



¿Qué es el calostro?

Es la leche materna que se produce los primeros días tras el parto. Se le denomina también **oro líquido**. Se secreta en pequeños volúmenes y es muy rico en defensas para el/la recién nacido, por lo que es el mejor alimento para estimular el sistema inmune de lactantes.

La **estimulación precoz del pecho**, en la **primera hora de vida**, favorece la producción de leche y la duración de la lactancia. El amamantamiento es la norma biológica de la alimentación del lactante humano por sus múltiples

beneficios para el niño/a y la madre. Si el nacimiento ha sido prematuro tiene beneficios adicionales como una menor mortalidad y complicaciones graves derivadas de la prematuridad y mejor desarrollo neurológico a largo plazo.

La **administración precoz de calostro**, inmediatamente después del nacimiento y durante las primeras horas y días **aporta ventajas adicionales** para los y las **recién nacidos**, especialmente prematuros, como la mejoría de la tolerancia alimentaria y la disminución de la estancia hospitalaria.

¿Cuándo puedo empezar la extracción de calostro? ¿Cómo debo prepararme?

Es **recomendable iniciar la estimulación/extracción de leche lo antes posible tras el nacimiento**, de forma manual o con sacaleches, entre **8 y 12 veces en 24 horas**. Te proporcionamos jeringuillas y tapones para recoger manualmente el calostro que, al ser un fluido viscoso, se recoge más fácilmente en una jeringuilla con la expresión manual del pecho.

Higiene de manos: es un paso muy importante. Antes de iniciar la extracción, lavar las manos con jabón normal, durante al menos 15 seg. Secar las manos con toalla limpia/papel.

Limpieza pezón: la ducha diaria y mantener el pezón seco y limpio es suficiente.

¿Cómo estimular y extraer manualmente el calostro?

1 Masajear: presionar firmemente con las yemas de los dedos contra la pared del tórax, usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto sin deslizarlos sobre la piel. Comenzar desde la parte de arriba, hacer el movimiento en espiral alrededor del seno hacia la aréola a medida que se masajea. El movimiento es similar al usado en exámenes de senos.

2 Acariciar o peinar el área del pecho desde arriba hacia el pezón, usando las yemas de los dedos mediante un contacto ligero de cosquilleo. Continuar este movimiento desde la periferia hacia el pezón alrededor de todo el pecho.

3 Sacudir suavemente ambos pechos inclinándose hacia delante.



4 Técnica Marmet: colocar el pulgar y dedo índice y medio formando una "C", unos 3-4 centímetros por detrás del pezón, evitando que el pecho descansa sobre la mano. Empujar los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos y rodear los dedos y el pulgar hacia el pezón. Rotar la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho. Repetir en ambos pechos durante 20-30 minutos. Puede hacerse en ambos pechos a la vez.



5 Recoger el calostro: recoger las gotas de calostro producidas hasta completar 0.2ml - 0.5ml en la jeringa proporcionada. Colocar el tapón y pegar una etiqueta con el nombre y apellidos del niño/a, fecha y hora de extracción.

Recuerda...

Lo ideal es la **administración de calostro fresco**, recién extraído, aunque también puede refrigerarse y congelarse para su administración posterior, por eso debes llevarlo lo antes posible a la Unidad Neonatal donde está tu bebé.

Para mantener la **producción** de leche **mientras el amamantamiento no es posible**, es importante que

mantengas una frecuencia de extracción **cada 3-4 horas**, **incluidas las estimulaciones nocturnas**, preferiblemente con extractor de leche eléctrico y si es de tipo hospitalario mejor. La extracción no debe ser dolorosa.

