



quieromicama.com

@quieromicama

/quieromicama

Impulsemos la lactancia,
educando y apoyando.

Alimentar con amor, sostener la vida



Del 01 al 07 de Agosto

Semana Mundial de la Lactancia Materna



¿Por qué es importante esta semana?

Cada año, esta semana nos invita a reflexionar, educar y apoyar la lactancia como un acto natural, poderoso y fundamental para la salud de las familias y la sociedad. Promovida por la OMS y UNICEF, busca visibilizar los desafíos, romper mitos y crear redes de apoyo reales para las personas

Cifras que inspiran

- La lactancia exclusiva los primeros 6 meses reduce la mortalidad infantil hasta en un 13%.
- El 40% de bebés en el mundo son amamantados exclusivamente hasta los 6 meses (la meta es llegar al 70%).
- Las personas lactantes tienen menor riesgo de cáncer de mama, ovario y diabetes tipo 2.
- Si se mejoraran las tasas de lactancia, se podrían salvar más de 800.000 vidas infantiles cada año.

*Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS) y Unicef.



Una práctica natural que cuida a quien la da, a quien la recibe... ¡y a toda la sociedad!



Beneficios de la lactancia

Para el bebé

- Desarrollo cerebral óptimo.
- Refuerza el sistema inmune.
- Hidratación y nutrición completa.
- Vínculo afectivo seguro.
- Reduce riesgo de infecciones, alergias y enfermedades crónicas.

Para la persona lactante

- Favorece el vínculo emocional.
- Ayuda a la recuperación posparto (útero y peso).
- Reduce riesgo de cáncer de mama, ovario y osteoporosis.
- Libera oxitocina, disminuye estrés y depresión.
- Ahorra en fórmulas, medicamentos y consultas.

Para la sociedad

- Ecológica y sostenible (sin residuos ni envases).
- Reduce costos en salud pública.
- Fomenta comunidades más saludables y equitativas.
- Mejores resultados escolares en largo plazo.
- Promueve políticas de cuidado y corresponsabilidad.



Desmitificando con amor y evidencia

Con tanta información (y desinformación), es normal tener dudas. Aquí aclaramos algunos mitos comunes con datos reales y un enfoque respetuoso:

“La lactancia siempre duele”

Puede haber molestias al inicio, pero no debe doler. Si duele, es señal de que algo no va bien: buscá apoyo.

“No tengo suficiente leche”

La mayoría de las personas lactantes sí producen suficiente leche si hay un buen agarre y succión frecuente. La clave es la confianza y el acompañamiento.

“Si el bebé llora mucho, es porque mi leche no lo alimenta”

El llanto no siempre indica hambre. Es la forma de comunicarse del bebé (cansancio, calor, necesidad de brazos). Tu leche es suficiente.

“Debo dejar de amamantar si estoy con medicación”

Muchos medicamentos son compatibles con la lactancia. Consultá fuentes confiables o a una puericultora antes de suspender.

“Si vuelvo al trabajo, tengo que destetar”

¡No necesariamente! Podés extraer y conservar tu leche, o combinar con lactancia directa

No estás sola: hay una red lista para ayudarte

La lactancia no debería vivirse en soledad. Estos recursos pueden acompañarte, informarte y empoderarte en tu camino:

Encontrá consultoras y asesoras de lactancia (virtual/presencial), grupos de apoyo virtuales, comunidades y guías, videos y talleres gratuitos:

**Asociación Civil Argentina
de Puericultura (ACADP)**
@acadp_lactanciaycrianza
www.acadp.org.ar
info@acadp.org.ar

PyC Enseñanza en Puericultura
@pycpuericultura
www.pyc.org.ar

**Asociación Civil de
Puericultura y Crianza**
@acpyc_org
www.acpyc.org

Puericultora Belén Corallo
@belupueri

Dr. Diego Montes de Oca
@drdiegomontesdeoca

Dani Cimma - Puericultora
@danicimma_lactancia

Dra. Melisa Jurozdicki
Pediatra
@pediatra.mel

Sabrina Critzmann
Puericultora
@sabrina.pediatriaypuericultura





“”

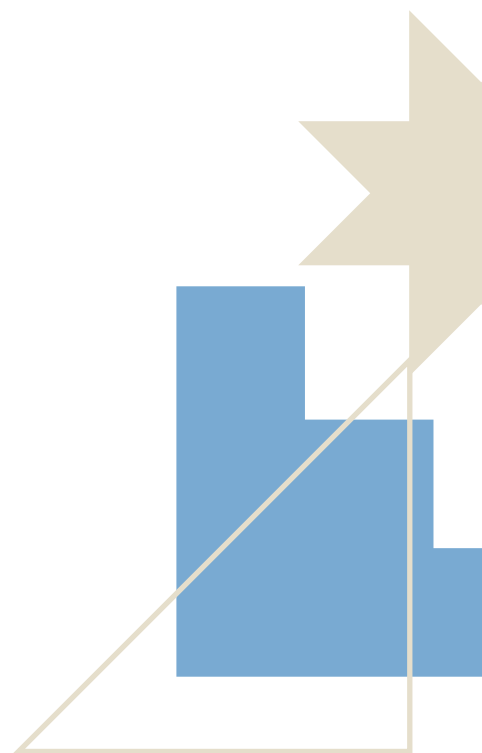
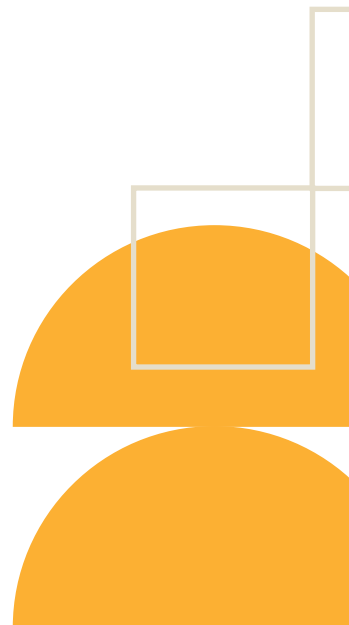
*Confiá en vos. Escuchá a tu cuerpo.
Pedí ayuda cuando la necesites.
Estás haciendo un trabajo
inmenso y valioso.*

Si esta guía te llegó, compartila
con otra persona lactante.
Compartir información es también
una forma de cuidar.
Juntas, sostenidas y conectadas.

quieromicama.com.ar

 [@quieromicama](https://www.instagram.com/quieromicama)

 [/quieromicama](https://www.facebook.com/quieromicama)





quieromicama.com

 @quieromicama

 /quieromicama