

Beneficios de la Lactancia Materna

NutriTips® de www.NutricionTotal.com, para su saludable calidad de vida y bienestar integral (de alma y cuerpo). Todos los derechos reservados.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA EL BEBÉ

- Ayuda al niño con la eliminación del meconio (primeras heces).
- Previene al lactante de infecciones gastrointestinales.
- Estimula la maduración del organismo del recién nacido.
- Ayuda al bebé a sentirse seguro y protegido.
- Favorece el desarrollo intelectual y la agudeza visual del niño.
- Protege al niño contra enfermedades, ya que promueve el desarrollo del sistema inmune.
- Le aporta al lactante los nutrientes específicos.
- Estimula el desarrollo maxilo facial y previene las caries en el bebé.




BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA MADRE

- **CONTRIBUYE A LA PÉRDIDA DE PESO** de la madre lactante (quema aprox. 500 calorías de grasa corporal al día).
- Favorece a la retracción del útero a su estado anterior al embarazo.
- Si la lactancia es exclusiva ayuda a la demora de un nuevo embarazo, es decir alarga los intervalos entre embarazos.
- Ayuda a la madre a sentirse tranquila, relajada y feliz debido a la producción de la hormona oxitocina.
- Con la **LACTANCIA MATERNA** la madre y la familia **AHORRAN MUCHÍSIMO DINERO** al dejar de tener que comprar leches artificiales.
- Facilita la tarea de la madre, ya que evita tener que preparar teteros. **ES HIGIÉNICA Y PORTÁTIL!**
- Previene la hemorragia después del parto.
- Reduce el riesgo a cáncer de mama y a formación de endometriosis.



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA SOCIEDAD

- *Menor gasto familiar, al evitar tener que comprar grandes cantidades de fórmulas artificiales semanalmente.*
- *Evita contaminación y agotamiento de recursos naturales:  en vista de que se transporta gratuitamente en la madre sin necesidad de hervirla. Contribuye de esta forma a evitar el calentamiento global.*
- *Ahorra la necesidad de envasarla, con lo cual nos ahorramos la fabricación del envase, con todo lo que conlleva, y también nos ahorramos la generación del residuo una vez el envase está vacío.*

Claret L. Mata

Consejera Lactancia Materna egresada de U.C.V, certificada por UNICEF

Consultas personalizadas de consejería de lactancia materna PREVIA CITA

sábados 8:30am a 12m Telf. 0212-537.5916 / Móvil 0412-924.1276.

Unidad de Nutrición Clínica en el Instituto Avicena

(al lado de Policlínica Metropolitana) Urb. Caurimare Calle A-1, Caracas-Venezuela.

E-mail: c.lujay.m@gmail.com

Revisado y Editado por [Espec. Laura Baha Al Deen Krog](#) / Nutricionista Clínica
Directora www.NutricionTotal.com



Síganos en TWITTER [@NutricionTotal](https://twitter.com/NutricionTotal)