

## Episodio 6 | Leche Materna: Susana, Karla y Lussania

**Andrea:** ¡Hola, hola! Bienvenidas y bienvenidos a la última entrega del podcast “**Leche Materna: Beneficios para toda la vida**”, un podcast de la Caja Costarricense de Seguro Social. Hoy tenemos a tres mamás, que a pesar de las circunstancias, han logrado darles leche materna a sus hijos. Antes de escucharlas, vamos a iniciar con un mensaje de la doctora Sonia Chaves Quirós, médica pediatra con especialidad en lactancia materna. La doctora Chaves trabajó en la Caja 40 años, ahora está pensionada. Ella ha dedicado su vida a resaltar los beneficios de la leche materna, tanto para los bebés como para las mamás, y nos recuerda que la leche materna es un alimento completo, que es lo único que necesita el bebé durante los primeros 6 meses de vida y luego de este tiempo se debe mantener con alimentación complementaria hasta los 2 años o más.

**Dra. Sonia Chaves:** A menudo escuchamos que la lactancia materna es el mejor alimento para el bebé, para los lactantes en general. Realmente así es, la leche humana es para los bebés como la leche de vaca es para los terneros, así que nosotros tenemos que insistir muchísimo en que los niños tomen lactancia materna, porque es el alimento completo y contiene todo lo que el niño necesita, tanto en alimentación como en todo lo demás, como es el cariño, la paciencia, el estar con la mamá, el contacto piel con piel, y todo eso es sumamente importante para los bebés y tal vez lo que más hacemos énfasis en estos días para que los niños mamen, es la gran protección que tiene con contra enfermedades, porque tiene una gran cantidad de inmunoglobulinas que son células vivas que ayudan a los bebés a defenderse de las enfermedades que tanto tenemos en estos tiempos, sobre todo los problemas respiratorios. Los niños deben recibir lactancia materna en forma exclusiva hasta los 6 meses. ¿Qué significa eso? Que ni siquiera hay que darles agua. La leche materna contiene todo, todo, todo lo que necesita y la cantidad de agua que yo necesitan y esos momentos, pero debe seguir siendo alimentados con lactancia materna más allá de los 2 años, el tiempo que la mamá y el bebé así lo decidan, porque sigue siendo el mejor alimento, debemos complementar y así se dice complementar con alimentos sanos y de producción local, que es lo fundamental para los niños en esa etapa de la vida. Sabemos que no importa la edad, la leche siempre tiene todo lo que el niño necesita y para que les quede claro, 100 gramos de leche materna tienen 4.4 gramos de grasa y 100 gramos de verduritas con pollo, contienen 2.8 gramos de grasa y 100 gramos de frutas. Tiene 0.1 gramos de grasas. La leche humana, la leche materna, tienen más grasa, el doble de grasa que 100 gramos de verduritas con pollo, que una porción de verduras con pollo. Así que tenemos que ser conscientes de que la leche materna, no importa la edad del bebé, siempre será el mejor alimento para ellos. Después del año de edad la leche materna es mucho más concentrada, porque ya los niños toman líquidos de otras fuentes, al ser más concentrada, maman menos ratito, pero ahí va todo lo que el niño necesita, así que debemos continuar amamantando los bebés más allá de los 2 años y que esa leche siempre, siempre, siempre va a ser lo mejor, y nunca hay que quitarla cuando un niño se enferma o cuando el niño tiene alguna otra situación, sobre todo cuando están con diarrea, porque la leche humana es el mejor suero, así que también en eso sabemos que si hay un problema de diarrea nunca se quita la leche materna. Continuemos amamantando nuestros bebés con lactancia exclusiva hasta los 6 meses y más allá de los 2 años con una alimentación complementaria adecuada.

**Andrea:** La lactancia materna, a pesar de ser un proceso natural y maravilloso, a veces se complica y es en ese momento donde por diferentes circunstancias, las mamás pensamos si será mejor parar cuando usted tenga alguna duda, sienta que no lo está haciendo bien, tenga dolor o sienta que su bebé no se está alimentando de forma correcta. Busque ayuda. Usted puede consultar en las clínicas

de lactancia materna de la Caja. Además, puede realizar todas las preguntas que usted considere necesarias e importantes al personal de salud cuando lleva a su bebé a una cita.

