

Episodio 1 de Leche Materna: Beneficios para toda la vida

El embarazo tiene una duración de 40 semanas, en algunos casos son menos. Lo cierto es que después del nacimiento viene una etapa fundamental en el desarrollo del bebé y el apego con su madre, la lactancia, que a pesar de ser un proceso natural muchas veces es complejo y genera en la madre muchas dudas, como por ejemplo, si lo estoy haciendo bien, si mi hijo se está alimentando correctamente, o bien si tengo la cantidad suficiente de leche, es por esta razón que la Caja Costarricense de Seguro Social decidimos hacer este pódcast, titulado: Leche materna: Beneficios para toda la vida, para que las mamás y la familia en general tengan información correcta para que juntos logren una lactancia exitosa en beneficio de nuestros niños y niñas.

Bienvenidas y bienvenidos a este primer episodio, hoy hablaremos de los beneficios de la leche materna para el bebé y para la mamá.

La leche materna es el mejor alimento para el bebé, ya que su composición le proporciona los nutrientes de acuerdo con sus necesidades, además de fortalecer el sistema inmunológico.

La primera hora de vida es importante, porque fomenta el contacto piel a piel entre la madre y el bebé. La doctora Marlene Montoya Ortega, nutricionista del programa de Normalización de la Atención del Niño y la Niña de la Caja, nos explica por qué la leche materna es el mejor alimento.

La leche materna tiene muchos componentes, no solo los componentes nutricionales. Carbohidratos, proteínas, grasas, tiene componentes que son células vivas. Tiene muchos otros componentes según la ciencia, nos ha dicho y nos ha mostrado que básicamente van a impactar en la salud del niño positivamente. Ese impactar es que, por ejemplo, va a fortalecer, a nivel gastrointestinal a nivel inmunológico va a ayudar al niño a protegerlo contra infecciones de las intestinales, diarreas, infecciones respiratorias y no solo en el momento en que el niño sea recibiendo la leche materna, sino posterior en la etapa de la vida, en el neurodesarrollo, como decimos la leche materna, igual con los componentes nutricionales.

Con los componentes que básicamente estamos hablando de componentes bioactivos que son más allá de todo lo que nosotros hemos visto, permite que básicamente el cerebro se desarrolle en zonas claves que son importantes, entonces esto permite un adecuado desarrollo cognitivo, una adecuada función visual, una adecuada función auditiva en el niño y en ese desarrollo cognitivo se ha demostrado que la lactancia materna está asociado con un mejor rendimiento en pruebas de inteligencia en los niños.

Algo muy importante es que amamantar a nuestro hijo también tiene beneficios para la madre.

Que las mamás que dan lactancia materna tienen una reducción del riesgo de cáncer de mama, de cáncer de ovario, tienen un efecto protector contra la hipertensión arterial, se asocia con un riesgo materno muy pequeño en el marco de diabetes tipo dos. Que es importantísimo en este caso en relación con la producción o el riesgo de pérdida de sangre posparto fuera por la oxitocina que tiene un efecto beneficioso, entonces se dice que realmente se reduce el riesgo de pérdida excesiva de sangre en un posparto en la mamá, el vínculo, o sea nosotros.

En el programa de niño trabajamos mucho la parte del vínculo de protección, una mamá con lactancia tiene más apego, tiene más amor del niño. Recordemos que el oxitocina se llama la

hormona del amor, entonces eso permite esa protección, es escuchar a un niño llorar y ya la mamá hace una secreción láctea. Ya empieza la leche a secretarse precisamente por esa parte y creo que es uno de los aspectos que tenemos que trabajar muy bien, en este sentido para generar un mayor vínculo, un mayor apego, un mayor amor, un mayor enamoramiento entre su madre y su hijo.

Dentro de los beneficios para el bebé está que la leche materna ayuda en la prevención de alergias y asma y tiene un efecto protector contra la obesidad y el cáncer infantil, y también reduce el riesgo de mortalidad infantil, ya que previene las enfermedades infecciosas.

El doctor Robert Moya Vázquez, del programa de Normalización de la Atención del Niño y la Niña de la Caja y de la Comisión Nacional de lactancia materna, nos indica cinco beneficios de los muchos que tiene la leche materna para el bebé.

A nivel del niño, previene las infecciones respiratorias, que son las más, las más graves actualmente y las que llevan más niños a los hospitales. Las enfermedades digestivas, como la diarrea, esos desde el punto de vista infeccioso a largo plazo, el niño que toma leche materna tiene menor riesgo de obesidad, tiene menos riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes mellitus tipo 1, tienen menos riesgo de desarrollar enfermedades tan graves como el cáncer. Estamos hablando de la leucemia y del linfoma, que son dos tumores frecuentes en los niños y que ya hay estudios donde se demuestra que la leche materna previene este tipo de situaciones.

