

Episodio 5 | Leche Materna: Bancos de Leche

Andrea: ¡Hola, hola! Soy Andrea de la Cruz, y les doy la bienvenida a la quinta entrega del podcast de la Caja Costarricense de Seguro Social, **Leche Materna: Beneficios para toda la vida**. En esta oportunidad hablaremos sobre los bancos de leche materna y su importancia, así que iniciamos.

Dr. Robert Moya: Para la Caja Costarricense de Seguro Social, cada onza de leche humana que una madre nos regala a través de la donación definitivamente cuenta, y marca la diferencia para la sobrevivencia de niños y niñas de alto riesgo que se encuentran hospitalizados en las unidades de cuidados intensivos neonatales de nuestro país, para una mamá esa leche materna es oro, para un bebé prematuro, para un bebé de riesgo que se encuentra hospitalizado, definitivamente es la clave para que pueda salir adelante y pueda lograr en algún momento estar con su familia.

Andrea: Comenzamos este episodio con el doctor Robert Moya Vázquez, que es experto en bancos de leche. Además, trabaja en el Programa de Normalización de la Atención del Niño y la Niña de la Caja y es parte de la Comisión Nacional de Lactancia Materna.

Los bancos de leche materna son centros especializados donde se recibe la leche donada por mamás sanas que tienen sobreproducción de leche. Estos lugares cuentan con infraestructura, equipo y personal capacitado para realizar el procesamiento, control de calidad, almacenamiento y distribución de la leche materna a unidades de neonatología. Por lo general, esta leche es suministrada por el personal de salud a bebés prematuros que están hospitalizados por su condición o por la de su madre y no pueden ser amamantados.

En Costa Rica el año nacen en promedio 65 000 niños, de los cuales un 8% son prematuros y otros nacen con situaciones patológicas especiales que requieren hospitalización prolongada en una unidad de neonatología. El doctor Carlos Paniagua, neonatólogo de hospital Nacional de Niños, nos explica cuáles son los beneficios de la leche materna para los prematuros.

Dr. Carlos Paniagua: Quiero que se imaginen a este recién nacido, que nace con un peso menor a 2 kilos o menos de 1 kilo incluso, entonces recordando que la leche materna más que un alimento y que tiene múltiples sustancias que van a ayudar a este recién nacido. Dentro de eso también hay que recordar que no se ha podido producir ninguna sustancia que sea similar a la leche materna.

Entre estos, algunos de los beneficios que les quiero contar es que la leche materna tiene diferentes sustancias que le van a ayudar a ese prematuro a defenderse de una mejor forma, contra infecciones, y así prevenir infecciones como las neumonías o enterocolitis, también tiene diferentes sustancias que van a hacer que este recién nacido tolere de una mejor forma la leche materna, y así prevenir lo que son las alergias alimentarias.

Por otro lado, también nos ayuda en lo que son complicaciones propias del prematuro, por ejemplo, la retinopatía del prematuro y, claro está, la mejora que observamos en el neurodesarrollo de estos recién nacidos, que son cosas que incluso se mantienen hasta una época de adultez.

Andrea: Actualmente, la Caja cuenta con dos bancos de leche materna uno se ubica en el Hospital Carlos Luis Valverde Vega en San Ramón, y el otro está en el hospital de las Mujeres. La doctora Hellen Treminio Galván es la directora del Laboratorio Clínico del hospital de las Mujeres y la

encargada del Banco de Leche Materna de la Gran Área Metropolitana. Ella nos explica cómo es el proceso dentro del banco para que esta leche sea segura para los bebés que están hospitalizados.

Dra. Hellen Treminio: El laboratorio clínico es el ente que está reconocido a nivel legal y el Banco de Leche Humana es una división que está adscrita a los laboratorios clínicos, a pesar de que el Banco de Leche Humana es un proceso que es interdisciplinario, en el que participamos muchas profesiones y sobre todo seres humanos, estamos casados con la causa de llevar leche materna a los bebés más necesitados. La leche de banco es otorgada por donantes sanas que tienen esta bendición de tener un exceso de leche. Es un bendecir, bendecir durante este proceso, porque esta leche que es donada necesita una serie de controles, el primer control es un control que es sensorial en donde se determinan ciertas características de calidad de este producto, además se realiza un control microbiológico y un fisicoquímico, y aunado a esto, esta tiene un proceso de pasteurización.

