

La primera leche para el bebé: **EL CALOSTRO**

Justo después de dar a luz, usted produce una leche especial que se llama calostro.

La cantidad de calostro corresponde al tamaño pequeño del estómago del bebé. Solo usted puede darle a su bebé esta nutrición y protección singular.



¿Por qué es tan importante el calostro?

- Protege al bebé contra enfermedades e infecciones.
- Es fácil de digerir para el bebé.
- Ofrece la nutrición que su bebé necesita en aproximadamente una cucharadita por toma.

A medida que crezca el estómago del bebé, querrá alimentarse con el pecho con más frecuencia. La leche que usted produce se basa en la cantidad que el bebé toma del pecho. Si amamanta cuando el bebé muestra señales de hambre, podrá producir la cantidad perfecta de leche para su bebé.

Consejos importantes para hacer suficiente leche

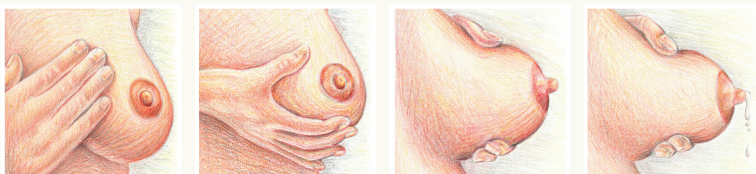
- Practique cuidado de piel-a-piel y amamante a su bebé dentro de 60 minutos después de nacer.
- Amamante al bebé cuando muestre las primeras señales de hambre: se chupa las manos o busca el seno.
- Mantenga al bebé cerca de usted las 24 horas del día. Esto permitirá más tomas.
- Mientras más amamante, más leche producirá.
- Pida ayuda a un consejero de lactancia o de alimentación con pecho si tiene alguna inquietud.
- NO sentirá los pechos llenos durante los primeros días. Esto es normal.

EL BEBÉ puede tener mucho sueño en los primeros días de vida o quizás necesite más tiempo para practicar la alimentación con pecho. Extraerse la leche a mano le permite recolectar el calostro para que el bebé no se pierda sus beneficios singulares.

PARA EXTRAERSE LA LECHE A MANO:

- Lávese las manos antes de extraerse la leche.
- Use un recipiente limpio con abertura ancha o una cuchara para recolectar el calostro.
- Masajee suavemente los pechos para estimular el flujo de leche.
- Sostenga el contenedor limpio cerca de su pecho. Con la otra mano, coloque sus dedos y pulgar aproximadamente una pulgada detrás del pezón en una C-forma.
 1. Suavemente presione su dedo y pulgar atrás hacia sus costillas
 2. Presione su dedo y pulgar juntos
 3. Relaje su mano
 4. Repita el proceso y alterne senos
- Sea paciente. Puede tomar unos minutos de repetir este proceso antes de que vea cualquier calostro. Esto es normal. Recuerde que su bebé sólo necesita una cucharadita por alimentación durante los primeros días.

En los primeros días, la extracción a mano es preferible a la extracción con sacaleches. El calostro es espeso y pegajoso y puede pegarse a las piezas del sacaleches y ocasionar la pérdida de unas gotas de este líquido precioso.



Para ver un ejemplo de cómo extraerse la leche a mano, vaya a <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>



USDA es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades.

Esta publicación fue emitida por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH), según lo autorizado por Terry Cline, PhD, Comisario. 12,000 copias fueron impresas por University Printing Services en Diciembre 2014 por \$2,325.00.

La versión original de este contenido fue desarrollado por el Departamento de Salud del Estado de Texas (DSHS).

DSHS proporcionó este contenido 'como es' sin garantía de ningún tipo. Este contenido ha sido modificado de la versión original y representa un trabajo derivado.

©Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas