Colostrum

(Mother's First Breastmilk)

Colostrum is thick and colorless to bright yellow. 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.
- reduces your baby's risk of jaundice.
- 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, or sucking on his fist.
- If your baby sleeps for long periods of time, wake him up to nurse every 1½ to 2 hours.
- The more you nurse, the more milk you will make.
- Ask for a breastfeeding counselor if you need help.

Utah WIC Program

This institution is an equal-opportunity provider.

© 2003 Texas Department of Health. All rights reserved.

11/03 TX

stock no. 13-06-11549

Rev. 4/04 UT

Calostro

(La primera leche de la mamá)

El calostro es espeso y su color puede ser desde transparente hasta amarillo fuerte. Es el único alimento que su bebé necesita en sus primeros días. En vez de darle a su bebé agua, fórmula o un chupón, alimente con pecho.

De tres a cinco días después del nacimiento de su bebé, sus senos producirán leche materna madura. La leche materna madura es poco espesa y tiene un color azulado.

El calostro . . .

- protege a su bebé contra infecciones y enfermedades.
- tiene mucha proteína.
- reduce el riesgo de su bebé de contraer la ictericia.
- es fácil de digerir para el bebé.

Consejos importantes

- Alimente con pecho a su bebé dentro de los 30 minutos después de dar a luz.
- Aliméntelo cuando él dé las primeras señales de hambre: busca el seno, hace sonidos como si estuviera chupando o se chupa el puño.
- Si su bebé duerme por largos periodos de tiempo, despiértelo para alimentarlo con pecho de cada hora y media a dos horas.
- Entre más alimente con pecho, más leche producirá.
- Pida hablar con una consejera especializada en lactancia si necesita ayuda.

Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos. © 2003 Departamento de Salud de Texas. Derechos reservados. Utah 04 rev.