Andrea: Este banco recoge la leche casa por casa y se encarga de cumplir con todo el control de calidad hasta entregar al centro médico lo que el bebé requiere.

Dra. Hellen Treminio: Nosotros mismos nos encargamos de la producción en el sentido de que vamos a recolectar casa por casa, a las mamás la lechita, entonces garantizamos que tengamos un índice de producción y a partir de ahí procesamos, hacemos el control de calidad y aunado a eso y una vez que el médico tratante determina cuáles son las necesidades de bebé, aparece un actor adicional que es el nutricionista. El nutricionista o la nutricionista determinan cuál es el tipo de leche de banco que ese bebé requiere, porque las leches tienen diferentes calidades dependiendo de la madurez del bebé, si es calostro, que es la primera leche, leche de transición hasta llegar a leche madura, y aparte de eso tenemos calidades dependiendo de la cantidad de grasita que tenga esa leche y otras cualidades más. El nutricionista determina cuántas tomas requiere ese bebé para su condición clínica para salir adelante y aunado a eso, no solamente el número de tomas, sino cuál leche. Esa orden llega al laboratorio clínico y nosotros preparamos o fraccionamos esas porciones que son las diferentes tomas de bebé.

Andrea: Mauren Hidalgo es de San Ramón de Alajuela, es una de las mamás donantes del Banco de leche de esta zona, ella ha entregado hasta 22 frascos por semana.

Mauren Hidalgo: Les cuento un poquito sobre mi experiencia. La primera vez que doné leche, fue porque soy sobreproductora y debía extraérmela, entonces quise compartir un poquito con tantos bebés que la necesitan y la verdad es que para mí fue tan satisfactorio sentir que podía ayudarlos de esa manera, aunque requieren muchos cuidados y sacrificio, vale la pena y lo hago con mucho amor, y con gusto saco todos los días, dos veces al día el rato para poder ayudar. Ya sabiendo como era el proceso, cuando mi bebé cumplió 10 días de nacida, volví a hacerme los exámenes para poder donar otra vez leche.

Invito a todas esas manitas que tienen lechita que quieran ayudar a esos bebés que están en cuidados intensivos y que la necesitan, que se acerquen, que cada gotita cuenta.

Andrea: La doctora Yahaira Ramos Chavarría, microbióloga, coordinadora del Banco de Leche Materna de San Ramón, nos indica cuáles son los requisitos para donar.

Dra. Yahaira Ramos: El primer requisito es que le dé de mamar a su bebé, porque la donación de leche tiene que estar en acompañamiento con lactancia, y dándole de mamar a su bebé, todo lo

que bebé pida, tenga un excedente de leche, o sea, tenga lechita que le sobre, entre toma y toma de bebé, a veces a la mamá se le sale la lechita, y necesita estarse sacando. No todas las mamás tienen un excedente de leche, es aproximadamente como un 30% de las de las mamitas que dan de mamar. Estas mamás con excedente entonces llegan al banco de leche, lo que vamos a hacer primero es una entrevista, en la entrevista les vamos a preguntar sobre hábitos de alimentación, consumo de drogas y alcohol, enfermedades, vacunas, hábitos de pareja, para estar seguras desde la entrevista que la lechita es segura para los bebés que van a recibirla, y les hacemos también unos exámenes de sangre, serología de enfermedades que puedan ser transmitidas a través de la leche materna y que nos indique algún riesgo de esa mamá.

Andrea: La mamá debe realizar la recolección de la leche en un espacio cerrado donde no haya corriente de aire para evitar el polvo o la pelusa, debe tener un congelador en buen estado. La leche que se donará no puede estar en temperatura ambiente o en refrigeración, debe estar en el congelador. Los bancos de leche le entregan a la mamá el material que necesita para la recolección.

Dra. Yahaira Ramos: Solo puede utilizarse el material que le vamos a entregar en el banco de leche, que son frascos estandarizados que van auto clavados, envueltos y limpios, y también le damos si no tienen o si no cuentan con un extractor y nosotros les facilitamos un extractor. Hay gente que no sabe, que no conoce sobre los bancos de leche y entonces han guardado mucha lechita en bolsitas y nos llaman ya cuando tienen el congelador lleno, y esa lechita ya no nos funciona. Esa ya no se puede donar, porque primero no están certificadas como donadores en el momento en que iniciaron la recolección y porque no está el material adecuado tampoco.

