

# Beneficios de la lactancia materna

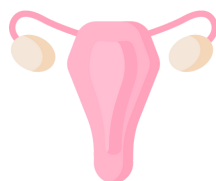
La lactancia materna (LM) es la forma ideal de aportar a los recién nacidos los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva (LME) durante los primeros seis meses, y el mantenimiento hasta los 2 años o más junto a alimentación complementaria.



## Beneficios de la lactancia materna para la madre



Mejor establecimiento de vínculo afectivo.



Favorece la involución uterina y disminuye la hemorragia postparto.



Retrasa la ovulación, ayudando a separar las gestaciones.



Disminuye el riesgo de cáncer de mama y de ovario premenopáusico.



Mayor comodidad por la ausencia de preparación y manipulación del biberón.



Ahorro económico.



Mejora la recuperación postparto de la madre.



Desarrollo dentomaxilar y facial del bebé.