

Anexo 9. El calostro, su importancia y la subida de la leche

La leche humana es un fluido biológico vivo cuya composición va variando a lo largo del tiempo, y es capaz de adaptarse a los requerimientos nutricionales e inmunológicos del niño a medida que éste se va desarrollando.

Se distinguen varias etapas en la producción de leche. Ya durante el embarazo, se puede observar precalostro y, tras el parto, en los siguientes 3-4 días la mama produce calostro.

El calostro es un líquido muy denso, de color amarillento, cuyo volumen, en esos primeros días, es de 2-20 ml por toma. Esta cantidad es la idónea para satisfacer las necesidades del recién nacido, cuyo estómago tiene una capacidad comparable a la de una canica (unos 5-7 ml).

Las propiedades y el ritmo de producción de leche calostrada responden a necesidades del neonato que no son cubiertas cuando se administran sucedáneos:

- el escaso volumen del calostro facilita que el bebé aprenda a coordinar succión, deglución y respiración y disminuye el riesgo de sofocación.
- el pequeño volumen y la baja osmolaridad del calostro aseguran el buen funcionamiento de los riñones inmaduros del bebé, que no están preparados para manejar grandes cantidades de líquido ni sobrecargas osmolares.
- el calostro es fácilmente digerible y la presencia de oligosacáridos en él, le confieren propiedades laxantes que estimulan la expulsión del meconio.
- alimentar al recién nacido con el calostro de la madre de forma precoz y a demanda previene la hipoglucemia en el bebé nacido a término sano. Según la Asociación Española de Pediatría, “los niños a término sanos no desarrollan una hipoglucemia sintomática sólo como resultado de una ingesta insuficiente. La mayoría de los recién nacidos no requiere alimentación suplementaria.”

El calostro tiene una alta densidad de sodio, que le confiere un sabor salado muy semejante al del líquido amniótico. Esto favorece que el recién nacido, que ya se acostumbró en su etapa fetal a ese sabor, se sienta seguro al percibir que existe una continuidad entre su vida dentro del útero y fuera de él.

En comparación con la leche madura, el calostro tiene menos cantidades de lactosa, grasa y vitaminas, pero mayor cantidad de proteínas, vitaminas liposolubles (E, A, K), carotenos y minerales como sodio, zinc, hierro, azufre, manganeso, selenio y potasio. Aporta de media 67 Kcal/100 ml.

Además el calostro contiene: factores de crecimiento que contribuyen a la maduración del sistema digestivo e inmune, un elevado contenido de IgA secretora y lactoferrina, linfocitos y macrófagos (100.000 mm³) que evitan la penetración por la vía intestinal de sustancias y microorganismos nocivos que podrían poner en riesgo la salud del bebé. Además recientemente, se ha identificado una importante riqueza bacteriana en el calostro, determinante para el desarrollo adecuado de la flora bacteriana del recién nacido. Los lactantes alimentados con fórmula presentan una flora bacteriana intestinal muy diferente. Un solo biberón puede inducir cambios de

flora que siguen presentes un mes después. El establecimiento de flora bifidógena en el intestino del recién nacido amamantado le protege de múltiples enfermedades posteriores.

Si bien es cierto que son los cambios hormonales que se producen tras el parto los que desencadenan la subida de leche (ésta se da también en las mujeres que deciden no amamantar), la succión y el vaciado frecuentes en los primeros días son necesarios para asegurar una buena instauración de la lactancia. El funcionamiento óptimo de la mama viene dado no sólo por la acción hormonal, sino también por el vaciado de la misma. Por lo tanto, según recomienda la OMS, las madres deberían comenzar a “amamantar a sus hijos en su primera hora de vida, lo que se conoce como *inicio temprano de la lactancia materna*”.

No se han demostrado efectos perjudiciales para el recién nacido cuya madre amamanta durante el embarazo a un hijo mayor y tras el parto amamanta en tandem. Poco antes y tras el nacimiento del nuevo bebé, la leche materna pasa por una etapa calostrada. Especialmente en los primeros días, es importante que la madre de preferencia al amamantamiento del recién nacido.

Aunque la mujer decida no alimentar a su hijo al pecho, es recomendable que, al menos, diera a su bebé su calostro. La protección que confiere a nivel inmune y sus características nutricionales lo convierten en insustituible para el mejor comienzo de vida de cualquier ser humano.