



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Semana Mundial de la Lactancia Materna 2022

La leche materna: la primera e inigualable 'vacuna' que protege toda la vida

La Dra. Ofelia Flores Castro, docente de la Escuela de Nutrición y representante de la UCR ante la Comisión Nacional de Lactancia Materna, habla sobre las bondades de este valioso e incomparable alimento

4 AGO 2022 Salud



Para una lactancia materna exitosa, lo fundamental es la succión sin horarios, a libre demanda. Entre más succión haya directamente del seno, mayor cantidad de leche se producirá.

La leche materna es un alimento que solo puede ser descrito con una única palabra: inigualable. Este oro líquido, considerado por la ciencia como una sustancia viva, posee la extraordinaria capacidad de cambiar su composición y de proporcionar los nutrientes específicos que requiere el infante acorde a su crecimiento.

Esa característica de adaptación hace que algunos especialistas en salud visualicen la leche materna como un verdadero hito de la biología humana y no es para menos. Este alimento otorga los nutrientes **más exactos y personalizados que un infante puede recibir en sus primeros años de vida.** Todo, desde una única fuente: su madre.

“La leche materna no es la misma a la semana de nacido el bebé, que a los tres o seis meses. Esta se va adaptando según las necesidades del niño o la niña”, respaldó la Dra. Ofelia Flores Castro, docente de la Escuela de Nutrición y representante de la UCR ante la Comisión Nacional de Lactancia Materna.

¿Un ejemplo de lo anterior? **El calostro, la primera leche, y de un valor impresionante, que obtiene el niño o la niña en su primera hora de vida.** En pocos mililitros de calostro, el o la menor consigue su protección inicial y nutre por primera vez su ‘base de datos’ inmunológica, con algunas de las defensas más importantes contra enfermedades.

“Podemos decir que la leche materna en los primeros mil días de vida es una vacuna contra enfermedades que, además, hasta puede proteger de padecimientos que se desarrollan en la edad adulta. Entonces, por decirlo así, **la leche materna nos impacta para toda la vida**”, enfatizó la Dra. Flores.

Además, la leche materna es un alimento emocional. Mediante esta sustancia y el proceso de lactancia en sí, la madre y su hijo o hija logran generar y fortalecer **un vínculo invaluable que otorga seguridad, tranquilidad y satisfacción para ambos.**

Pero un tema tan apasionante merece ser abordado en profundidad. Por esa razón, y en conmemoración a la Semana Mundial de la Lactancia Materna que este 2022 lleva por lema **“Impulsemos la Lactancia Materna: Apoyando y Educando”**, la Dra. Flores decidió brindar unos minutos de su tiempo para explicar los aportes de este alimento, los beneficios para la madre y el bebé, algunas técnicas de lactancia y la importancia social de apoyar a las madres trabajadoras para que continúen supliendo a sus niños y niñas de este alimento vital.



La Dra. Ofelia Flores Castro, docente de la Escuela de Nutrición y representante de la UCR ante la Comisión Nacional de Lactancia Materna. Fotografía cortesía de la especialista.

La hora de oro

—**Dra. Ofelia Flores Castro**, algunas personas consideran el calostro como la ‘vacuna’ inicial para el niño o la niña en su primera hora de vida. Pero, ¿la inmunidad que obtiene el niño o la niña es exclusiva del calostro o el o la menor puede seguir fortaleciendo sus defensas a lo largo del consumo de la leche materna?

— **Dra. Ofelia Flores Castro (OFC)**: “El calostro, en realidad, se le conoce como la primera vacuna porque se espera que en la primera hora de vida después del nacimiento, ya sea por un parto natural o por una cesárea, el niño o la niña esté en contacto piel con piel con la mamá y pueda recibir esa primera leche.

Lo que pasa es que el impacto o el beneficio del calostro no solamente es en esa primera toma, por decirlo así, sino que se va a extender durante todo el tiempo que pase el o la bebé colocado al seno materno para adquirir el calostro y, también, cuando se produce lo que popularmente se conoce como la bajada de la leche. Entonces, llega esta otra leche materna que aporta todo lo que el o la bebé necesita: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales y más, adaptándose a sus necesidades.

Por lo tanto, aunque esta primera vacuna tiene factores relacionados con el sistema inmune, las defensas que adquiere no solamente van a defender al o la bebé en ese primer momento, sino que también a lo largo de su crecimiento y desarrollo.

Por eso se habla que cuando la mamá o el o la bebé están cursando una enfermedad o una gripe, la leche materna se enriquece de estas sustancias que van a fortalecer el

sistema inmune y, más bien, ayudar a combatir la enfermedad y que el o la bebé pueda recuperarse lo más pronto posible de la afección que tiene”.

—**Es muy interesante lo que usted menciona porque, incluso, me recuerda algunos de los comunicados del Centro de Control y Prevención de Enfermedades, de los Estados Unidos, (CDC), como el [emitido el 14 de julio del 2022](#), que indicaba que la vacunación de la madre también le ofrecía una protección al bebé.**

— **OFC:** “Exactamente. La leche materna sirve como puente para fortalecer las defensas del niño o la niña. En el caso de la COVID-19, la vacuna fue un tema ampliamente analizado sobre si las embarazadas o las mujeres en periodo lactancia se tenían que colocar la vacuna, o si tenían que seguir dando lactancia materna.

Si se revisan los pronunciamientos de las diferentes entidades nacionales e internacionales, más bien se impulsa a que se siga brindando la leche materna, ojalá desde el seno materno, y que no se interrumpa la lactancia materna durante la COVID-19.

Por eso hay que salirse de la visión de que la leche materna es solamente un alimento nutricionalmente completo. También, tiene otro montón de beneficios”.

—**Ahora bien, ¿existe un tiempo específico para que el o la bebé reciba todo lo importante del calostro?**

— **OFC:** “Sí. Hay una regla de oro: a libre demanda. O sea, hasta que el o la bebé esté satisfecho.

La idea es proteger esta hora de oro, la primera hora posterior a la cesárea o parto natural, porque es cuando los y las bebés están más alertas. Por sí solos, sin mucha ayuda y de manera instintiva, los bebés se pegan al pecho. Por eso es fundamental que ese contacto piel con piel sea todo lo que se necesite después del parto.

Un dato más es que el calostro también ayuda a expulsar las primeras heces llamadas meconio y es otra de las razones del porqué es importante proteger esa hora de oro, que estén ahí pegados, a libre demanda y todo lo que el o la bebé quiera. Aquí no hay reglas, pero sí es necesario que el recién nacido esté alimentándose constantemente”.

—**Si hay una separación médica de la madre y del o la menor por razones de salud, ¿qué se puede hacer para que el o la bebé no pierda todos los beneficios del calostro?**

— **OFC:** “Si hubiera alguna separación por razones médicas, es importante que la mamá se extraiga este calostro. Posteriormente, esa leche hay que dársela al bebé lo antes posible. Es importantísimo que este calostro se brinde en estos primeros días”.

—**¿Y después de eso? Supongamos una semana o dos semanas después de nacido el o la bebé, ya en casa, con la mamá, ¿hay alguna regla de oro para la lactancia?**

— **OFC:** “La misma, que sea a libre demanda. Cuando se consolida el proceso de lactancia, a veces hay bebés que quieren estar pegados al pecho todo el día, cada hora, cada media hora, cada quince minutos, cada tres horas. Aquí también aplica quitarse el reloj y no medir el tiempo.

Nos hemos encontrado mamás que se proponen alimentar al bebé solo cada tres horas. Pero, si el o la bebé muestra señales de hambre en un tiempo menor, entran como en una encrucijada de creer que la leche materna que están produciendo no es suficiente, o que tal vez no es de buena calidad, cuando la mejor recomendación es que sea a libre demanda”.



La lactancia materna es un derecho y una responsabilidad que tiene toda la población de promocionarla y defenderla.

La lactancia

—**Con todo lo explicado anteriormente, Dra. Flores, ¿por cuánto tiempo en la vida del niño o la niña se debe extender la lactancia materna?**

— **OFC:** “Los primeros seis meses deben ser de lactancia exclusiva y eso significa que ni siquiera agua pura hay que darles. La leche materna ya tiene suficiente agua para hidratar al bebé, si esa fuere la preocupación de las mamás.

Repito, exclusiva hasta los seis meses y después la leche materna se sigue brindando en conjunto con la alimentación que la complementa. Se tiene a veces la idea errónea de que a los seis meses se interrumpe la lactancia y solamente se deben brindar alimentos. Esto no es correcto.

La alimentación viene a complementar la leche materna y la idea es que la leche materna continúe, idealmente, hasta los dos años o más. O sea, todo el tiempo que se necesite y que el binomio mamá e hijo o hija así lo decidan.

Hay niños y niñas que pueden prolongar la lactancia materna al tercer, al cuarto o quinto año. Esto es un derecho que las jefaturas, compañeros y compañeras y la sociedad en general deben respetar”.

—**¿Qué otros beneficios, a los ya mencionados, obtiene el niño o la niña con la lactancia materna?**

— **OFC:** “Enfatizo que la lactancia es la primera vacuna que recibimos, que protege a los y las bebés contra la neumonía, contra la diarrea, contra las infecciones de oído y asma. También, reduce el riesgo de exceso de peso infantil y de enfermedades crónicas en la

edad adulta. Por eso es tan importante tener claro que el consumo de la leche materna nos impacta para toda la vida.

