

# ¿Cómo puedo ayudar a promover la lactancia?

AFEL: Biología del cáncer

Autor: Luis Fernando Morales Hernández

Docentes: Dra. Clara Luz Sampieri Ramírez / Q.F.B. Alejandra Villa Soto



## INFÓRMATE



LA LECHE MATERNA ES EL ÚNICO ALIMENTO EXCLUSIVO QUE NECESITA UN RECIÉN NACIDO Y DEBE CONTINUAR CON OTROS ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS HASTA LOS 2 AÑOS O MÁS.

LA LACTANCIA MATERNA ES LA FORMA IDEAL DE APORTAR A LOS NIÑOS PEQUEÑOS LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA UN CRECIMIENTO Y DESARROLLO SALUDABLES.



SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, REDUCE EL RIESGO DE CÁNCER DE MAMA Y DE OVARIO, DE DIABETES TIPO 2 Y DE DEPRESIÓN POSTPARTO.

LOS NIÑOS AMAMANTADOS INSUFICIENTEMENTE, SE ENFERMAN CON MÁS FRECUENCIA Y DE MAYOR GRAVEDAD, EN LOS PAÍSES SUBDESARROLLADOS.



SE ESTIMA QUE ANUALMENTE MUEREN ALREDEDOR DE...

1.5

MILLONES DE LACTANTES

POR NO HABER SIDO AMAMANTADOS LO SUFICIENTE.

LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA DURANTE LOS 3 PRIMEROS MESES DE VIDA PUEDE EVITAR

55% DE FALLECIMIENTOS

ASOCIADOS CON ENFERMEDADES DIARREICAS E INFECCIONES AGUDAS DE LAS VÍAS AÉREAS.

1. INFÓRMATE ACERCA DE INSTITUCIONES QUE APOYEN LA LACTANCIA

2. CAPACÍTATE, ACUDIENDO A INSTITUCIONES O A PERSONAS ESPECIALIZADAS EN EL TEMA



3. OFRECE TU APOYO A MUJERES QUE REQUIERAN INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA

4. ORIENTA A QUIENES REQUIERAN AYUDA EN EL TEMA, VINCULÁNDOLAS CON INSTITUCIONES AUTORIZADAS

## ACTÚA



7. INVITA A TUS COMPAÑEROS A CONOCER ACERCA DEL TEMA



6. PUEDES CREAR CONTENIDO MULTIMEDIA PARA DAR A CONOCER LA RELEVANCIA Y OTROS ASPECTOS DEL TEMA DE LA LACTANCIA



5. PUEDES HACER USO DE LAS REDES SOCIALES PARA DIFUNDIR LA IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA

### Fuentes consultadas: