

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

[Inicio](#) > Mi leche: una superdotada de la nutrición

Comparte esto

X



## Mi leche: una superdotada de la nutrición

La leche materna lo tiene todo: responde perfectamente a las necesidades nutricionales del recién nacido, ajustando su composición a lo largo de los meses. ¡Y soy yo quien la produzco!

<https://www.momandme.nestle.com/mi-leche-una-superdotada-de-la-nutricion> <sup>[1]</sup>

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



# Mi leche: una superdotada de la nutrición

La leche materna lo tiene todo: responde perfectamente a las necesidades nutricionales del recién nacido, ajustando su composición a lo largo de los meses. ¡Y soy yo quien la produzco!

Viernes, Noviembre 27th, 2015

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

## Leche materna

Cuando le das pecho al bebé, le estas enviando el mensaje "entrada/plato principal/postre" correspondiente exactamente al intenso desarrollo de las primeras semanas. De hecho, la leche materna se adapta en tiempo real a la evolución del bebé desde su nacimiento. Una prueba de ello es que la leche de las mujeres que dan a luz de forma prematura es rica en ácidos grasos esenciales para responder así a las importantes necesidades de maduración cerebral de sus hijos prematuros.

## Las tres etapas de la leche

Con el paso de los días y las semanas, la leche varía su composición.

- **Primeros días:** tras su nacimiento, el bebé tomará una leche amarillenta y espesa de fácil digestión. Se trata del calostro, una leche que la madre produce desde el 2º trimestre de embarazo. Rico en proteínas y anticuerpos, el calostro es el alimento ideal para el recién nacido.

Además, le ayuda a evacuar las primeras heces (o meconio). Debe darse sin limitación, lo antes posible. No te preocupes por la poca cantidad de calostro producida (entre 20 y 40 ml por toma): corresponde con las necesidades del bebé tras el nacimiento.

- **3º / 14º día:** el calostro deja paso a la "leche de transición". Fluida y anaranjada, tiene menos proteínas pero gana en lactosa (azúcar), grasas y calcio. Corresponde a lo que se conoce como "la subida de la leche", que implica una producción más abundante. ¿Cómo se le reconoce? Notarás una sensación de calor y congestión en el pecho, incluso como un crujido. Importante: cuanto más des pecho, más leche producirás.

- **Al cabo de dos semanas:** la leche se hace "madura". De color blanquiazul y ligeramente translúcida, contiene lo indispensable para el crecimiento del bebé: agua, proteínas, hidratos de carbono (un 90% de los cuales corresponde a lactosa para el desarrollo del cerebro), grasas (ácidos grasos esenciales), sales minerales (calcio, hierro, fósforo...) y todo tipo de vitaminas. Se recomienda un suplemento de vitamina D (durante el embarazo) y de vitamina K (tras el parto). Consúltalo con el médico o ginecólogo.

## Una comida completa "todo en uno"

- Increíble pero cierto: la leche materna no solo cambia de color y consistencia con el paso de las semanas, sino que también lo hace a diario según el momento del día. ¡Cambia incluso en el transcurso de una misma toma!

De esta manera, por la mañana la leche posee más cantidad de lactosa. A mediodía, sube el nivel de grasas, y por la noche prevalecen las proteínas. Estas modificaciones abogan por una lactancia a demanda en términos de frecuencia y duración, de modo que tu hijo reciba toda la variedad nutricional

necesaria para su crecimiento.

- Durante la toma, la leche se adapta también a las exigencias del bebé. Al principio, el líquido es prácticamente transparente. Particularmente rico en agua y azúcar, calma el hambre y la sed. A medida que avanza la succión, la leche se hace más densa e incluye más grasas y proteínas para aportarle la energía que le ayuda a crecer bien. Hacia el final de la toma, el nivel de grasas se multiplica por cuatro para saciar al pequeño comelón. Gracias a esta sensación de saciedad, el niño aprenderá a regular su apetito. De ahí la importancia de dejarle tomar el pecho hasta que lo suelte, señal de que es hora de pasar al otro o simplemente de dar por finalizada la toma.

## ¿Hasta qué edad responde la leche materna a todas las necesidades nutricionales del bebé?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda alimentar a los recién nacidos exclusivamente con leche materna, es decir, sin darle otros líquidos o alimentos, durante los primeros seis meses de vida. A partir de los seis meses, la OMS aconseja continuar con la lactancia hasta los dos años como complemento de una alimentación diversificada.

## La leche se adapta también a la madre

¿Esperas gemelos? Si es así, no te preocupes por la capacidad de tu cuerpo para dar pecho a dos niños a la vez. Producirás prácticamente el doble de leche. ¿Una malformación te impide utilizar uno de los pechos en la lactancia? No pasa nada, el pecho sano doblará su capacidad. En el marco de una alimentación equilibrada, tu leche se adaptará perfectamente a las necesidades del bebé. ¡Beber leche de vaca no aumenta la producción de leche materna!

Una única regla: deja que el bebé dirija la toma. Confía en él y confía en ti.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/mi-leche-una-superdotada-de-la-nutricion>

### Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-leche-una-superdotada-de-la-nutricion>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-leche-una-superdotada-de-la-nutricion&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mi\\_leche\\_una\\_s\\_...](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-leche-una-superdotada-de-la-nutricion&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mi_leche_una_s_...)  
leche: una superdotada de la nutrición

[3]

<https://twitter.com/share?text=Mí%20leche%3A%20una%20superdotada%20de%20la%20nutrici%C3%B3n&url=https%3A%2F%2Fwww.momandme.nestle.com%2Fmi-leche-una-superdotada-de-la-nutricion>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-leche-una-superdotada-de-la-nutricion>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/5131>

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