

¡Fortalece el vínculo con tu bebé y cuida de su salud y la tuya!

Referencias:

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado [ISSSTE]. (2025). *Lactancia materna: compartiendo vida y salud con tu bebé.*