Susana Saravia es periodista y salubrista, por su formación conoce todos los beneficios de la leche materna cuando nació su hijo Fabián no dudó, en ningún momento en amamantarlo, sin embargo, durante los primeros 3 meses de vida de su hijo, este fue un proceso muy doloroso para ella, a tal punto que se sintió mal porque pensaba que no era capaz de alimentar a su bebé y disfrutar de ese momento. Decidió no darse por vencida y contactó a la doctora Chaves, gracias a que realizó esta consulta, supo que era lo que estaba sucediendo, y logró superarlo hoy. Fabián es un muchacho de 21 años, sano, amoroso y feliz.

**Susana Saravia:** Era mi primer hijo y en mi vida es mi único hijo. Trabajar en salud durante mucho tiempo y, además, como salubrista tenía muy claro lo que significaba amamantar a mi hijo. Sabía y tenía el concepto de que no hay un sustituto para la leche materna. Mi hijo además era un niño totalmente sano, pero era muy chiquitito y era muy delgadito y entonces yo sentía todavía con mucha más razón esa esa responsabilidad de amamantarlo, además de tener todo el bagaje, el conocimiento de la importancia que tenía para él recibir la leche materna, pero además de eso, cuando uno... bueno, al menos cuando yo me hice mamá, no sé si nos pasa a todas las mujeres que nos convertimos en madres, uno cambia tanto la perspectiva de la vida. Hay un sentimiento que aflora, verdad que es muy distinto a lo que uno conocía antes de ser mamá, y yo quería también establecer ese vínculo con él. Que era lo que yo sabía que me iba a permitir amamantarlo.

Yo tuve un problema que era un problema que entiendo, no es tan común y fue que cuando esté mi hijo nació, nació con una candida en la boquita. Lo que comúnmente antes llamaban algodoncillo. Se forma como unas motitas blancas en el cielo de la boca de los bebés, por eso le dicen algodoncillo, era una candidata que nadie le detectó. Por cosas de la vida, no se la detectaron en el hospital cuando nació, no se la detectó el pediatra, no se la detectó mi ginecóloga, esta candida que es un hongo, cuando él empieza el amamantamiento me lo devuelve a mí, yo se lo pego a él cuando estoy embarazada por el cambio hormonal, y él me lo devuelve a mí, y me entra a mí en las mamas, hay una, sobre todo la derecha. Fue muy agresivo, y entonces era un dolor terrible para mí, aparte de eso, yo era mi mamá por primera vez no tenía la menor idea. Yo sufría cada vez que él lloraba porque yo sabía el dolor que ya me venía cuando él se pegaba al pecho, era un dolor que no puedo describir. Yo veía que la mayoría de las mujeres podía amantar sin ningún problema, y yo pensaba que yo era que era una inútil, que no sabía, que no podía y eso empezó también a afectar mi autoestima. Porque yo no sabía cómo amamantarlo, pero insistí, realmente el amor de mamá, el decir yo quiero amamantar a mi hijo y quiero experimentar, quiero tener esa experiencia con él, me llevó a buscar otras alternativas.

En este quehacer como periodista de la institución había conocido a la doctora Chaves, que es una eminencia en el tema de la lactancia materna y dije, ella es la única que me puede ayudar. Cuando la llame por teléfono me dice: "Venite mañana, porque al día siguiente voy para Inglaterra", y efectivamente mi hijo ya tenía casi 3 meses, o sea, imagínese lo que fue para mí, casi 3 meses lidiando con una lactancia que no la disfrutábamos, y yo se la daba mi hijo, pero se la daba forzada, no la estaba disfrutando. Cuando yo la vi, ella me dijo, ya sé que es eso, eso es una candida, ese es el algodoncillo, ella ya lo presumía y efectivamente, cuando mi bebé bostezó, ella se lo detectó, me decía vea, vea... ahí está, ahí están las motitas, de esta manera pudimos llegar primero a detectar el problema que había, una vez ya definido el problema, pues que me dieran el tratamiento respectivo, para poder resolverlo tanto a mí como a mi bebé, porque los dos teníamos, él lo tenía en la boquita y ya yo lo tenía en mis mamas. Se superó esto y pude darle pecho hasta los 10 meses,

