Consejos útiles para lactar:

- Amamanta a libre demanda, día y noche
- Asegura un buen agarre al pecho
- No necesitas una dieta especial, solo comer sano
- Si sientes dolor, busca ayuda: no estás sola

Consulta en tu centro de salud si necesitas apoyo

Vigilado Supersalud

AMAMANTAR ES UN REGALO DE AMOR, SALUD Y CONEXIÓN.

Confía en tu cuerpo, tu leche es perfecta.

GOBIERNO DEL QUINDÍO

ESE HOSPITAL LA MISERICORDIA Calarcá

Plan de Intervenciones Colectivas



LACTANCIA MATERNA

Amor que nutre y protege

Descubre cómo este acto natural fortalece el cuerpo y el corazón de madre e hijo



¿Qué es la lactancia materna?

Es alimentar al bebé exclusivamente con leche de la madre durante sus primeros seis meses.
Es un acto natural, saludable y lleno de beneficios para ambos.

La OMS recomienda:

- Solo leche materna durante los 6 primeros meses.
- A partir del sexto mes, continuar con lactancia + alimentos complementarios hasta los 2 años o más.



Beneficios para el bebé

- Nutrición ideal para su crecimiento
- Refuerza su sistema inmune
- Fortalece el vínculo emocional
- Facilita la digestión
- Favorece su desarrollo cognitivo

Beneficios para la madre:



- Ayuda a recuperar el peso postparto
- Reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario
- Refuerza el vínculo con el bebé
- Ahorro en comparación con fórmulas