

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA PARA LA MAMÁ



Reduce el riesgo de cáncer

- Cáncer de mama : si das el pecho varios meses , tu riesgo baja .
- Cáncer de ovarios : Al amamantar , tu cuerpo no ovula tanto , así proteges los ovarios
- Por qué pasa : Hormonas como la prolactina y la oxitocina ayudan a que las células estén más sanas



Ayuda a tu cuerpo a recuperarse

- Útero : la oxitocina ayuda a que vuelva a su tamaño normal rápido .
- Sangrado : Disminuye el sangrado intenso los primeros días
- Peso : Queman entre 300 y 500 kcal al día , ayudando a perder peso posparto .



Salud hormonal

- Prolactina : Hace la leche y calma a la madre
- Oxitocina: Mejora el vínculo con el bebé y baja el estrés y la ansiedad
- Puede prevenir trastornos hormonales después del parto



Cuidando el corazón y el metabolismo

- Menor riesgos de diabetes tipo 2
- Protege el corazón , la presión y el colesterol
- Ayuda a mantener el metabolismo activo y controlar el peso



Huesos y músculos fuertes

- ▣ Mejora la absorción de calcio
- ▣ Reduce el riesgo de osteoporosis en la menopausia que eso te hace los huesos más frágiles y débiles
- ▣ Aumenta fuerza y resistencia después del embarazo



shutterstock.com · 2474727167

shutterstock.com · 5454151703

Felicidad para mamá y bebé

- ▣ Vínculo : Más conexión madre e hijo
- ▣ Estrés : oxitocina ayuda a relajarse y disminuir la ansiedad
- ▣ Depresión postparto : menos riesgo si le das pecho



Beneficios práctico y barato

- ▣ Coste cero
- ▣ Siempre está lista a la temperatura ideal
- ▣ Sin biberones ni limpieza extra .



Beneficios extras

- ▣ Menos riesgos de anemia
- ▣ Mayor autoconfianza
- ▣ Promueve hábitos saludables de alimentación y vida



Lactancia = Amor y salud

Dar el pecho no solo es bueno para el
bebé , también para la mamá