y fue la verdad la experiencia más más hermosa. Y efectivamente, la idea que yo tenía de que eso no iba a ayudar a mí fortalecer el vínculo, a formar un vínculo con él, que no hay nada que lo sustituya, fue así, el poder verlo a los ojos, ver cómo se me quedaba viendo, cuando yo le daba pecho, cómo me tocaba. Eso no tenía precio. Y, bueno, creo que valió la pena todo el sufrimiento, todo el dolor, todo lo que todo lo que pasé para poder cumplir con ese sueño y con ese anhelo que era amamantado.

**Andrea:** En este podcast aprendimos que la lactancia no debe ser dolorosa, por el contrario, debe ser un momento bonito que disfrutan juntos la mamá y su bebé.

Karla Gómez, desarrollo preeclampsia a las 30 semanas de gestación, la preeclampsia es una complicación del embarazo que generalmente se caracteriza por presión alta, presencia de exceso de proteínas en la orina, niveles bajos de plaquetas en la sangre, aumento de las enzimas hepáticas, entre otros. Es importante que la mujer embarazada cumpla con sus citas de control prenatal para detectar a tiempo este tipo de complicaciones que pueden afectar a la madre y al bebé.

**Karla Gómez:** Hice preeclampsia a las 30 semanas (30+6), entonces tuvieron que internarme. Tenía la presión muy alta, empecé a subir encimas hepáticas. Cuando llegamos a las 32 semanas la bebé ya no estaba creciendo, tenía el mismo peso y hacía como 2 semanas atrás, y decidieron que la bebé estaba agotando todos sus recursos y tenían que sacarla, porque si no podía pasar algo peor, para la bebé y para mí.

**Andrea:** Ante esta situación, Jimena nació de forma prematura y tuvo que ser internada en la Unidad de Neonatología del hospital San Juan de Dios. Al momento de esta conversación, Jimena tenía un mes de internada todos los días desde su nacimiento, Karla estuvo con su hija. Además, se extraía leche por lo menos dos veces al día y esto lo hice por dos razones, la primera para que Jimena recibiera leche materna mientras estaba en el hospital y la segunda para tener una reserva de leche en casa para cuando la bebé egresara.

**Karla Gómez:** Con Jimena el asunto ha sido un poco diferente porque está hospitalizada. Ella nació bastante pequeña, además de su edad gestacional, pues ella tenía restricción de crecimiento, nació más pequeña de lo que se hubiera esperado para esa edad, entonces con ella el asunto ha sido un poquito diferente. Ha sido un poco difícil, porque me tengo que mantener extrayendo, porque si no voy a dejar de producir leche, y de hecho sí me ha bajado bastante la producción.

Me extraigo en las mañanas siempre en mi casa, y luego aquí en el hospital nos dan la posibilidad de venir a la clínica de lactancia y esa lechita que uno se extrae uno la deja aquí en el mismo hospital y es la que le dan a bebé mientras haya verdad, porque ellos si no le dan leche de banco, si le he estado dejando leche todos los días, desde que nació. Yo salí 26 de julio, entonces desde el 27 de julio, todos los días vengo y le doy lechita, todo el calostro e igual en mi caso yo me extraigo en la mañana, me extraigo en la noche, entonces toda esa lechita se la he ido guardando.

También está la posibilidad de traerla aquí al hospital, entonces, si es necesario, ellos le explican, le dan usted las indicaciones de cómo tiene que traer esa leche, como se debe transportar, en qué condiciones debe venir y no la trae también se suplementa la bebé con esa lechita que uno le trae.

Ahorita de momento tengo como 3 tazas llenas de leche, de bolsitas de leche en el congelador para cuando bebé llegue también, obviamente la producción derecha bajado, entonces tengo que empezar con el estímulo de ella, entonces yo tengo la fe que mientras logró con estímulo llegar a una buena cantidad de leche, por lo menos ahí la voy saliendo con todo lo que le tengo congelado.

