



# Lactar = Amar

Cada gota de amor, es una gota de vida...

La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables.

Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud.

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más.

**Del 1 al 7 de agosto se celebra la Semana Mundial de la Lactancia Materna, destinada a fomentar la misma y a mejorar la salud de los bebés de todo el mundo.**

