



## UN MINUTO DE SALUD CON LOS CDC

### *Lactancia materna para una salud mejor* (Breastfeed for Better Health)

*Disparidades raciales y étnicas en el inicio y la duración de la lactancia materna, por estado - Encuesta Nacional de Inmunización, Estados Unidos, 2004-2008*

Recorded: April 6, 2010; posted: April 8, 2010

*Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente - segura - saludable.*

La lactancia materna sigue siendo la mejor opción para las madres y sus bebés. En los niños, la lactancia materna reduce el riesgo de infecciones respiratorias y de oído, de diarrea, de asma y obesidad. En las mamás, disminuye la probabilidad de padecer diabetes tipo 2, cáncer de mama y depresión en el postparto. Un estudio reciente de los CDC encontró que casi tres de cuatro mamás amamantan a sus bebés, pero que dejan de hacerlo en forma muy prematura. Las madres de los recién nacidos deben amamantar a sus bebés al menos los primeros 12 meses. Todas las mujeres que den a luz deben considerar seriamente la lactancia materna, por su bienestar y el de su bebé.

Gracias por sintonizar *Un minuto de salud con los CDC*.

Para obtener la información de salud más precisa visite [www.cdc.gov/español](http://www.cdc.gov/español) o llame a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.