**Andrea:** Karla también tiene una hija de 4 años, a ella le dio leche materna por 2 años y medio.

**Karla Gómez:** Nació bajita de peso, entonces fue igual, me tocó cangurearla solo que en casa, si bien nació baja de peso, era un peso adecuado para darle salida, pero nos costó mucho que ganara peso. Costó un poquito que agarra el pecho también por lo mismo, por su edad, fue como estar enseñándole, estar entrenándola hasta que ella agarró bien el pecho y fue una experiencia muy bonita porque después más bien, cuando ya yo entré a trabajar, que hubo que darle leche de otra manera, digamos, más bien a las que me la cuidaban, les costaba porque ella quería, era pecho, solamente eso era, es un apego muy bonito que desarrollamos las dos.

Mi chiquita va a cumplir 4 años y yo le puedo decir que mi hija en 4 años sólo ha tenido diarrea una vez, solo una vez, después gripes hasta este año que ya va a clases con otros chiquitos y eso, entonces ha tenido más contacto con niños. Ella se me ha enfermado, pero inclusive le voy a comentar como dato que a mi hija le dio covid, fue cuando recién estaban poniendo las vacunas, cuando empezaron con la primera campaña de vacunación, yo ya tenía la dosis puesta, ella no porque era una bebé cuando eso, y a ella le dio covid. Me di cuenta de que le dio covid, porque noté que no quería nada más que leche materna. Yo trataba de darle comida y ella solo era pechito. Eso sí, pasaba pegada a mí, fueron tres días donde yo básicamente pasaba con esa chiquita pegada al pecho porque ya no quería nada más y ya comía. Ya tenía mi bebé, tenía que como 1 año y algo cuando eso ya ella comía comidita, no usted lo ofrecía comida, le ofrecía fruta, le ofrecía lo que fuera y ella no quería nada, solo pecho era lo único que comía en ese en ese momento que ella se sentía como mal.

**Andrea:** Jimena, ya sea en casa y se alimenta con leche materna exclusiva, lo que le ha permitido aumentar de peso.

Amamantar a nuestros hijos es una de las etapas más lindas e importantes. ¿Qué pasa cuando una mujer ha sobrevivido a un cáncer de mama? ¿Cómo es este proceso? La comunicadora Lussania Víquez tuvo cáncer de mama a los 26 años. Recientemente se estrenó como mamá. Ella nos comparte cómo ha sido esta experiencia.

**Lussania Víquez:** ¡Hola, hola! ¿Qué tal, cómo están? Qué gusto saludarlos mi nombre es Lussania Víquez, y bueno, me siento muy feliz, me siento muy contenta, muy halagada de que me hayan tomado en consideración para este podcast de Leche Materna: Beneficios para toda la vida, porque me estoy estrenando como mamá. Sí, tengo unos mellizos preciosos, Antonella y Alessandro, que aquí en cualquier momento me interrumpen, así que cualquier cosa ahí me disculpan, pero bueno, si Antonela y Alessandro tienen un mes y medio aproximadamente. Y bueno, he vivido una de las etapas más hermosas de mi vida, el tema de la maternidad, de la lactancia, todo esto es un reto y una emoción a la vez. Quería contarles un poquito de mi historia.

Bueno, como muchos de ustedes saben, yo soy sobreviviente de cáncer de mama en el 2012, cuando yo tenía 26 años, me diagnosticaron con un cáncer de mama y bueno, parte del tratamiento fue la operación, luego vino la quimioterapia, la radioterapia y bueno, posteriormente a eso un tratamiento hormonal o más bien que un bloqueo hormonal durante 5 años. Cuando yo quedo embarazada finalmente. Después de muchísimas ganas de ser mamá, de muchísimo esfuerzo, de varios tratamientos, la pregunta que yo le hago a la oncóloga es si yo voy a poder dar de mamar. Porque para mí eso era muy importante y me acuerdo de que la oncóloga me dijo Lussania eso lo sabremos hasta el momento en que usted tenga a su bebé, en este caso a los bebés en sus brazos.

Hasta ese momento nos daremos cuenta. ¿Por qué? Bueno, porque resulta que los tratamientos muchas veces terminan afectando o repercuten en los ductos mamarios.

