

# La lactancia materna es importante

Para el

## bebé

Apoya el sistema inmunológico saludable

Protege contra enfermedades

Reduce el riesgo de SIDS, asma, obesidad, diabetes, infecciones de oído y gripe estomacal

Promueve un crecimiento y desarrollo saludables



Para la

## madre

Reduce el riesgo de depresión posparto

Promueve el vínculo entre el bebé y la madre

Reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario, diabetes, presión alta, colesterol alto y enfermedades cardíacas

Ayuda a regresar al peso antes del embarazo y restablece el tamaño del útero

## Para el mundo

Reduce la contaminación ambiental y los residuos

Mejora la salud, lo que tiene como consecuencia menores costos de atención médica

Promueve la salud, disminuye los días de enfermedad, las consultas con el médico y faltar al trabajo

First Food reconoce que el término "amamantar" puede no representar a todas las personas lactantes. First Food apoya a todos, independientemente de su raza, origen étnico, religión, sexo, país de origen, ascendencia, edad, estado civil, capacidad física o mental, estado socioeconómico, opiniones políticas, identidad de género, orientación sexual, estructura familiar u otro estado protegido.

