

# Los beneficios de amamantar

## Para la mamá



Amamantar quema hasta **500 calorías adicionales al día**, por lo que puede bajar más fácilmente el peso que aumentó durante el embarazo.



Las mujeres que amamantan por más tiempo tienen **una tasa más baja de diabetes de tipo 2, presión arterial alta y enfermedad del corazón.**



**La tasa de cáncer del seno y cáncer ovárico es menor** en las mujeres que amamantan.



Al amamantar se estimula la liberación de **oxitocina**, esto hace que el **útero se contraiga** y puede **reducir** la cantidad de **sangre que pierde después del nacimiento.**



## Para el bebé



La leche materna contiene la **cantidad correcta de grasa, azúcar, agua, proteína y minerales** necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé.



La **leche materna es más fácil de digerir que la fórmula infantil**, y los bebés alimentados con leche materna tienen menos gases, menos problemas para alimentarse y menos estreñimiento.



La **leche materna contiene anticuerpos que protegen a los bebés** contra ciertas enfermedades, como infecciones de oídos, diarrea, enfermedades respiratorias y alergias.



Los bebés amamantados corren un **menor riesgo de presentar el síndrome de muerte súbita del lactante.**



Si su bebé es prematuro, **la leche materna puede reducir el riesgo de que ocurran muchos de los problemas médicos a corto y largo plazo.**

