

## Si ya empezó a producir leche

Si usted comenzó a extraerse la leche o amamantar a su bebé antes de que muriera es probable que vaya a querer seguir extrayéndosela periódicamente para hacer que su cuerpo se adapte a una menor demanda y para evitar la hinchazón en los pechos, la obstrucción de los conductos lácteos y la mastitis.

Usted puede ajustar su horario para que, con el paso del tiempo, tenga que extraerse cada vez menos. Por ejemplo, si estuvo extrayéndose la leche 6 veces cada 24 horas, durante unos días podría bajar la frecuencia a 5, y después a 4. Puede continuar este proceso hasta que ya deje de extraerse. Además, puede seguir las recomendaciones citadas para ayudar a su cuerpo a dejar de producir leche. Si tiene una reserva de leche congelada, considere las sugerencias más abajo para poder donarla.

## Donar su leche materna

Para algunas madres, extraerse la leche materna y donarla a un bebé que la necesita puede formar parte de su proceso de recuperación. La leche materna donada a los bancos de leche se la dan a bebés prematuros en las unidades de cuidados intensivos neonatales y a los pequeños en estado crítico. Usted puede salvarles la vida.

Sin embargo, para muchas de las madres afectadas por esta situación puede que les cueste mucho la idea de seguir extrayéndose la leche. Normalmente, las madres que se sienten atraídas por la idea de donarla son las que se consuelan con su capacidad de hacer algo útil con la leche materna. No obstante, si se la extrajo para su bebé, le puede resultar muy difícil tener que deshacerse de la leche.

Para hacer una donación tiene que completar un proceso de evaluación. Esto consiste en una entrevista por teléfono, un cuestionario escrito, un análisis de sangre, y una carta escrita por su médico. Por favor, cuando empiece el proceso indique que ha perdido su bebé. Si se le autoriza para hacer donaciones, el banco de leche no le exigirá la cantidad mínima que suelen requerir, por el contrario se aceptará con mucha gratitud cualquier cantidad que pueda ofrecer.

Si elige donar su leche materna pero necesita un intérprete para completar el proceso por favor llame a:

**Mothers' Milk Bank of San Jose**

[www.mothersmilk.org](http://www.mothersmilk.org)

**Toll-Free Phone: (877) 375-6645**

**Phone: (408) 998-4550**

**Fax: (408) 297-9208**

**Email: [info@mothersmilk.org](mailto:info@mothersmilk.org)**

### Fuentes:

“Weaning after infant loss” Children’s Hospitals and Clinics of Minnesota Patient/Family Education 2525 Chicago Avenue South Minneapolis, MN 55404 (612) 813-7654 (651) 220-7126, 2009

“Breast Feeding – Weaning After Infant Loss” Copyright © 2000-2010 The Children's Mercy Hospital; 2401 Gillham Road, Kansas City, MO 64108 (816) 234-3000

La Leche League International – [www.llli.org](http://www.llli.org)

### Empty Arms Bereavement Support, Inc.

Carol McMurrich, Presidente

Tanya Lieberman, IBCLC

(413) 544-5922

[emptyarmsbereavement@gmail.com](mailto:emptyarmsbereavement@gmail.com)

<http://www.emptyarmsbereavement.org/>

# La lactancia después de la pérdida



*Una guía de apoyo para las madres afectadas por la pérdida de su bebé*

*escrita por Carol McMurrich y Tanya Lieberman por*

**Empty Arms Bereavement Support**

Sus primeros días y semanas en casa sin su bebé en los brazos serán sumamente difíciles. Uno de los momentos más difíciles para muchas madres afectadas por esta pérdida es cuando se produce la bajada de la leche. Anteriormente, muchas madres no estaban preparadas para superar esta experiencia. Esperamos que esta guía les ayude a considerar algunas de las opciones que tienen para ayudarles a superar física y emocionalmente esta experiencia tan dura.

A lo largo de su embarazo sus pechos fueron cambiando y creciendo, preparándose para poder amamantar al bebé. Cuando muere su bebé, el cuerpo no entiende que la leche materna ya no se necesita. Las hormonas mandarían señales al cuerpo para que empiece a producir leche. Durante los primeros días, los pechos producirán una sustancia espesa y amarillenta que se llama el calostro. Es probable que durante estos días usted no tenga ninguna molestia. Por lo general la bajada de la “leche madura” se producirá al segundo o tercer día.

En este momento, el triste hecho de que ya no hay un bebé a quien alimentar le puede causar a muchas madres una angustia intensa. Muchas veces la leche baja cuando las madres ya han dejado el hospital y ya no están acompañadas por los cuidadores que les ayudaron con el parto. Enfrentarse a la bajada de la leche cuando esté en casa sin su bebé puede ser una experiencia extremadamente dolorosa.

