

what is colostrum?

The first milk you make for your baby is called **colostrum**.

It is thick, yellow and full of the protein, vitamins and antibodies that **protect your baby from getting sick**. Colostrum boosts your baby's immune system for life!

You will make small amounts of colostrum at first - just the right amount for your baby's tiny tummy.

Breastfeed early and often.
Your milk supply will grow with your baby.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



¿qué es el calostro?

La primera leche que produces para tu bebé se llama **calostro**.

Es espesa, amarilla y está llena de proteínas, vitaminas y anticuerpos que **protegen a tu bebé de las enfermedades**. ¡El calostro refuerza el sistema inmunitario del bebé de por vida!

Al principio, producirás pequeñas cantidades de calostro, la cantidad justa para la pequeña barriga de tu bebé.

Da el pecho pronto y con frecuencia.
Su producción de leche aumentará a medida que su bebé crezca.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