A las donadoras se le repiten los exámenes cada tres meses, durante todo el periodo que ellas deseen donar, que va a ser mientras ellos tengan ese excedente de leche, no le ponemos una fecha, una edad límite del bebé, mientras ellas tengan leche y pueden hacerlo.

Andrea: Algunas mamás preguntan que si la donación afecta la lactancia su bebé.

Dra. Yahaira Ramos: La leche no se va a agotar, más bien entre más estimulación allá de las mamás, se produce más leche, entonces mientras el bebé esté comiendo, está estimulando, y la mamá produce toda la leche que bebé necesita.

Andrea: El Banco de Leche de San Ramón inició en el 2011 y el del hospital de las Mujeres está habilitado desde el 2018. El primero abarca los hospitales, Carlos Luis Valverde Vega y parte del hospital San Juan de Dios, y el del Gran Área Metropolitana abastece a seis hospitales.

Un actor importante en este proceso en la Fundación Catalina Vega. Pamela Niño es la presidenta de esta organización, ella donó leche por año y medio, ahora su hija tiene 7 años. Pamela nos cuenta qué hacen para apoyar a los bancos de leche.

Pamela Niño: Somos una fundación que impulsa la lactancia materna. Nosotras trabajamos de la mano con los bancos de leche del país, promoviendo la donación de leche humana, certificando constantemente donadoras para ambos bancos y buscando la forma de aperturar nuevos bancos y centros de recolección de leche y materna en todo Costa Rica. Actualmente somos más de 100 voluntarias. Todas hemos sido donadoras, que nos enamoramos y que después de haber compartido de nuestro tan preciado oro líquido, nuestra leche, decimos quedarnos ahora para ayudar y guiar a las futuras donadoras.

Les brindamos acompañamiento y educación por medio de un programa de madrinas y de charlas educativas, porque queremos que ellas se queden con nosotras y desarrollen el sentido de pertenencia por esta hermosa causa, tenemos un compromiso constante con la población y estamos desarrollando proyectos sociales que sigan impactando de forma positiva la vida de los bebés prematuros y de sus familias.

Andrea: Esta fundación nace a partir de la situación que vivió la familia de Catalina Vega, una madre que lamentablemente falleció un día después de nacer su hijo.

Pamela Niño: El nombre que lleva nuestra fundación surge a partir de una tragedia, donde una mamá que va a dar a luz a su hijo fallece al día siguiente debido a nacer en complicaciones y dejando a su hijo sin la posibilidad de ser alimentado por su madre. Ante esto un grupo de mamás se identifica con la causa y decide irse a certificar al único banco de leche de aquel entonces, el que queda en el hospital Carlos Luis Valverde Vega en San Ramón. Cuando ellas llegan al banco, se dan cuenta que el banco está vacío, que no hay leche, no hay leche para este bebé, ni para todos los bebés prematuros que estaban internados. Así es como, nace nuestra fundación y aunque hemos cambiado y nos hemos transformado con el tiempo, el objetivo sigue siendo el mismo, que es promover la donación de leche materna, y mantener el suministro de leche en los bancos.

Nosotros más que nadie sabemos que dar leche, es dar vida.

Andrea: Si usted requiere más información sobre la Fundación Catalina Vega, Pamela nos cuenta cómo las puede contactar.

Pamela Niño: A todas las personas que nos están escuchando, les invito a que nos sigan por redes sociales que nos busquen como Fundación Catalina Vega, visiten nuestra página donandoleche.org o que nos escriban a nuestro número de WhatsApp 62384732, con esto queremos difundir más la información y así llegar a más hogares costarricenses.

Andrea: En la Caja hay centros de recolección de leche materna en los hospitales, la Anexión y San Carlos, que apoyan al Banco de leche de San Ramón, también el hospital Max Peralta y el área de salud Puriscal que recogen la leche y la entregan al hospital de las Mujeres.

El hospital de San Ramón realiza la ruta de la leche en Grecia, Sarchí, Naranjo, Palmares y San Ramón los viernes, en el caso del hospital de las Mujeres, ellos realizan la recolección casa por casa en Heredia, Alajuela Santa Ana, Escazú, Desamparados, Moravia, Guadalupe y alrededores del hospital.

Si usted quiere contactar a los bancos de leche materna de la Caja, lo puede hacer vía telefónica, el número del Banco de leche del hospital de las Mujeres es el 25535900 extensiones, 5725 o 5726. En el caso del hospital de San Ramón, el número es el 24569894.