

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Propiedades nutricionales de la leche materna

Comparte esto

X



## Propiedades nutricionales de la leche materna

¡Desde la primera hora! La Organización Mundial de la Salud recomienda que la lactancia inicie desde la primera hora de vida de tu bebé. Queremos explicarte porqué es tan importante darle pecho a tu hijo.

<https://www.momandme.nestle.com/propiedades-nutricionales-de-la-leche-ma...> [1]

[2] [3] [4]



# Propiedades nutricionales de la leche materna

¡Desde la primera hora! La Organización Mundial de la Salud recomienda que la lactancia inicie desde la primera hora de vida de tu bebé. Queremos explicarte porqué es tan importante darle pecho a tu hijo.

Jueves, Mayo 5th, 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

## El poder de la lactancia

¡La naturaleza no deja de sorprendernos con sus maravillas! La leche materna es un alimento extraordinario que suple las necesidades de tu bebé recién nacido. Sus principales componentes son: proteínas, agua, lactosa, grasa, minerales y vitaminas, actuando como un escudo natural que protege a tu bebé.

Aquí podrás conocer los tipos de leche que produce una mamá después del parto:

### Calostro

Esta leche se produce durante **los tres días después del parto**. En general, su aspecto es espeso y ligeramente amarillento.

El calostro tiene un altísimo contenido de proteínas, que son necesarias para el desarrollo de tu bebé durante los primeros días. Además, esta leche fortalece el sistema inmunológico, ya que es una fuente particularmente rica en anticuerpos. El calostro previene la diarrea infecciosa y otras enfermedades en el recién nacido.

### Leche de transición

Es la leche producida entre **el tercero al décimo día** después del nacimiento. Si notas que tus pechos crecen considerablemente en estos días... ¡no te asustes! Esto es normal ya que suministrarás una cantidad mayor de leche de transición que de calostro. Recuerda que la única fuente de alimento que le debes dar tu bebé los primeros seis meses es leche materna.

Esta sensación de llenura puede ser incómoda al principio y puede que a tu bebé le cueste succionar tu pecho. Sin embargo, con la guía de tu pediatra y la práctica, cada vez será más cómodo alimentarlo.

### Leche madura

Es la leche producida **después del décimo día** de vida del bebé. La leche madura se produce en un volumen tan grande como la leche de transición, pero es más rala y diluida o incluso azulada.

La cantidad de proteínas de esta leche es menor, ya que las necesidades nutricionales de tu bebé son distintas.

La lactancia no solo es fundamental para la nutrición de tu hijo, sino que estrecha los vínculos afectivos entre madre e hijo. ¡Dale todo tu amor y protección mientras amamantas!

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/propiedades-nutricionales-de-la-leche-materna>

### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/propiedades-nutricionales-de-la-leche-materna>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/propiedades-nutricionales-de-la-leche->

[materna&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/propiedades\\_nutricionales de la leche materna](https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/propiedades_nutricionales_de_la_leche_materna)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Propiedades%20nutricionales%20de%20la%20leche%20materna&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/propiedades-nutricionales-de-la-leche-materna>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/propiedades-nutricionales-de-la-leche-materna>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/19086>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>