

---

# ¿Qué es el calostro?

REVISADO POR KRISTIE RIVERS, MD, FAAP, PEDIATRA CON CERTIFICACIÓN ACADÉMICA

Los primeros días después de haber nacido su bebé, están llenos de felicidad, pero también pueden ser abrumadores. Toma tiempo y paciencia tratar de descifrar a su bebé. Si está amamantando, estos primeros días pueden ser difíciles, especialmente si siente que no produce suficiente leche para alimentarlo.

El calostro es un tipo especial de leche que empieza a producirse durante el último trimestre del embarazo y continúa cuando lo amamanta durante los primeros días. Es muy distinto de la leche materna que va a empezar a producir después de las primeras semanas. El calostro es una sustancia amarillenta espesa, que es baja en grasa pero alta en proteína y carbohidratos. También contiene glóbulos blancos especializados y anticuerpos que le pasa a su bebé para ayudar a prevenir una infección mientras el sistema inmune de su bebé se desarrolla rápidamente.

Es común que las madres que amamantan sientan que no producen suficiente leche durante estos primeros días que se alimentan exclusivamente con el calostro. Hay una buena razón para esto: es posible que solo produzca entre 5-10 ml de calostro cada vez que lo alimenta. Pero no se preocupe esta es la cantidad perfecta. El estómago del bebé solo puede contener 5 ml por alimentación, el primer día después de nacido.

Desafortunadamente, a veces las enfermeras, aunque tengan buenas intenciones, les aconsejan a las madres que se preocupan de tener baja producción de leche, que complementen con fórmula. Aunque la fórmula no va a hacerle daño al bebé, este consejo con frecuencia resulta en problemas más tarde. Los bebés alimentados de inmediato con biberones pueden acostumbrarse a este tipo de chupón que deja fluir con facilidad, y que pierdan interés en aprender a amamantar. También, si su bebé no amamanta cada dos horas durante estos días iniciales importantes, entonces su cuerpo va a pensar que no necesita producir leche lo que podría reducir su dotación de leche.

También es común que, durante esos días iniciales, su bebé pierda peso. ¡No se preocupe! De hecho, es normal que los bebés bajen entre 7 y 10 por ciento del peso de su cuerpo durante los primeros días de vida, pero deben volver a su peso de nacimiento a las 2 semanas de edad.

El calostro que su cuerpo produce va a ser suficiente para alimentar a su bebé hasta que empiece a tener leche, entre 4-5 días (o hasta antes, si este es su segundo bebé). Su pediatra va a notar si su bebé pierde demasiado peso y le va a recomendar si necesita alimentar a su bebé con algo adicional al calostro que usted ya está produciendo.

Lea más en [www.bundoo.com](http://www.bundoo.com)

---

## Conclusiones

- La producción de la leche materna va a empezar después de unas semanas del nacimiento.
- El calostro se empieza a producir durante el último trimestre y hasta los días iniciales cuando amamante.
- El calostro es bajo en grasa, pero es alto en proteína, carbohidratos, y anticuerpos que ayudan al sistema inmune del bebé que se está desarrollando.
- Evite darle fórmula en lugar de leche materna si siente que no produce suficiente.