

LECHE MATERNA, IDEAL PARA LOS *prematuros*

Es el mejor alimento para compensar la falta de tiempo de gestación, y potenciar el desarrollo cerebral, emocional y fisiológico del bebé.



Elena disfruta de la casi mágica experiencia de acariciar la espalda desnuda de Paula, que descansa entre sus pechos también desnudos. Hace sólo unos días que nació, pequeñísima, con 27 semanas de gestación. Una vez que Paula se estabilizó, pudo disfrutar de las ventajas de permanecer piel con piel todo el tiempo que su madre estuvo disponible. Incluso con el respirador que precisó durante los primeros días, su organismo respondía favorablemente a esos momentos: en contacto con la piel caliente de su madre regulaba mejor la temperatura, su frecuencia cardíaca y respiratoria se mostraban más estables, e incluso sus necesidades de oxígeno se reducían. Elena podía tener a su pequeña Paula piel con piel durante largos períodos, sabiendo que cuanto más tiempo estuvieran en contacto, mejor para evolucionaría salud.

Tras dejarla de nuevo en la incubadora, y a la espera de que Paula sea lo suficientemente fuerte como para mamar directamente del pecho, Elena comienza a extraerse leche. Mientras, intenta acariciar a Paula en los lugares de piel libres de cables. Suspira y se relaja, sabiendo que eso ayudará a que su leche sea más rica en grasa, lo que ayudará a que Paula aumente de peso. Elena también ha notado, como le explicaron madres más veteranas, que cuando se extrae leche junto a la incubadora obtiene más cantidad que si lo hace en casa, donde la angustia la vence con más facilidad.

Aún recuerda aquella conversación con el neonatólogo, que intentaba explicarle la precaria situación de su pequeñísimo bebé. No entendía gran cosa, de lo asustada que estaba. Tan sólo un mensaje le quedó grabado: "Tu leche puede marcar una gran diferencia en la evolución de la salud de tu

bebé. La leche materna es como una medicina para ella". Elena se sintió aliviada y agradecida por la información. Por fin, en toda esa situación que parecía escapar a su control, existía una única cosa que ella y nadie más podía hacer por Paula: darle su leche.

Inicialmente no fue fácil. Elena no tenía experiencia con sacaleches, y emplear su escaso tiempo en numerosas sesiones de extracción se le hacía una montaña. No obstante, al comprobar con satisfacción cómo mejoraba Paula al tomar su leche, se dedicó con entrega a la tarea.

Elena es una de las ocho de cada 100 madres que deben hacer frente a la angustiada situación de encontrarse con un bebé prematuro entre sus brazos. Esta situación rompe todos los esquemas previos que se puedan tener, provoca muchos sentimientos encontrados y requiere un gran esfuerzo de toda la familia. Una red de apoyo re-

sulta más importante que nunca, ya que la madre empleará prácticamente todo su tiempo en extraerse la leche y permanecer el máximo tiempo posible junto a su pequeña bebé.

Adaptada a sus necesidades

Poco a poco, Elena ha ido comprobando la eficacia que su leche tiene sobre la salud de su vulnerable bebé. Según le han explicado, la leche materna actúa a diferentes niveles, protegiendo el inmaduro organismo de Paula.

En primer lugar, su leche se ha mantenido durante más tiempo con las características del calostro, la primera leche que produce el organismo de las madres que acaban de tener a su bebé. El calostro –también llamado "oro líquido" por sus numerosas virtudes– es lo más parecido a una armadura, por la protección que confiere contra las infecciones: es muy rico en anticuerpos IgA, lactoferrina, mucinas, lisozi-

Un diseño inteligente

La leche materna es el mejor alimento para cualquier bebé, pero sobre todo para los prematuros, ya que contiene nutrientes específicos de nuestra especie que lo protegen de las infecciones y estimulan su óptimo desarrollo.

La leche materna contiene la cantidad adecuada de proteínas. Un exceso de ellas eleva el riesgo de enterocolitis necrotizante.

Es rica en ácidos grasos de cadena larga, esenciales para el desarrollo del cerebro, el sistema nervioso y la agudeza visual.

Contiene enzimas que se activan al llegar al tracto digestivo del bebé y ayudan a digerir los nutrientes: proteínas, azúcares, grasas...

Posee elementos antioxidantes, muy importantes para los prematuros, debido al aporte extra de oxígeno que suelen necesitar los primeros días.

Contiene oligosacáridos que "alimentan" a las bacterias beneficiosas, facilitan la destrucción de las patógenas y favorecen el desarrollo neuronal.

mas, oligosacáridos, probióticos, prebióticos y otros muchos componentes que tienen una actividad antiinfecciosa y antibacteriana.¹

La leche de Elena ayuda a su hija Paula a luchar contra las infecciones de múltiples maneras. De ellas, quizás la más importante es la acción protectora sobre el inmaduro tubo digestivo característico de los bebés prematuros. Las células que configuran el epitelio del intestino están separadas por aberturas que permiten el paso de gérmenes perjudiciales. El calostro actúa

MANTIENE DURANTE MÁS TIEMPO LAS CARACTERÍSTICAS DEL CALOSTRO, LA PRIMERA LECHE, UNA AUTÉNTICA ARMADURA QUE LO PROTEGE CONTRA LAS INFECCIONES

como una película protectora, impidiendo que los gérmenes se introduzcan por tales aberturas. Los anticuerpos, los oligosacáridos, la lactoferrina y una sustancia denominada CD-14 funcionan como antibacterianos, adhiriéndose a las bacterias patógenas, colaborando en su identificación o impidiendo su crecimiento.

