



# No solo una nueva mamá, una Supermamá.

Solo usted tiene el poder de darle a su bebé el mejor comienzo en la vida, el poder de crear un fuerte vínculo entre madre e hijo, el poder de proteger a su bebé de enfermedades. Al amamantar, usted se convierte en la superhéroe de su hijo.

## La lactancia materna: Un verdadero Superpoder.

Lea la información en el tablero y conteste las siguientes preguntas.

- Muchos anuncios de fórmulas para bebés dicen que tienen ingredientes “como los que se encuentran naturalmente en la leche materna”. Marque con un círculo los siguientes ingredientes que están en la leche materna pero no en la fórmula para bebés.  

A. Anticuerpos	C. Leche personalizada que cambia a medida que el bebé crece
B. Sabores de los alimentos que usted come	D. Todas las respuestas anteriores
- El sistema inmunológico de un bebé no ha terminado de desarrollarse al nacer. Cuando amamanta, usted comparte su sistema inmunológico con el bebé hasta que el sistema de él tenga más fuerza. Los anticuerpos en la leche materna cambian todo el tiempo para combatir las bacterias y enfermedades a las que está expuesto su bebé. ¿Cuánto tiempo tarda una mamá en empezar a hacer esos anticuerpos específicos en su superleche?  

A. 3 días	C. Hasta 24 horas
B. 24 minutos	D. Están ahí inmediatamente
- No hay necesidad de hacer una dieta especial ni evitar ciertos alimentos cuando amamanta. En realidad, cada vez que usted come, algunos de los \_\_\_\_\_ de los alimentos que está comiendo pasan a la leche materna. Cuando su hijo comience los alimentos sólidos, es más probable que coma una variedad de alimentos si los probó en la leche materna.
- Los \_\_\_\_\_ en la leche materna son fáciles de digerir y están hechos solo para su bebé. No se necesita ningún otro alimento ni agua hasta aproximadamente los 6 meses.

**Ningún laboratorio o fábrica jamás podrá hacer una leche como la suya.**