La leche materna tiene un impacto sobre la salud cardiovascular, disminuyendo la presión arterial y en los niveles de colesterol impacta en la vida adulta, y mejora el neuro desarrollo del niño, o sea el niño que toma leche materna. Tiene mayor posibilidad de tener un desarrollo cerebral mejor que obviamente impacta en su vida, no solamente en su niñez y en la adolescencia y como adulto.

Una de las preocupaciones de los especialistas es que en promedio en Costa Rica solo el 27,5% de la población infantil es alimentada exclusivamente con leche materna durante los primeros 6 meses de vida y de forma continua hasta los 2 años, el 37,4%. Esto según datos de la Encuesta Nacional de Mujeres Niñez y Adolescencia del INEC del año 2018. En todo el país, la caja tiene personal capacitado que ayuda a las madres durante este proceso, tanto a nivel de las áreas de salud como de los hospitales. El personal de la institución está para ayudar a las madres.

En este momento en todos los hospitales del país existe personal capacitado y sensibilizado con el tema de la lactancia materna. Este tema se ha ido personalizando en los hospitales, entonces hay una enfermera o enfermero porque tenemos enfermeros también, que se ha capacitado, que se ha entrenado, que tiene la sensibilización de trabajar con las mamás en periodo de lactancia y con sus necesidades.

El doctor Moya ha trabajado durante muchos años en las políticas públicas para resguardar la leche materna como un derecho de los niños y las niñas y de las madres. Además, ha trabajado de lleno en la creación de los bancos de leche, entre otros. Aprovechamos para preguntarle cuál es la consulta más frecuente de las madres.

Sentir que no tienen suficiente cantidad de leche en algún momento del proceso amamantamiento. Esa gran duda que aparece por diferentes motivos, digamos, a veces el niño

pide muchas veces y se desconoce tal vez que a los niños normales tienen momentos en donde tienen periodos de crecimiento rápido y en esos periodos de crecimiento rápido, el niño solicita mayor cantidad de leche, pero no es que la mamá tenga baja producción, simplemente es un hecho en donde fisiológicamente el niño está en esos periodos de crecimiento y necesita pegarse más veces al pecho, que es una forma también de el niño de autorregular la cantidad de leche entre más pida, entre más veces se pega al pecho, más leche va a tener la mamá para mantener esa producción a través del tiempo. Pensando en la en que el niño se va a seguir, va a continuar el proceso de lactancia materna a través del tiempo.

El doctor Moya nos contó que su hija mayor nació de 32 semanas y estuvo internada en el hospital nacional de niños, cómo fue el proceso de lactancia después de su egreso.

Mi primera hija nació a los de 32 semanas de gestación y se hospitaliza en ese entonces en el hospital nacional de niños, tuvo obviamente por ser prematura es una situación especial en lactancia materna y en donde la niña no lograba succionar, no se lograba la lactancia materna.

Adecuada empezamos a buscar ayuda y buscar alternativas porque tal vez la alternativa más fácil en aquel momento era ceder, darle chupón, posiblemente en el tiempo mi esposa se quedará sin producción de leche una vez que la doctora Sonia Chávez nos ayudó, y nos enseñó cómo alimentarla de otra manera, la extracción de leche materna, todo el trabajo que se tiene que hacer como un prematuro ya en la casa.

Mi esposa y yo sabíamos la teoría, pero desarrollamos la parte práctica y logramos que mi hija lograra pegarse al pecho, y succionara, por un tiempo estuvo con sonda al dedo, o sea, le dábamos leche materna con una sondita pegada al dedo y ella succionaba y fue aprendiendo hasta que aprendió a succionar en el pecho y luego ya logró la lactancia materna, plenamente directamente al pecho, y se amamantó como cualquier niña, creció como cualquier niña y se ha desarrollado muy bien.

Al igual que el doctor Moya son muchas las familias que requieren ayuda para lograr una lactancia exitosa y que su bebé tenga todos los beneficios de la leche materna.

¿Sabías que la leche materna es dinámica?

La composición es dinámica, no es estática en comparación con otros tipos de alimentación. Por qué decimos dinámica, porque va a depender del tipo, digamos, calostro, transición madura va a depender de la edad gestacional del niño, una madre que tiene un niño nacido pretérmino va a tener una composición de leche diferente, una madre o un niño nacido a término, la edad gestacional, el peso al nacer del niño también hace que la composición de la leche cambie. Si el niño está enfermo, el momento del día en que la madre amamanta ese bebé, son aspectos importantísimos. La frecuencia en que la madre le dé al chico en esos primeros días que sea libre demanda.

Nosotros decimos desde el nacimiento, los primeros en días, semanas y los primeros meses decimos que lactancia materna debe ser a libre demanda, porque el niño va a necesitar todos los componentes nutricionales que realmente le va a aportar esa leche en relación con sus necesidades de crecimiento y desarrollo.

Recuerde que la leche materna es el único alimento que necesita su bebé en los primeros 6 meses de vida.

Mi nombre es Andrea de la Cruz, periodista del Área de Mercadeo Social de la Dirección de Comunicación Organizacional de la Caja. Nos encontramos en el próximo episodio.