

| Ir a la portada | Sitemap | Regístrate | Login | Entrada(RSS)



**Un 20% más es mucho.**

**Crecer** feliz [www.crecerfeliz.es](http://www.crecerfeliz.es)

<b>COMUNIDAD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foros</li> <li>• Blogs</li> <li>• Consultorios</li> <li>• Pequeñas estrellas</li> <li>• Mañías de mamá</li> </ul>	<b>MUY ÚTIL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calculadoras</li> <li>• Nombres de niños</li> <li>• Baby Recetas</li> <li>• Diccionario médico</li> <li>• Calendario de vacunas</li> </ul>	<b>TU ZONA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regístrate</li> <li>• Login</li> <li>• Horóscopo del bebé</li> <li>• Concursos</li> </ul>
---	---	---

Buscando un bebé   Embarazo   Parto y maternidad   **El bebé**   Niños   Pareja y sexo   Concursos   Suscríbete

## La subida de la leche

### ¿Qué puedes hacer para facilitarla?

**Por fin tienes a tu bebé en brazos y ya te chupetea el pezón. Aunque tome poco, el calostro le aporta muchos nutrientes y en unos días empezará a fluir la leche.**

Marga Castro. Asesora: Carmen García Jiménez, matrona en la [Fundación Jiménez Díaz de Madrid](#)



Acabas de dar a luz y, de momento, lo más importante es que disfrutes de tu pequeñín. Es esencial que te lo pongas al pecho cuanto antes y que se lo ofrezcas a demanda, aunque solo chupetee el pezón, sin extraer apenas líquido.

En los próximos días tiene que aprender a mamar (no conviene que le den tetinas ni chupetes, para no confundirle), igual que tú tienes que aprender a darle el pecho. Y el calostro, aunque tome solo un poquito, es un maná para sus primeros días, hasta que te suba la leche definitiva.

### UNAS GOTITAS DE CALOSTRO

Si has sido madre por primera vez, te sorprenderán los cambios que van a experimentar tus pechos. Es una aventura para la que el cuerpo se ha preparado a lo largo del embarazo. Dos hormonas, los

estrógenos y la progesterona, se han encargado de desarrollar una compleja red de conductos por los que pronto fluirá la leche, de ahí que tus pechos ya hayan aumentado de volumen.

Al estimularte la mama tras el parto, observarás cómo salen unas pequeñas gotas de calostro, un líquido amarillento muy rico en defensas y nutrientes. Puede aparecer justo después del alumbramiento o incluso unas semanas antes del mismo. Aunque los pechos tras dar a luz están blandos y todavía han de aumentar más, no significa que no contengan suficiente alimento para el bebé.

El calostro, aunque sea en poca cantidad, posee todos los nutrientes que tu hijo necesita en este momento. Además de tener muchas inmunoglobulinas y anticuerpos, que protegen al pequeño de posibles infecciones, contiene más proteínas, minerales (sodio y potasio) y vitaminas (A y E) que la leche materna, y menos grasa, carbohidratos y lactosa, para facilitar las digestiones del bebé.