



Información para familias lactantes

El calostro, lo primero

El calostro es la “**primera leche**” que produce la madre en las semanas previas al parto y en los primeros días tras el mismo. Está preparado para cuando nazca el bebé. Es una leche especial: baja en grasas y con grandes cantidades de carbohidratos, proteínas y anticuerpos. Además, es muy fácil de digerir. A pesar de que el volumen de calostro es pequeño, tiene unas concentraciones elevadas de nutrientes. ¡Es el perfecto primer alimento para un recién nacido!

No te preocupes si no tienes mucha leche los primeros días, recuerda que un poco de calostro es suficiente. Pon a tu bebé a menudo al pecho para que tome el calostro. Esto ayudará, además, a que aparezca antes tu “segunda leche”: la leche madura.

Para asegurarte de que tu bebé aprovecha todos los beneficios del calostro, asegúrate de que lo recibe durante las primeras tomas. El calostro es lo que necesita, nada más. Si es necesario suplementar por motivos médicos, prueba a sacarte un poco de calostro. Puedes hacerlo de forma manual o con un sacaleches, para dárselo después a tu bebé con una cuchara o jeringa. Pide ayuda a tu consultora de lactancia. Procura que el intestino de tu bebé reciba la protección que le ofrece el calostro, antes de recibir cualquier otro líquido.

- El calostro tiene un efecto laxante, ayuda a eliminar el meconio en los primeros movimientos intestinales y previene la ictericia.
- A veces nos referimos al calostro como la “sangre blanca”, porque proporciona una cantidad muy importante de células vivas (linfocitos y macrófagos, similares a los de la sangre) que protegen a tu bebé contra infecciones y enfermedades.
- Tiene un rol importante en proteger el tracto gastrointestinal del bebé. El intestino de un recién nacido es muy permeable. El calostro sella los agujeros microscópicos “pintando” el tracto gastrointestinal con una barrera que impide que la mayoría de proteínas extrañas (de la comida que consume la madre o de la leche de fórmula) penetren en el intestino y de lugar a una posible alergia.
- El calostro es considerado la primera inmunización ya que contiene altas cantidades de un anticuerpo llamado inmunoglobulina secretora A (IgA).
- A medida que la leche materna cambia de calostro a leche madura, la concentración de factores inmunológicos decrece pero el volumen de leche aumenta considerablemente.
- Por lo tanto, la cantidad de defensas contra infecciones que recibe tu bebé se mantiene prácticamente constante durante todo el periodo de lactancia.

Tienes permiso para duplicar “Lactation Education Resources 2019”.

Por favor ten en cuenta, que la información proporcionada está destinada únicamente a fines educativos e informativos generales. No pretende ni implica ser un sustituto del consejo profesional.

Siempre busque y siga el consejo del médico para cualquier pregunta que pueda tener sobre su condición médica o la de su bebé. Nunca ignore el consejo médico profesional ni tarde en buscarlo debido a algo que haya recibido en esta información.