

Lactancia

Materna

EL INICIO DE UNA VIDA SALUDABLE

Es la forma natural de alimentar al recién nacido y bebé lactante por medio del seno materno de su madre

10 BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Para mamá

- 1** Fortalece el vínculo entre bebé y mamá
- 2** Disminuye la aparición de cáncer de mama, ovario, hipertensión y osteoporosis
- 3** Reduce el riesgo de hemorragia
- 4** Ayuda a recuperar el peso más rápido
- 5** Favorece el descanso y ejerce un efecto relajante

Para el/la bebé

- 6** Se recomienda la lactancia materna como alimento exclusivo durante los 6 meses de vida y, hasta los 2 años o mas, en complemento con otros alimentos
- 7** Proporciona todas las sustancias nutritivas y los líquidos que necesita, previniendo la desnutrición y disminuyendo la posibilidad de enfermedades como diabetes, cancer, hipertensión y obesidad
- 8** Es de fácil digestión por lo que disminuye los cólicos
- 9** Favorece el desarrollo emocional e intelectual
- 10** Activa su sistema inmunológico y protege contra enfermedades gastrointestinales, respiratorias, diarreas



¿Sabías qué?

\$ La Lactancia Materna representa un **ahorro** en la familia y **disminuye el impacto ecológico**.

CONSERVACIÓN DE LA LECHE EXTRAIDA

- 4-8 Horas a temperatura ambiente
- 12 Horas en refrigeración
- 15 Días en congelador

El Calostro

El calostro, es la primera leche que se produce y su duración está entre los dos y cinco días antes de que se empiece a producir la leche definitiva, esta compuesto por inmunoglobulinas, agua, proteínas, grasas y carbohidratos,

En el Estado de México existen 7 bancos de leche materna, consulta el siguiente link para mayor información:

https://salud.edomex.gob.mx/salud/banco_leche

El 18 de diciembre de 2014 se publica la LEY para la PROTECCIÓN, APOYO Y PROMOCIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA del Estado de México, puedes conocer mas de ella en el siguiente link: <https://legislacion.edomex.gob.mx/sites/legislacion.edomex.gob.mx/files/files/pdf/ley/vig/leyvig218.pdf>

El Tecnológico de Estudios Superiores de Villa Guerrero cuenta con un LACTARIO para la extracción y conservación de leche materna durante tu instancia laboral el cual esta ubicado en el interior del Edificio B.

CONMEMOREMOS JUNTOS Y JUNTAS LA SEMANA MUNDIAL Y EL MES ESTATAL DE LA LACTANCIA MATERNA.