Cuando se produce la bajada de la leche, sentirá que los pechos están muy llenos y la presión que se suele tener debido a la acumulación de leche le puede hacer sentirse incómoda. Siempre que los pechos intuyan que haya la necesidad de producir leche seguirán produciéndola. Cuando ya no sientan esta necesidad, pararán de producir leche.

Para algunas madres afligidas por esta pérdida, la simple presencia de la leche les afecta mucho y quieren eliminarla lo antes posible, mientras que para otras madres la leche es un recuerdo reconfortante de su capacidad de cuidar del bebé que tanto amaban. No existe una manera correcta o incorrecta de cómo cada madre se puede sentir. Lo más importante es que elija el camino que le haga sentirse mejor. El dolor puede ser abrumador, y esperamos que se cuide mucho durante este penoso y difícil proceso de recuperación.

## Como puede ayudar al cuerpo a dejar de producir leche

Para la mayoría de las madres afectadas por esta pérdida, en el momento en que les baja la leche es cuando empiezan el proceso difícil de ayudar a su cuerpo a dejar de producir leche. Es posible que le sorprenda la repentina hinchazón de los pechos provocada por la bajada de la leche, y la rapidez con la que la acumulación de leche le puede resultar físicamente incómoda.

Anteriormente, se les decía a las madres que llevaran un brasier que apretara mucho, o que se vendaran los pechos para intentar parar la producción de la leche. No recomendamos ninguna de estas prácticas, además de ser muy incómodas pueden causar infecciones y tampoco reducen sustancialmente la producción de la leche materna. Recomendamos que lleve un brasier adecuado que le sirva de apoyo pero que no limite la circulación.

Cuando la acumulación de la leche hace que le duelan los pechos, hay varias cosas que puede hacer para aliviar el dolor:

- Párese debajo de un chorro de agua caliente en la ducha. El contacto del agua con los pechos puede facilitar la salida de la leche y hacer que se sientan menos hinchados.

- Tómese un baño de agua caliente e inclínese hacia adelante. Esto permitirá que salga un poco de leche.

- De modo manual o con un sacaleches extraiga justo lo necesario para que se sienta más cómoda. Para realizarlo de forma manual coloque la mano en el pecho apretando con los dedos a unos 3 cm desde el borde de la base del pezón. Hay que apretar hacia las paredes del seno, y después comprimir el pecho entre el pulgar y los otros dedos. Tenga cuidado y no deslice los dedos sobre la piel sino que mueva la piel junto con el tejido mamario.

- Lleve un buen brasier que no comprima ni restrinja la circulación.

- Coloque hojas de col en el brasier puede ser un alivio casero para cortar la producción de la leche. Hay que lavar las hojas de col crudas y frías y aplastar las venas de las hojas para que salgan las enzimas que actúan

como antiinflamatorios. Vuelva a aplicar las hojas cada 2 horas o cuando se pongan marchitas.

- Aplique una bolsa de hielo a los pechos durante 5 a 15 minutos para aliviar la hinchazón y el dolor.

- Tome un analgésico como, por ejemplo, el acetaminofen o el ibuprofeno.

- Tome una infusión de salvia, que se cree que puede ayudar a reducir la producción de leche.

Tenga en cuenta que aunque usted está dejando bajar la leche esto no aumentará la cantidad de leche que produce. De hecho dejar que baje la leche reducirá la posibilidad de la obstrucción de los conductos lácteos, las infecciones y de la acumulación de leche.

Debe estar atenta a la obstrucción de los conductos lácteos, una complicación que puede ocasionar el desarrollo de pequeños bultos dolorosos bajo la piel del pecho, y a las posibles infecciones del pecho que suelen presentarse en una zona sensible y enrojecida, y que vienen acompañados de otros síntomas como de fiebre y escalofríos. En caso de que cualquiera de estos problemas se presente, póngase en contacto con su médico, partera o una especialista en lactancia para que le puedan ayudar.

Durante este período, puede que su dolor emocional esté agravado por el dolor físico de este proceso. Pedimos que se cuide mucho y que siga los pasos que le servirán no sólo para sentirse confortable físicamente sino emocionalmente. Aunque su meta sea secarse la leche materna lo antes posible, es natural que tenga curiosidad por la leche que hubiera alimentado a su bebé. Muchas madres quieren ver la leche e incluso probarla. Si tener leche en los senos le hace sentir una conexión con su bebé, no está sola, hay muchas madres afectadas por la pérdida de un/a hijo/a que experimentan sentimientos parecidos. Tómese el tiempo que necesite para este proceso, hágalo a un ritmo que le resulte cómodo.

En esta zona existen varias especialistas en lactancia que le pueden ayudar de forma gratuita. Por favor llame a Carol McMurrich al 413-529-1610 o mándele un e-mail a [carolmcmurrich@comcast.net](mailto:carolmcmurrich@comcast.net) para que le pueda ayudar a encontrar una de estas especialistas.