

Episodio 16

“La importancia de la primera leche”

Transcripción 1

Hoy en este episodio vamos a aprender la importancia de la primera leche. ¿Sabes qué es la primera leche? Creo que la hemos bebido en cuanto nacimos en este mundo. Seguramente la conoce la mujer que se ha embarazado. La primera leche es un líquido de color amarillento, que secretan las glándulas mamarias durante los últimos meses del embarazo. O sea es una de las leches maternas que la madre da a su bebé.

La verdad es que hace unos días yo leí un artículo en una página web sobre la importancia de la primera leche. Ahí supe que tiene un otro nombre “Calostro” El calostro significa la primera leche. Supe también qué elementos contiene ese líquido. Y pensé que debería compartirlo contigo. Es importante que sepamos qué es la primera leche y qué beneficios les produce al bebé y a su madre. Si estás soltero te digo lo mismo para cuando te cases con alguien y tengas tus hijos o hijas. Yo sigo hablando de dos cosas siguientes. Uno ¿Qué es la primera leche? Dos ¿Qué beneficios les produce al bebé y a su madre? ¿Vale? Bien.

Bueno, Voy al grano. La primera leche tiene efectos importantes y diferentes a la leche materna normal. Esta leche les sale a las madres durante los últimos meses del embarazo y en los primeros cuatro o cinco días después del parto. Este plazo depende de persona. Sale en poca cantidad porque es un concentrado de leche. Y es un alimento muy rico en proteínas, minerales y vitaminas. Existen muchas clases de vitamina en los ingredientes y en nuestro cuerpo. La vitamina A que tiene el calostro ayuda a mantener los ojos saludables. El magnesio que es uno de los minerales desempeña varias funciones importantes en la salud de nuestro cuerpo y el cerebro. Una de las principales funciones del magnesio es mantener los huesos fuertes.

Además de eso, la primera leche contiene elementos, anticuerpos y leucocitos por ejemplo que protegen al bebé frente a infecciones y alergias. Y el calostro ayuda a expulsar el meconio. El meconio es un primer excremento de los niños recién nacidos. Es una función muy importante para los recién nacidos porque sus intestinos son inmaduros.

A ver, siguiente. ¿qué beneficios le produce a la madre? Según el estudio, dar la primera leche a su bebé previene que la madre se ponga el cáncer de mama o el cáncer uterino.

Por otro lado la leche materna normal contiene muchas lactosas que tienen la caloría grande. Tener mucha caloría sirve para la alimentación. Así que necesita seguir criando con la leche materna después de que se acabe el calostro.

Episodio 16

“La importancia de la primera leche”

Transcripción 2

Bueno, vamos a repasar lo que hemos aprendido. El calostro se llama líquido de oro. Porque no sólo tiene el color amarillento sino que también les produce muchos beneficios al bebé y a su madre como ya hemos aprendido. Por último lo único que decir es que criar con la leche materna es muy importante para su bebé y la madre sí mismo. La leche materna debe ser la única forma de alimentar a los niños durante los primeros seis meses de vida.

Bueno, esto es todo por hoy. Continuaremos el próximo lunes. Espera a que se publique el siguiente episodio. Gracias por haberme escuchado hasta aquí. Me alegro de que hayas disfrutado de este episodio. Si a ti te gustó el podcast mío apúntate en mi canal de podcast por Spotify o Apple Podcasts y evalúame en la plataforma de Apple Podcasts. ¿Me puedes dar 5 estrellas? Espero que también visites la página web “ caminandohacia.com ” en la que está disponible la transcripción de este episodio. Seguro que eso te ayudará para aprender español. No te olvides que yo siempre publico un episodio cada lunes. Que tengas buen día. Hasta el lunes. Adiós.