



## Las Ventajas de Amamantar

La leche de pecho es el método ideal de alimentación infantil. Muchos profesionales de salud declaran que la leche de pecho les proporciona a las madres, niños, niñeras y la comunidad con muchas ventajas.

### Las Ventajas de la Leche de Pecho al Niño

- ✓ La mejor nutrición para un niño
- ✓ Leche sin riesgo y fresca siempre disponible
- ✓ Promueve el crecimiento correcto de la quijada, los dientes y los modelos de lenguaje
- ✓ Promueve un aumento de la capacidad del aprendizaje
- ✓ Mejora el lazo con la madre
- ✓ Disminuciones del riesgo de diarrea y otros problemas de estómago
- ✓ Disminuciones del riesgo de infecciones urinarias
- ✓ Disminuciones del riesgo de infecciones de oído
- ✓ Disminuciones del riesgo de infecciones pulmonares
- ✓ Disminuciones del riesgo de sobrepeso de infancia
- ✓ Disminuciones del riesgo de síndrome de muerte infantil repentino (SIDS)
- ✓ Disminuciones del riesgo de diabetes
- ✓ Disminuciones del riesgo de leucemia
- ✓ Disminuciones del riesgo de cánceres de infancia
- ✓ Disminuciones del riesgo de alergias
- ✓ Disminuciones del riesgo de asma de infancia
- ✓ Disminuciones del riesgo de colesterol alto

### Las Ventajas de Amamantar a las Madres

- ✓ Se reduce el riesgo de la pérdida de sangre después del parto
- ✓ La matriz vuelve a la forma de antes del embarazo más rápido
- ✓ Retrasa la vuelta de ciclos menstruales (no para ser usado como anticoncepción)
- ✓ Vuelve al peso de antes del embarazo más rápido
- ✓ Se reduce el riesgo de fracturas de hueso
- ✓ Se reduce el riesgo de cáncer del seno premenopáusico y cáncer ovárico
- ✓ Se ahorra dinero (no hay necesidad de comprar la leche de fórmula)
- ✓ Se mejora el lazo entre la madre y el infante
- ✓ Puede construir la confianza de la madre

**Las Ventajas de Amamantar para Niñeras**

- ✓ Los niños se enferman con menos frecuencia
- ✓ Muchas veces los pañales tienen menos olor
- ✓ Muchas veces los niños escupen la leche menos

**Las Ventajas del Amamantamiento para la Comunidad**

- ✓ Se reduce gastos médicos porque los niños se enferman con menos frecuencia
- ✓ Los padres menos faltan al trabajo porque los niños amamantados están enfermos con menos frecuencia, lo cual es mejor para los negocios
- ✓ Menos latas y biberones en los vertederos de basura
- ✓ Se reducen los gastos para producir y transportar las leches de fórmulas infantiles