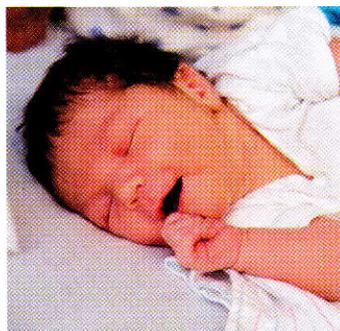


## La primera leche para el bebé: EL CALOSTRO



Justo después de dar a luz, usted produce una leche especial que se llama calostro. La cantidad de calostro corresponde al tamaño pequeñito 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.

### Consejos importantes

- Amamante al bebé dentro de los 30 minutos de haber nacido.
- 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.

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.

**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.
- Coloque el recipiente limpio cerca del seno. Con la otra mano, coloque los dedos y el pulgar a más o menos una pulgada detrás del pezón.
  1. Suavemente presione el dedo índice y el pulgar contra las costillas.
  2. Cierre el dedo y el pulgar.
  3. Relaje la mano.
  4. Repita el proceso.
- Tenga paciencia. Puede tardar unos minutos repitiendo el proceso antes de ver el calostro. Esto es normal. Pida que una enfermera o un consejero de lactancia le ayude a dar el calostro al bebé. Recuerde que el bebé solo necesita una cucharadita por toma.
- A veces esta toma puede despertar al bebé y tal vez quiera que lo amamante. Otras veces lo satisface y sigue durmiendo.

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 [www.lechematernacuenta.com](http://www.lechematernacuenta.com)



El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2014 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.