Entonces, en realidad es algo que no podíamos saber hasta que nacieran, en este caso Antonella y Alessandro. Cuando yo estoy, no sé de repente, con unos 6 meses ya de gestación, yo empiezo a ver cambios importantes en mi mamá derecha que me indicaban que era muy factible, que yo sí pudiera dar de mamar. Pero bueno, cuando ellos nacieron me di cuenta de que yo fabriqué lechita o produje lechita solamente del lado derecho que fue la mamá que no resultó afectada cuando me diagnosticaron con cáncer, entonces bueno, qué les puedo decir, son de las cosas inesperadas que a veces suceden, pero, nos toca resolver, entonces yo qué es lo que he estado haciendo.

He estado tratando ahora que ya los tengo aquí conmigo, en mis brazos de darles todo lo que yo pueda, lechita materna. Yo siempre he dicho que eso va a ser ganancia, gracias a Dios también tuve bastante calostro, entonces para para fortalecerlos, para sus defensas y ahorita lo que yo hago es tratar de darles todo lo que yo pueda. ¿Por qué? Bueno, porque en la mamá derecha, si produzco leche en la mamá izquierda, no, entonces. Por eso en mi caso tengo que hacer lactancia mixta, no le voy a mentir, siento que mucha presión por parte de la sociedad y creo que la mayoría de las mujeres queremos lactancia materna al 100% de como el nombre de este podcast lo dice, son beneficios para toda la vida, pero en mi caso les abro mi corazón y les cuento que es una realidad también que afrontamos algunas mujeres cuando enfrentamos un diagnóstico de cáncer y sobre todo los tratamientos que a veces suelen ser un poco invasivos y repercuten en esa parte de de la lactancia, entonces. Yo quiero instar a todas las personas, a todas las mamitas que están escuchando este podcast, que si tienen la posibilidad de darle lechita materna, ojalá de 100% que lo hagan, eso es un beneficio tremendo para sus bebés, los va a fortalecer, los va a llenar de vida, va a fortalecer su sistema inmune y ni que hablar de la conexión que la conexión es única es especial, es hermosa y bueno, si tenemos la posibilidad de hacerlo bueno, por qué no. Si Dios nos da esa posibilidad, en mi caso, pues se tengo hacerlo de esa manera lactancia mixta por el motivo que ya les comenté, pero no quiero perder la oportunidad para instar a todas las mujeres a que le den lactancia materna a sus bebés y que los hagan muy felices y que disfruten mucho, mucho, mucho ese momento con ellos. Bueno, y así me despido, le mando un fuerte abrazo y muchísimas bendiciones. Chao.

**Andrea:** Lussania es una mujer alegre, fuerte y llena de fe que hoy disfruta de amamantar a sus hijos. Lo hace de forma mixta, leche materna y fórmula y como ella dijo, les dará leche materna todo lo que pueda.

Agradecemos a estas tres mujeres que compartieron sus experiencias y que nos han demostrado que sí se puede a pesar de las circunstancias, la leche materna tiene beneficios para toda la vida.

Amamantar a nuestros hijos es un proceso hermoso y requiere del apoyo de la familia ante cualquier duda o situación, recuerde consultar el personal de salud de las clínicas de mama de la Caja.

Si requiere más información puede visitar nuestra página web [www.ccss.sa.cr](http://www.ccss.sa.cr).

Aprovecho este momento para hacer un recuento de los temas que hemos abarcado en el podcast "Leche Materna: Beneficios para toda la vida", el primer episodio fue sobre eso, sobre los beneficios en el número dos, una nutricionista explica por qué la leche materna es un alimento completo. En el tercer episodio el tema es la forma correcta de amamantar, en el cuarto el contenido es la extracción y almacenamiento y el quinto episodio es sobre los bancos de leche y su importancia.

Soy Andrea de la Cruz, periodista del área de Mercadeo Social de la Dirección de Comunicación Organizacional de la Caja. Para mí fue un placer acompañarlos durante esos 6 episodios del podcast “Leche materna. Beneficios para toda la vida”.

Agradecemos a todos los especialistas y a todas las mamás que nos acompañaron.

Recuerde que la leche materna es el único alimento que necesita su bebé durante los primeros 6 meses de vida, luego se debe mantener con una alimentación complementaria por 2 años o más.