Incluso, se han visto mayores logros educativos en bebés alimentados con leche materna. De igual forma, es un gran alimento emocional porque genera un vínculo único entre la madre y el o la bebé”.

—¿Y los beneficios para las madres?

— **OFC:** “Si nos enfocamos en las mamás, la lactancia materna protege contra el cáncer de ovario y de mama.

Por otro lado, si lo pensamos en las madres que laboran, que a veces hay todo un tema con que se ausenten de alguna reunión por una extracción de leche, o que se vayan antes por tener derecho a la hora de lactancia, si las jefaturas y compañeros y compañeras la apoyan, más bien ayudan a reducir su ausentismo. Además, mejora la productividad. Entonces, son más los beneficios indirectos de la lactancia materna con respecto a la parte laboral.

Si lo pensamos en la familia, la lactancia materna es sumamente buena para la economía, pues evita que la familia incurra en gastos por la compra de productos para alimentar al bebé. Por sí sola, la leche materna es un alimento perfecto y único.

Por último, la relación que tiene la lactancia materna con el medio ambiente es maravillosa. No hay producción de ningún residuo de plástico o de cartón, no se usa absolutamente nada y no deja huella de carbono. Desde cualquier mirada que se tenga, los beneficios de la leche materna son amplios y maravillosos”.

—Estudios, [como uno publicado en el 2009 en el Clinical Nutrition](#), indican que otra de las ventajas más importantes de la leche materna es que le facilita al niño o niña la aceptación de alimentos cuando empieza el periodo de introducción de nuevos sabores. ¿Por qué?

— **OFC:** “Porque la leche materna y la lactancia estimulan a los y las bebés de forma temprana y propician la transmisión de sabores. Durante el periodo de embarazo y en la lactancia, las mamás que comen más vegetales, y de forma más variada, traspasan esos sabores por medio del líquido amniótico y también de la leche materna.

Con esto, ya se ha visto que esos bebés generan una memoria adquirida de sabores y, cuando empiezan la alimentación complementaria, son más receptivos a la hora de comer ciertos alimentos, como por ejemplo los vegetales, que a veces son rechazados.

Ellos y ellas aprenden a tener ese contacto con los sabores y, también, que si uno da lactancia materna a libre demanda y sin horarios, se logra respetar esa autorregulación con la que nacemos. Normalmente, cuando el niño o niña ya está en la etapa preescolar, se le exige comer todo lo que hay en el plato, cuando ya el o la menor está programado para no comer más cuando está satisfecho”.

—¿La leche materna beneficia de alguna forma la microbiota intestinal del recién nacido, antiguamente conocida como flora intestinal?

— **OFC:** “De los carbohidratos que posee la leche materna, las bacterias buenas del intestino del bebé se alimentan y se fortalecen.

Recordemos que, aunque el o la bebé tenga nueve meses de estar en gestación, el sistema digestivo nace inmaduro. De hecho, este se va fortaleciendo con todas las sustancias y los microorganismos que proporciona la leche materna. Justo por esto a la leche materna se le considera una sustancia viva.

La leche materna tiene oligosacáridos (azúcares) necesarios para que las bacterias buenas en el intestino se puedan desarrollar y generar todas sus funciones respectivas”.



Uno de los principales enemigos que podría disminuir la producción de leche materna es el estrés. Eso también se ve mucho reflejado con las mamás que regresan al trabajo. Por eso, es fundamental que la madre siempre esté tranquila y relajada. Como sociedad tenemos el deber de apoyarlas.

Para fortalecer la lactancia materna, la UCR ha dado aportes vitales. En el 2021 se promulgaron unas guías alimentarias relacionadas con los primeros 1000 días de vida. Es decir, desde la concepción hasta el segundo año de vida. Estas guías se pueden consultar en

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/#lactancia>.

¡Un derecho por fortalecer!

—**Doctora**, al inicio de la semana, la OMS dio un dato importante. Ellos indican que menos de la mitad de todos los bebés recién nacidos son amamantados en la primera hora de vida, y que solo el 44 % de los bebés reciben lactancia materna exclusiva en los primeros 6 meses, por debajo del objetivo de la Asamblea Mundial de la Salud. ¿Costa Rica vive una situación similar?

— **OFC**: “En Costa Rica la situación no es diferente, lastimosamente. Según datos de la Encuesta de Mujeres, Niñez y Adolescencia (2019), solo el 52,9 % de los niños y niñas fueron amamantados en la primera hora de vida y un 27,5 % recibieron lactancia materna exclusiva.

