

## Riesgos de la alimentación con fórmulas

### A corto plazo:

- Difícil digestión.
- Mayor riesgo de infecciones respiratorias.
- Mayor riesgo de infecciones gastrointestinales.
- Alergias y asma.

### A largo plazo:

- Enfermedades cardiovasculares.
- Obesidad.
- Diabetes.
- Deformidad dental.
- Enfermedades renales.



## Mayor información:

### Coordinación Estatal de Lactancia Materna y Bancos de Leche



Juan Aldama norte núm. 114, primer piso,  
colonia Centro, C. P. 50000,  
Toluca, Estado de México.



Teléfono:  
722 214 75 53.



Correo electrónico:  
[coordinacion.lactanciamaterna@edomex.gob.mx](mailto:coordinacion.lactanciamaterna@edomex.gob.mx)



Escanea el código y conoce más temas  
sobre lactancia materna.



CE: 217/C/020/24

# LACTANCIA MATERNA



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

La lactancia materna es una práctica importante y recomendada para el cuidado y nutrición de los bebés en todo el mundo, esto debido a que es el alimento ideal para el bebé, aporta nutrientes, fortalece su sistema inmunológico y crea un importante vínculo emocional madre-hija(o).

### Conceptos básicos relacionados con la lactancia materna:

**Lactancia materna:** es el acto de alimentar a un bebé con la leche producida por la madre a través de sus glándulas mamarias.

**Calostro:** la primera leche que produce la madre después del parto. Es amarillenta y densa, y es rica en nutrientes y anticuerpos esenciales para el bebé.

**Leche materna madura:** después del calostro, la madre produce una leche más madura que es de color blanco y contiene una mezcla equilibrada de nutrientes, proteínas y grasas para el crecimiento del bebé.

**Lactante:** un bebé que es alimentado con leche materna.

**Lactancia materna exclusiva:** cuando un bebé se alimenta exclusivamente con leche materna y no recibe ningún otro alimento o líquido, excepto en casos médicamente necesarios.

**Lactancia complementaria:** introducir alimentos sólidos o líquidos adicionales en la dieta de un bebé después de la lactancia exclusiva. Esto generalmente comienza alrededor de los 6 meses de edad.

**Posiciones de lactancia:** diferentes formas en que la madre y el bebé pueden posicionarse para amamantar, como la posición de cuna, de rugby, acostada, entre otras.

**Vínculo materno-infantil:** la lactancia materna no solo proporciona nutrición, sino que también fomenta un vínculo emocional y una conexión especial entre la madre y el bebé.

### Importancia de la lactancia materna exclusiva

Es esencial para garantizar un buen comienzo en la vida de un bebé. Proporciona una nutrición óptima, protección contra enfermedades, fortalece el vínculo entre la madre y el bebé. Es importante NO dar alimentos ni bebidas (agua, té o jugo) al bebé antes de los 6 meses de vida.

La lactancia materna continúa siendo importante después de los 6 meses, ya que proporciona los nutrientes necesarios que necesita el bebé y puede continuar hasta los 2 años o más porque disminuye el riesgo de padecer enfermedades respiratorias, gastrointestinales y alergias.

### Beneficios de la lactancia materna:

#### Para la madre:

- Reduce el peso aumentado durante el embarazo.
- Fortalece el vínculo afectivo con el bebé.
- Reduce el riesgo de depresión posparto.
- Aumenta la autoconfianza.
- Disminuye el riesgo de padecer cáncer de mama y ovario.
- No tiene costo.

#### Para el bebé:

- Fortalece el vínculo afectivo con la madre.
- Aporta los nutrientes para su desarrollo.
- Se digiere con facilidad.
- Fortalece su sistema inmunológico.
- Evita cólicos y estreñimiento.
- Disminuye el riesgo de padecer obesidad.



### ¿Cómo reconocer cuando tu bebé tiene hambre?

#### Señales tempranas:

“Tengo hambre”

- Inquieto.
- Abre la boca.
- Mueve la cabeza, busca el pecho.

#### Señales intermedias:

“Tengo mucha hambre”

- Se estira.
- Incrementa su movimiento.
- Se lleva la mano a la boca.

#### Señales tardías:

“Cálmame y después aliméntame”

- Llora.
- Movimientos agitados.
- Se pone rojo.



CE: 217/C/024/24