



# SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA DEL 1 AL 7 DE AGOSTO

*“Ofrecer lactancia materna a tu hija/o es darle lo mejor de ti en el mejor de los envases. A través de ella, madre e hija/o establecen un estrecho vínculo afectivo que ya nunca desaparecerá”.*

*-Lucía Galán*

La lactancia materna es un factor básico para el desarrollo emocional de todo ser humano.

La Secretaría de Marina–Armada de México es consciente de la importancia que tiene la lactancia materna, por ello, pone a disposición para las madres lactantes, los lactarios en los diversos establecimientos navales a nivel nacional, a fin de promover una salud óptima para las y los recién nacidos, así como la unión materno-infantil en pro de una estabilidad emocional adecuada.

#### **Importancia de la lactancia materna:**

- La leche materna contiene los nutrientes necesarios que las y los infantes requieren durante los primeros meses de vida, además protege su sistema inmunológico.
- La lactancia facilita la alimentación en cualquier momento.
- En la madre reduce el riesgo de anemia, previene el cáncer de mama, ovario y previene padecer osteoporosis después de la menopausia.

#### **Los beneficios a nivel psicológico que se pueden tener con la lactancia materna son:**

- Favorecer el nexo de unión entre la madre y la hija/o, para crear confianza, tranquilizar y dar consuelo.
- Existe menor incidencia de depresión posparto porque la lactancia produce una sensación de bienestar en la madre y mejora su proceso emocional.
- Las y los bebés que son amamantados desarrollan una personalidad segura e independiente.

