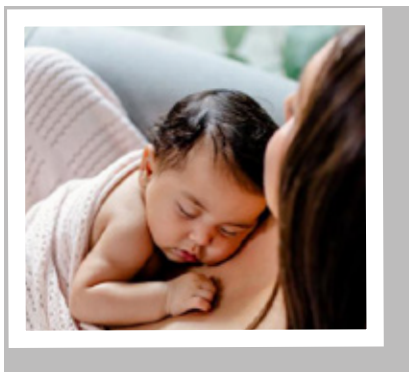


# La primera leche del bebé: **CALOSTRO**

Inmediatamente después del nacimiento de tu bebé, producirás una leche especial llamada calostro. Esta primera leche proporciona una forma concentrada de nutrición para el recién nacido.



## ¿Qué tiene de especial el calostro?

- Ayuda al bebé a combatir infecciones y enfermedades.
- Es fácil de digerir para el bebé.
- Le da al bebé la nutrición que necesita en la cantidad ideal.
- Ayuda a que el bebé pueda hacer popó por primera vez y recubre su intestino con una barrera protectora.

## Consejos importantes:

- Coloca al bebé sobre tu pecho, piel con piel, y acurrúcate con él hasta que acabe de alimentarse por primera vez.
- Amamanta a tu bebé a las primeras señales de hambre: puede chuparse las manos o buscar tu pecho con la boca abierta.
- Mantén a tu bebé cerca de ti para que te sea fácil amamantarlo.
- Cuanto más amamantes, más leche producirás. Amamantar a tu bebé cada vez que dé señales de tener hambre, te ayudará a ir estableciendo tu producción de leche.
- Tus pechos NO se sentirán llenos en los primeros días. Es normal.
- Si amamantar a tu bebé te resulta incómodo o doloroso, pide ayuda a una especialista en lactancia de inmediato.

A medida que la pancita de tu bebé crezca, se amamantará con más frecuencia. Al cabo de unos días, el calostro se transformará en leche materna madura.

Si te encuentras lejos de tu bebé o si tu bebé no se está amamantando bien, la extracción manual de leche te permite recolectar el calostro para que el bebé no se pierda de sus beneficios.

### Para extraer el calostro con la mano:

- Lávate las manos antes de extraerte la leche.
- Utiliza un recipiente limpio con una abertura ancha o una cuchara para recolectar el calostro.
- Masajea el pecho con movimientos circulares. Puedes sentir calor u hormigueo, ya que esto estimula el reflejo de bajada de la leche.
- Sostén el recipiente o la cuchara cerca de tu pecho. Con la otra mano, coloca tus dedos y pulgar entre 1 y 2 pulgadas alrededor del pezón.
  1. Presiona suavemente los dedos y el pulgar hacia las costillas.
  2. Presiona los dedos y el pulgar al mismo tiempo como si estuvieras pellizcando el seno.
  3. Relaja la mano pero déjala donde está.
  4. Repite este proceso intentando vaciar todas las áreas del pecho.
- Ten paciencia. Quizás tengas que repetir este proceso por unos minutos hasta que el calostro empiece a salir. Es normal. Pídele a una enfermera o consejera de lactancia que te ayude a darle el calostro a tu bebé.

En los primeros días, es mejor extraerte la leche con la mano que con un sacaleches. El calostro es grueso y pegajoso y se puede pegar a las partes de la bomba, lo que causará que se pierdan preciadas gotas de calostro.

Escanea este código QR para ver una animación sobre el proceso de extracción con la mano. Para apoyo gratuito para amamantar 24/7, llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667 o visita [CadaOnzaCuenta.com](http://CadaOnzaCuenta.com)



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2014 Todos los derechos reservados. Núm. de publicación 13-06-11549 Rev. 3/24