

Sabía que



con la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad y de forma complementaria hasta los dos años o más:

Se le brinda a su bebé todos los nutrientes y defensas que necesita para un crecimiento y desarrollo saludable, protegiéndole de enfermedades como diarrea, infecciones y alergias.

Disminuye en la madre el riesgo de sufrir depresión post parto, anemia, obesidad, osteoporosis, cáncer de mama y ovarios.

Además, la leche materna es higiénica porque no requiere preparación y es gratuita ya que es producida por el cuerpo.

De estos y otros temas

puedes aprender en las sesiones educativas para adolescentes madres que brinda CEN-CINAI,

Para apoyarle en

La tarea de crianza y socialización de su hijo o hija



La alimentación salubre

El crecimiento y desarrollo infantil.



Asiste al CEN-CINAI más cercano en tu comunidad y consulta sobre los servicios que se ofrecen.

www.cen-cinai.go.cr

Tel.: 22576648

