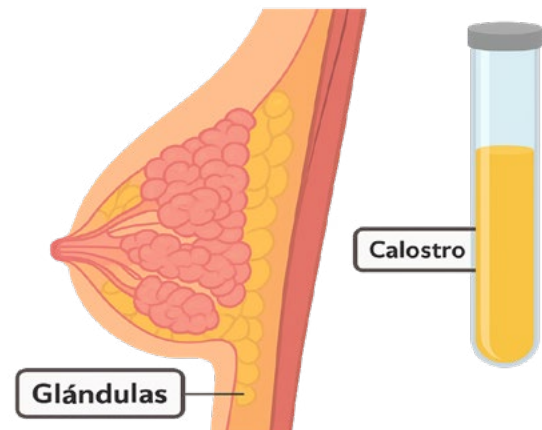


EL CALOSTRO PRENATAL:

El oro líquido que comienza antes del parto

Valeria Estefanía Cervantes-Jiménez,
valeria.cervantes0136@alumnos.udg.mx,
<https://orcid.org/0009-0009-5361-2936>;
 Jorge Castro Albarrán,
jorge.castro@academicos.udg.mx,
<https://orcid.org/0000-0002-3355-067X>;
 Itza Carmina Salazar Quiñónez,
itza.salazar@academicos.udg.mx,
<https://orcid.org/0000-0001-6086-3295>.
 Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de la Costa Sur; Jalisco, México



como “oro líquido” porque está lleno de nutrientes, anticuerpos y factores que ayudan al sistema inmunológico del recién nacido (Cleveland Clinic, 2023).

Muchas personas no saben que es posible recolectar este calostro antes del parto. A partir de la semana 36 del embarazo; si no hay complicaciones médicas, una madre puede empezar a extraer manualmente este alimento para tenerlo listo al momento del nacimiento de su bebé. Esta práctica se conoce como recolección prenatal de calostro.

La técnica para extraer calostro es sencilla. Se recomienda hacerlo con las manos bien limpias, aplicando un masaje suave en el pecho, empujando ligeramente hacia el tórax.

Las gotas que salen se pueden recolectar en pequeñas jeringas estériles o frascos limpios. No

Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer se transforma de muchas maneras, y una de ellas es la producción temprana de calostro. El calostro es la primera leche materna que el cuerpo empieza a generar, incluso antes de que nazca el bebé. Es un líquido espeso, de color amarillento, y muy concentrado. A este líquido se le conoce



se necesita bomba extractora ni equipos especiales. Lo ideal es hacerlo una o dos veces al día, por unos cinco minutos, sin causar dolor (La Leche League, 2022).

¿Para qué sirve hacer esto antes de que nazca el bebé? hay varias razones. Algunas mamás saben que sus bebés pueden necesitar ayuda extra en los primeros días. Por ejemplo, cuando el bebé nace con bajo peso, tiene dificultad para succionar o si la mamá ha tenido diabetes durante el embarazo, el calostro recolectado puede ser de gran ayuda. En lugar de ofrecerle fórmula, se le puede dar ese alimento natural que ya tiene preparado su mamá (Demirci et al., 2022). Además, en algunos casos, el recién nacido puede requerir atención médica inmediata y ser ingresado a una unidad de terapia neonatal. En estas situaciones, contar con calostro previamente extraído permite que el bebé reciba su primera alimentación con los beneficios únicos de este líquido dorado, incluso si la madre no puede amamantar directamente en ese momento. Esto no solo favorece su recuperación, sino que también fortalece el vínculo entre mamá y bebé desde el inicio.

Un estudio realizado en Australia, llamado DAME (Diabetes and Antenatal Milk Expression), demostró que las mujeres con diabetes gestacional pueden recolectar calostro sin aumentar el riesgo de parto prematuro ni causar efectos negativos al bebé. Esto significa que la práctica es segura cuando se realiza en un embarazo sin com-

plicaciones (Forster et al., 2017). Sin embargo, siempre debe hablarse con un médico antes de comenzar, sobre todo si hay antecedentes de sangrado, contracciones tempranas o placenta previa.

El calostro recolectado puede conservarse de varias maneras. Si va a usarse pronto, puede mantenerse a temperatura ambiente por hasta 6 horas. Si se guarda en el refrigerador, dura entre 3 y 5 días. También puede congelarse, donde se conserva por varios meses. Lo importante es etiquetar bien cada frasco o jeringa con la fecha y hora de recolección, y mantener la cadena de frío si se va a transportar al hospital (Pregnancy Birth & Baby, s.f.).

Una vez que el bebé nace, el calostro se le puede administrar con una jeringa pequeña, cucharita o incluso gota a gota en la boca. Esto es muy útil si el bebé tiene que estar en cuidados intensivos o si la madre no puede darle pecho de inmediato. También ayuda a estabilizar sus niveles de azúcar y protege su intestino de infecciones desde el primer momento (Brisbane y Giglia, 2015).

Además de sus beneficios físicos, muchas madres que practican la extracción prenatal de calostro se sienten más tranquilas, conectadas con su bebé y mejor preparadas para el inicio de la lactancia. Se ha descrito esta experiencia como algo íntimo, poderoso y emocionalmente gratificante. Incluso algunas madres utilizan el calostro para tratar pequeñas irritaciones en la piel



del bebé o en sus propios pezones, ya que tiene propiedades curativas (Cox, 2006). En resumen, el calostro prenatal es un recurso valioso que las mamás pueden ofrecer a sus bebés incluso antes del nacimiento.

Esta práctica, respaldada por la ciencia, es segura en embarazos normales, y puede marcar una gran diferencia en la salud y el bienestar del recién nacido. Hablar con el equipo de salud, informarse y prepararse puede ayudar a vivir esta experiencia de una forma empoderada, amorosa y saludable.



Referencias:

- Brisbane, J. M. y Giglia, R. C. (2015). Experiences of expressing and storing colostrum antenatally for women with diabetes in pregnancy. *Journal of Child Health Care*, 19(2), 206–215. <https://doi.org/10.1177/1367493513503581>
- Cleveland Clinic. (2023). *Colostrum: What is it, benefits & what to expect*. <https://my.clevelandclinic.org/health/body/22434-colostrum>
- Cox, S. G. (2006). Expressing and storing colostrum antenatally for use in the newborn period. *Breastfeeding Review*, 14(3), 11–16.
- Demirci, J. R., Glasser, M., Cohen, S. y Bogen, D. L. (2022). Structured antenatal milk expression education and support for pregnant people with diabetes: A pilot randomized controlled trial. *International Breastfeeding Journal*, 17, 50. <https://doi.org/10.1186/s13006-022-00491-8>
- Forster, D. A., Moorhead, A. M., Jacobs, S. E., Davis, P. G., Walker, S. P. y McEgan, K. M. (2017). Advising women with diabetes in pregnancy to express breast milk in late pregnancy (DAME): A multicentre, unblinded, randomised controlled trial. *The Lancet*, 389(10085), 2204–2213. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)31373-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)31373-1)
- Pregnancy Birth & Baby. (s.f.). *Antenatal expression of colostrum*. Australian Government. <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/antenatal-expression-of-colostrum>