

¿Por qué es importante la lactancia materna?

Para el bebé, reduce el riesgo de:

- Infección
- Diabetes
- Obesidad
- SIDS
- Cánceres infantiles
- El asma y las alergias
- Mal de estómago/cólico
- Infecciones de oído



Para la mamá, reduce el riesgo de:

- cáncer de senos
- cáncer de ovarios
- obesidad
- diabetes
- osteoporosis

¿Cómo puedo preparar para la lactancia materna?

- Habla con amigas y familia sobre sus experiencias con la lactancia materna
- Sigue La Liga Leche en las redes sociales, visita www.llli.org/espanol, o asiste a una reunión de La Liga Leche en la comunidad local
- Lee libros o escucha a un podcast sobre la lactancia materna
- Toma clases de preparación en la lactancia materna
- Habla con una consultora de lactancia sobre tus preocupaciones

¿Se sabe?

La Academia Americana de Pediatría (AAP) y la Organización Mundial de Salud (WHO) recomiendan la alimentación exclusiva al pecho durante las primeras 6 meses de vida y continuar a dar pecho por lo menos 2 años.

¿Tenemos una consultora de lactancia certificada (Kristin Bean, PA-C, IBCLC) disponible para consultas en español. Se puede hacer cita a 847-808-8884.

