

Colostrum

(Mother's First Breastmilk)

Colostrum is thick and clear to bright yellow in color. It is the only food your baby needs for the first few days. Instead of giving your baby water, formula or a pacifier, breastfeed.



Three to five days after your baby is born, your breasts will produce mature breastmilk. Mature breastmilk is thin and bluish in color.

Colostrum

- protects your infant against infection and disease.
- is high in protein (16 times more protein than in formula).
- reduces your baby's risk of becoming jaundiced.
- is easy for your baby to digest.

Important tips

- Breastfeed your baby within 30 minutes of birth.
- Nurse at your baby's first signs of hunger: searching for your breast, making sucking noises, sucking on his fist.
- If your baby sleeps for long periods of time, wake him up to nurse every 1½–3 hours.
- The more you nurse, the more milk you will make.
- Ask for a breastfeeding counselor if you need help.



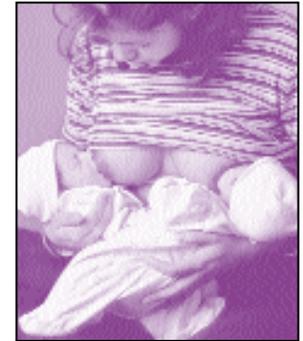
10/02
#13-06-11549

This institution is an equal-opportunity provider. © 2002 Texas Department of Health. All rights reserved.

El calostro

(La primera leche materna)

El calostro es de consistencia espesa y de un color que varía de claro a amarillo intenso. Es el único alimento que su bebé necesita en los primeros días de nacido. En lugar de darle agua, fórmula, o un chupón, aliméntelo al pecho.



De tres a cinco días después de que nazca su bebé, sus senos producirán leche materna madura. La leche materna madura es de consistencia líquida y de color azulado.

El calostro:

- protege a su bebé contra las infecciones y las enfermedades.
- contiene una alta cantidad de proteínas (tiene 16 veces más proteínas que la fórmula).
- reduce el riesgo de que su bebé desarrolle ictericia.
- es de fácil digestión para su bebé.

Puntos importantes

- Alimente al pecho a su bebé dentro de los primeros 30 minutos de haber nacido.
- Alimente al pecho a su bebé cuando presente las primeras señales de hambre. Por ejemplo: cuando busque sus senos, cuando haga ruidos de succión, cuando se chupe su manita.
- Si su bebé duerme mucho, despiértelo entre cada hora y media a cada tres horas para que pueda alimentarse.
- Mientras más alimente usted al pecho, más cantidad de leche materna producirá.
- Recuerde que puede solicitar a una consejera de lactancia si necesita ayuda.



10/02
#13-06-11549

Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos. © 2002 Departamento de Salud de Texas. Derechos reservados.