Varios se identifican como factores que influyen. Uno de ellos que podría mencionar es el regreso al trabajo. Por eso, desde la Comisión Nacional de Lactancia Materna, hacemos mucho énfasis en que las jefaturas, así como los compañeros y las compañeras de trabajo, apoyen este proceso de lactancia sin olvidar a las familias.

Todas las personas deberíamos ser promotores de la lactancia materna y, en vez de que la mamá esté muy estresada porque no puede finalizar una reunión por extraerse leche materna, más bien deberíamos propiciar un clima laboral favorable”.

—En este campo de promoción de la lactancia materna, la UCR siempre ha sido un actor muy activo. Para las mamás y futuras mamás que están interesadas en este tema, ¿qué apoyos pueden recibir de la UCR desde la Escuela de Nutrición?

— OFC: “Nosotros, como unidad académica (Escuela de Nutrición) realizamos múltiples acciones. Contamos con el Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (Preanu-UCR), en el cual desarrollamos diversas actividades educativas en lactancia materna y brindamos consulta nutricional en lactancia, así como consejería gratuita para apoyar y educar.

Creemos fielmente que todas las mamás son capaces de dar lactancia materna. Pero, en algunos casos, se necesita ese apoyo y esa educación. Nosotros, desde el Preanu-UCR, la fomentamos fuertemente”.

—¿Y cómo se puede acceder a estas consultas? ¿Son gratuitas?

— OFC: “La consejería nutricional en lactancia materna es gratuita y puede ser virtual o presencial. En esa consejería, que es un espacio de alrededor de unos 30 minutos, escuchamos de forma activa a la madre y su necesidad.

Por ejemplo, si manifiestan mucho dolor al amamantar, uno les apoya con el acople correcto o les enseña otras posiciones para dar del pecho, así como consejos generales de alimentación saludable.

En cuanto a la consulta nutricional individual en periodo de lactancia, esta sí tiene un costo. En conjunto con la mamá, realizamos una valoración detallada y personalizada de diferentes aspectos, enfatizando en una mejor alimentación para el bienestar del binomio madre-hijo/hija.

Estos son parte de los servicios que el Preanu-UCR brinda a la comunidad, no solamente universitaria (funcionarias, docentes o personas estudiantes), sino también para todo el país. De hecho, con la consulta virtual hemos podido llegar a otros espacios”.

—¿Y cómo se puede acceder a estas consultas o a la consejería gratuita?

— OFC: “El teléfono del Preanu-UCR es el 2511-2166. También hay un WhatsApp que es el 8711-2166. Solo tienen que llamar y la persona encargada en recepción puede darles toda la información de los costos, los horarios y las fechas sobre la disponibilidad de espacio. Asimismo, tenemos la página web del Preanu-UCR:

<https://nutricionparavivirmejor.ucr.ac.cr>.

—Ya para concluir esta entrevista, Dra. Flores, alguna recomendación que les podamos dar a las mamás para cerrar con broche de oro.

— OFC: “Que es fundamental educarse para prolongar la lactancia materna. Eentre más amamantemos, mayor producción de leche materna va a haber. Por eso, si estamos lejos de nuestro o nuestra bebé, las extracciones en el trabajo o durante las horas de estudio son fundamentales. Luego, es muy importante almacenar esa leche de la manera correcta sin olvidar nunca el lavado de manos antes de la extracción.

Enfocándonos en este punto, si van a utilizar un extractor manual o eléctrico, obviamente este debe venir de la casa, esterilizado y bien limpio. Posteriormente, la leche se almacena en pequeñas cantidades, de dos a cuatro onzas, en recipientes específicos para leche materna y se guarda en la refrigeradora de la sala de lactancia con la que cuenten en el trabajo o el lugar donde estudien. Cuando se lleva a la casa es vital no cortar esa cadena de frío y por eso hay que llevar la leche extraída en una hielera pequeña.

Si no la tenemos refrigerada, la leche materna puede durar cuatro horas a temperatura ambiente y 48 en refrigeración. Si no se va a utilizar pronto, hay que congelarla y en ese estado puede durar seis meses. Un aspecto valioso es jamás olvidar rotular la leche con la fecha, porque la primera en guardarse es la primera en usarse, y descongelarla de la manera correcta.

¿Cuál es esa manera? Jamás colocarla al microondas o a fuego directo. El proceso es del congelador, a la refrigeradora y ahí puede durar hasta 24 horas en descongelarse. Lo anterior evita el desperdicio de leche materna, cada gota es valiosa”.



[Jenniffer Jiménez Córdoba](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Área de cobertura: ciencias de la salud

jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [leche materna](#), [lactancia materna](#), [calostro](#), .