

# APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA, 1-7 DE AGOSTO 2013



Organización  
Mundial de la Salud

## QUÉ PUEDEN HACER LAS MADRES



ANTES DE QUE LLEGUE TU BEBÉ,  
CONSIGUE INFORMACIÓN CLAVE  
SOBRE LA LACTANCIA MATERNA.

CUANDO TU BEBÉ HAYA NACIDO,  
TRATA DE AMAMANTARLO EN  
SU PRIMERA HORA DE VIDA.

TÚ NECESITARÁS AYUDA PARA  
APRENDER A AMAMANTAR Y  
TAMBIÉN TU BEBÉ.  
¡NO TENGAS MIEDO DE PEDIRLA!

ASEGÚRATE DE CONSUMIR ALIMENTOS  
SALUDABLES, ABUNDANTE AGUA Y  
DESCANSAR LO SUFICIENTE.