

## La leche materna es lo mejor para los bebés

- La leche materna cambiará para satisfacer las necesidades de su bebé, lo que la hace el mejor alimento que usted puede darle a su bebé.



- La mayoría de la leche artificial para bebés se elabora con leche de vaca o de soya, y no contiene los ingredientes protectores que se encuentran naturalmente en la leche materna.



La Academia Americana de Pediatría recomienda que las mujeres alimenten con pecho a sus bebés por lo menos durante los primeros 12 meses. Después del año de edad, se puede seguir alimentando con pecho hasta cuando lo deseen la madre y el niño.

¿Tiene alguna pregunta sobre la alimentación con pecho?

Llame a la oficina local de WIC o al 1-800-514-6667.

Con gusto nos reuniremos con usted para contestar cualquier pregunta o inquietud que tenga respecto a la alimentación con pecho. WIC quiere que usted y su bebé estén tan sanos como sea posible.



Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.



© 2005 Departamento Estatal de Servicios de Salud.  
Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

stock no. 13-184A Actualizado el 01/05

# La leche materna:

más que  
sólo un  
alimento



Alimentar con pecho es mucho más que sólo el alimento de su bebé. La leche materna está diseñada para proteger a su bebé contra enfermedades y ayudarlo a crecer normalmente. También es una actividad llena de amor y cariño y es el punto de partida de su papel como buena madre.

### **Su leche es como medicina para el bebé**

- Su leche contiene ingredientes protectores que reducen el riesgo de que su bebé sufra infecciones, diarrea, estreñimiento, alergias, asma, síndrome de muerte súbita infantil (SMSI), diabetes y algunos tipos de cáncer.
- La leche artificial para bebés (fórmula para bebés) no tiene estos ingredientes protectores.
- Su leche cambia para satisfacer las necesidades del bebé conforme va creciendo.

### **Alimentarse con pecho ayuda a su bebé a crecer normalmente**

- El bebé necesita la leche materna para el crecimiento normal del cerebro y para su desarrollo oral y facial.
- Alimentar con pecho a su bebé reducirá el riesgo de que el niño sufra sobrepeso u obesidad en el futuro.



### **Alimentar con pecho es mejor para su salud**

- Alimentar con pecho reducirá su riesgo de sufrir cáncer del pecho y de los ovarios.
- Le puede ayudar a bajar de peso más rápidamente.
- Retrasa la ovulación y la menstruación, reduciendo el riesgo de quedar embarazada otra vez demasiado pronto.
- Alimentar con pecho hace que el cuerpo produzca una hormona que la ayuda a sentirse tranquila y relajada.
- La cercanía física y emocional que ocurre al alimentar con pecho le da la oportunidad de formar lazos de apego entre usted y su bebé.

### **Alimentar con pecho es lo mejor para su familia**

- No tendrá que comprar biberones y tal vez tenga menos cuentas médicas, ya que es más probable que su bebé sea más sano.
- La leche materna siempre está disponible, algo muy importante en una emergencia.



### **Alimentar con pecho es conveniente**

- No hay biberones que esterilizar, ni leche artificial que mezclar ni calentar; la leche materna siempre está lista y a la temperatura correcta.
- Le permite tener una mano libre para leerle un libro a otro niño.
- Con práctica, podrá alimentar con pecho en cualquier lugar.



### **Alimentar con pecho es lo mejor para el medio ambiente**

- La leche materna es un recurso natural. No necesita agua, energía, derroche de envolturas, gastos de envío ni almacenamiento.

### **La leche materna es lo mejor para todos**

**Todas las madres quieren lo mejor para sus bebés, y la leche materna es lo mejor para todos los bebés.**

- La leche materna se recolecta y almacena en bancos de leche en todo el mundo para dar a los bebés enfermos y prematuros. Los bebés que se alimentan con esta leche tienen una mejor oportunidad de sobrevivir y desarrollarse bien.