



# the importance of **COLOSTRUM**

## “LIQUID GOLD”

**For the first few days after your baby’s birth, your body will make a nutrient-rich first stage of milk.**

Colostrum is like free medicine! It is high in antibodies that help newborns fight infection and stay healthy after birth. Colostrum helps your newborns belly get ready for digestion and helps get that first stool moving.



### **REGARDLESS OF YOUR FEEDING GOALS**

- Mother’s bodies start making colostrum in pregnancy.
- Mothers will experience milk “coming in” on days 3-4.
- Skin-to-skin is recommended to all parents for the first 60-90 minutes after birth. Skin-to-skin is when a newborn is placed on mom’s bare chest right after delivery. Skin-to-skin helps to regulate a baby’s body temperature, blood sugars, and breathing rates just to name a few.
- Some parents choose to offer colostrum just for the first feeding and/or up to 24 to 48 hours (about 2 days).



### **OFFER COLOSTRUM BY LATCH OR HAND EXPRESSION**

#### **LATCH**

- Hospital staff can help you initiate a latch with baby or you can watch your infant do the “breast crawl”.
- Newborns are born with the ability to do what is called the “breast crawl”.
- First step is to get those cuddles in via skin to skin.
- During your cuddles, baby will start to move his/her feet and body.
- Baby will take periods of rest between moving.
- Your baby can eventually make it to the breast and “self latch” with little direction from parent(s).

#### **HAND EXPRESSION**

- You can use your hand to express colostrum. Some parents find expressing colostrum easier than using a pump.
- With clean, dry hands gently message the breast.
- Make a “C” or “U” shape with your hand.
- Place your finger just outside the areola (the darker part around your nipples).
- Press gently in towards your chest with your fingers.
- Bring your fingers together then release.
- Repeat working your way around the breast until you no longer see colostrum.
- You can hand express into a clean spoon, then spoon feed the colostrum to your baby.





# la importancia de **CALOSTRO**

## “ORO LIQUIDO”

**Durante los primeros días después del nacimiento de su bebé, su cuerpo producirá una primera etapa de leche rica en nutrientes.**

¡El calostro es como una medicina gratis! Tiene un alto contenido de anticuerpos que ayudan a los recién nacidos a combatir las infecciones y a mantenerse saludables después del nacimiento. El calostro ayuda a que el vientre de su recién nacido se prepare para la digestión y ayuda a que las primeras heces se muevan.



### INDEPENDIENTEMENTE DE SUS OBJETIVOS DE ALIMENTACIÓN

- Los cuerpos de la madre comienzan a producir calostro durante el embarazo.
- Las madres experimentarán la “bajada” de leche los días 3 y 4.
- Se recomienda a todos los padres el contacto piel con piel durante los primeros 60 a 90 minutos después del nacimiento. El contacto piel con piel es cuando se coloca a un recién nacido sobre el pecho de su madre inmediatamente después del parto. El contacto piel con piel ayuda a regular la temperatura corporal, el nivel de azúcar en la sangre y la frecuencia respiratoria del bebé, solo por nombrar algunos.
- Algunos padres optan por ofrecer calostro sólo durante la primera toma y/o hasta 24 a 48 horas (aproximadamente 2 días).



### OFRECER CALOSTRO MEDIANTE PENDIENTE O EXPRESIÓN MANO

#### PESTITILLO

- El personal del hospital puede ayudarla a iniciar el agarre del bebé o puede observar a su bebé hacer el “gateo del pecho”.
- Los recién nacidos nacen con la capacidad de realizar lo que se llama “gatear los senos”.
- El primer paso es conseguir esos abrazos piel con piel.
- Durante sus abrazos, el bebé comenzará a mover los pies y el cuerpo.
- El bebé tomará períodos de descanso entre movimientos.
- Con el tiempo, su bebé puede llegar al pecho y “prenderse solo” con poca dirección por parte de los padres.

#### EXPRESIÓN DE MANO

- Puedes usar tu mano para extraer el calostro. A algunos padres les resulta más fácil extraer el calostro que usar una bomba.
- Con las manos limpias y secas masajee suavemente el pecho.
- Haz una forma de “C” o “U” con tu mano.
- Coloque su dedo justo fuera de la areola (la parte más oscura alrededor de sus pezones).
- Presione suavemente hacia su pecho con los dedos.
- Junte los dedos y luego suéltelos.
- Repita alrededor del seno hasta que ya no vea calostro.
- Puede extraer el calostro a mano con una cuchara limpia y luego alimentar con cuchara el calostro a su bebé.