Paula, al igual que los demás bebés prematuros, está expuesta a patologías en cuya base está la inflamación. Es precisamente por este motivo que la leche materna resulta vital para estos

Claves para la extracción



LA LECHE MATERNA ES UNA AUTÉNTICA MEDICINA PARA LOS BEBÉS PREMATUROS

bebés. Su gran capacidad antiinflamatoria viene dada por componentes como la interleuquina 10 (IL-10) o el factor de crecimiento transformador (TGF- β). Estos elementos inhiben la puesta en marcha de la reacción en cadena que comienza con la agresión al epitelio y puede terminar en una inflamación a nivel sistémico de todo el organismo. Esta cualidad de la leche protege a los recién nacidos de la temida enterocolitis necrotizante, una enfermedad inflamatoria del intestino que puede llegar a requerir una intervención quirúrgica para reseca el segmento afectado, y afectar a largo plazo la absorción de nutrientes. Esta enfermedad es hasta seis veces menos frecuente en los bebés amamantados. Por otra parte, la leche materna contiene bacterias beneficiosas que impiden el crecimiento de bacterias patógenas y su paso al torrente sanguíneo a través de la mucosa intestinal.²

Los componentes de la leche materna también hacen posible el desarrollo y la diferenciación de las células del tracto digestivo. Como afirma el Dr. Werner Meier, neonatólogo del Rush University Medical Center de Chicago, Estados Unidos: “Cuando hay una infección, los médicos em-

Para mantener una buena producción de leche es necesario repetir la extracción un mínimo de ocho veces al día –más o menos, el número de tomas que un bebé realiza al pecho–. Ésta suele ser la recomendación para las madres que necesitan extraerse leche por un tiempo prolongado.

Se recomienda una limpieza escrupulosa del equipo de extracción para evitar la contaminación con gérmenes que pueden resultar altamente peligrosos para los prematuros. Se tiene que lavar el material en contacto con la leche (copas, recipientes recolectores, válvulas de vacío...) con agua caliente y jabón después de cada extracción. Esta medida se complementa con una esterilización diaria del equipo (cinco minutos en agua hirviendo, por ejemplo).

También es importante etiquetar los recipientes donde se almacena la leche materna, indicando el nombre de la madre y del bebé (dato importante durante la hospitalización), y la fecha de extracción para ofrecer al bebé la leche extraída en la fecha más lejana.

pleamos antibióticos. Ante una insuficiencia respiratoria emplearemos un respirador. Si lo que hay es una necesidad de desarrollo, la leche materna es la medicina indicada”. Los efectos que produce sobre el desarrollo neuronal son claros y concretos, y se traducen, por ejemplo, en puntuaciones más altas en los tests cognitivos y de desarrollo psicomotriz.³

El mejor alimento posible

Suele mencionarse que algunos bebés no ganan el peso suficiente alimentándose exclusivamente con leche materna. En estos casos, las madres pueden aprender una técnica de extracción adecuada a necesidades nutricionales

concretas. Como la composición de la leche materna varía a lo largo de la teta, si el bebé precisa leche con alto contenido en grasas, la madre puede separar la leche del principio –rica en hidratos de carbono y agua– de la del final –rica en grasas–, y alimentarlo con esta última. Para conocer su contenido calórico, las madres pueden analizar su propia leche con un pequeño crematógrafo portátil, que mide la cantidad de grasas y su conversión a calorías. De este modo, puede asegurarse de que su bebé está tomando las calorías que necesita en cada toma.

La primera opción

Según la Dra. Paula Meier, directora de Investigaciones Clínicas y Lactancia en la UCI Neonatal y profesora de Pediatría en el Rush University Medical Center de Chicago, la leche materna de la propia madre es la primera opción a la hora de alimentar a los prematuros, seguida por la de los bancos de leche y, después, por la de fórmula. Decididamente, la leche materna, alimento excepcional, medicina, y sobre todas las cosas, acto de amor, es el mejor regalo que una madre puede hacer a su bebé prematuro.

Elena ha terminado de extraerse la leche y pide ayuda a una enfermera para colocarse de nuevo a su bebé piel con piel. Paula la mira antes de lamer de su pecho las últimas gotas de leche; esta acción la ayuda a asociar la leche de su madre con la alimentación que, de momento, aún precisa recibir a través de una sonda. Paula, colocada desnuda entre los pechos de su madre, como en un paraíso prometido, cae en un profundo y reparador sueño. Elena cierra también los ojos y piensa: “Ya estamos más cerca, pequeña. Entre las dos lo lograremos”. ✨

¹ Mathur et al. Anti-infective factors in preterm human colostrums. *Acta Ped. Scandinavia*, 79, 1039-1044

² Lucas et al. Breast milk and neonatal necrotizing enterocolitis. *Lancet*, 336, 1519-1523

³ Lucas, Morley and Cole. Randomized trial of early diet in preterm babies and later intelligence quotient. *British Medical Journal*, 1 (6119), 1018-1020