

Lactancia después de la pérdida del bebé

Una guía para madres dolientes

*Lactation after Loss
A Guide for Bereaved Mothers*



Sus primeros días y semanas en casa sin su bebé en sus brazos serán extremadamente difíciles. Uno de los momentos más difíciles para muchas madres desconsoladas es cuando aparece la leche. En el pasado, muchas madres no estaban preparadas y no sabían cómo enfrentar este momento. Esperamos que este folleto la ayude a pensar en las diferentes opciones disponibles para ayudar a su cuerpo y a sus emociones a atravesar esta experiencia.

Durante su embarazo, sus mamas han estado creciendo y cambiando en preparación para alimentar al bebé. Después de la pérdida de su bebé, su cuerpo no sabrá que la leche ya no es necesaria. Las hormonas enviarán una señal a su cuerpo para comenzar con la producción de leche. Los primeros días, notará una sustancia espesa y amarillenta llamada calostro y es poco probable que experimente alguna incomodidad. En el segundo o en el tercer día, aparecerá la leche madura.

En este momento, muchas madres experimentan la angustia de que no tienen un bebé para alimentar. La leche baja cuando las madres ya han dejado el hospital y la compañía de los cuidadores que las ayudaron en su parto. Enfrentar la llegada de la leche cuando usted está en casa, sin su bebé, puede ser una experiencia muy difícil. Cuando baja la leche, sus pechos se sentirán muy llenos, y la presión de la creciente cantidad de leche resultará incómoda. Mientras sus pechos sientan que hay demanda de leche, seguirán produciéndola. Cuando no haya demanda, finalmente se detendrá.

Algunas madres dolientes sienten que la presencia de la leche las entristece y desean eliminarla tan pronto como sea posible; otras madres sienten que la leche es un recordatorio reconfortante de la capacidad de su cuerpo de cuidar del bebé que tanto aman y que hubiesen deseado cuidar. No hay una manera correcta o incorrecta de sentirse. Es su elección seguir el camino que la haga sentir mejor. La angustia puede ser abrumadora y esperamos que usted sea gentil con usted misma a medida que comienza a sanar.

Cómo puede ayudar a que su cuerpo deje de producir leche

La mayoría de las madres dolientes, cuando les baja la leche, comienzan el proceso muy difícil de ayudar a que su cuerpo deje de producir leche. Puede que se sorprenda por la congestión mamaria que sentirá de repente cuando le comience a bajar la leche, y por lo rápido que puede que se sienta físicamente incómoda.

En el pasado, se les decía a las madres que usaran un sostén muy apretado o que se vendaran los pechos para que dejaran de producir leche. No recomendamos esta práctica, ya que puede ser muy dolorosa, puede dar lugar a una infección y no disminuye la producción de leche en forma considerable. En cambio, recomendamos que use un sostén que sujete las mamas pero que no restrinja la circulación.

Cuando sienta los pechos adoloridos por la presión de la leche, hay un número de cosas que puede hacer:

- Quédese parada bajo la ducha caliente y deje que el agua le corra por los pechos. Esto puede estimular que salga algo de leche y la ayudará a sentirlos menos llenos.
- Siéntese en un baño caliente y sumérgase en el agua. Esto hará que gotee algo de leche.
- Exprima suficiente leche, con la mano o con un extractor de leche, como para sentirse más cómoda. Para exprimir leche con la mano, sostenga el pecho con los dedos a unas pocas pulgadas atrás de la areola. Empuje la mano hacia atrás hacia la pared del pecho, y ruede sus dedos hacia adelante en dirección del pezón, tenga cuidado de no deslizar sus dedos por sobre la piel.
- Use un sostén cómodo, que sujete las mamas y que no impida la circulación.
- Un remedio tradicional para la congestión es colocar hojas crudas de repollo verde lavadas y frías dentro del sostén para disminuir la producción de leche. Reemplace las hojas cada dos horas, ya que se marchitan, hasta que se sienta más cómoda.
- Aplique compresas de hielo en los pechos durante 5 a 15 minutos cada vez para reducir el dolor y la hinchazón.
- Tome un calmante tal como acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin).
- Beba té de salvia, que se cree que reduce la producción de leche.

Tenga en cuenta que a pesar de que usted está dejando que fluya la leche, esto no aumentará la producción. Permitir que fluya algo de leche disminuirá las posibilidades de conductos de leche tapados, infecciones y congestión mamaria grave. Debe controlar que no tenga conductos tapados, lo que aparecerá como bultos dolorosos y sensibles en los pechos. Una infección mamaria puede aparecer como un área enrojecida y sensible y estará acompañada de fiebre o escalofríos. Si usted experimenta estos síntomas, comuníquese con su médico, partera o consultora de lactancia para recibir más ayuda.

En este momento, es posible que su dolor emocional empeore debido al dolor físico de este proceso de destete. La animamos a cuidarse mucho y a seguir los pasos necesarios no solo para lograr bienestar físico sino también emocional. Incluso si su objetivo es detener la producción de leche, no es raro que se sienta curiosa sobre la leche que hubiera alimentado a su bebé. Muchas madres quieren ver la leche y probarla. Si tener leche en los pechos la hace sentir conectada con su bebé, usted no está sola. Tómese el tiempo que necesite para que el proceso de destete ocurra a un ritmo que la haga sentirse cómoda.

Si tiene un suministro de leche ya establecido

Si ha estado sacándose leche o amamantando a su bebé antes de que muriera, es probable que desee sacarse leche periódicamente para ayudar a que su cuerpo se ajuste a la disminución de la demanda y así evitar la congestión mamaria, los conductos tapados o la mastitis.

Puede ajustar sus horarios para que, con el tiempo, se saque cada vez menos. Por ejemplo, si se sacaba leche 6 veces en 24 horas, unos días puede sacarse 5 veces, y luego 4. Puede continuar este proceso hasta que ya no necesite sacarse más leche. Además, puede seguir los consejos sugeridos antes para ayudar a su cuerpo a dejar de producir leche. Si tiene leche congelada, puede seguir las sugerencias de abajo y donar su leche.

Cómo donar su leche

Para algunas madres, sacarse leche de las mamas y donarla a otro bebé que la necesite puede ser una experiencia muy sanadora. La leche de pecho donada a los bancos de leche se proporciona a bebés prematuros en la NICU (unidad de cuidados intensivos neonatales) y a niños muy enfermos. Puede ser un salvavidas. La idea de sacarse leche puede ser muy difícil para algunas madres; mientras que para otras es un gran alivio sentir que tienen la capacidad de usar la leche de su bebé. Si se ha estado sacando leche para su bebé, puede ser extremadamente difícil la idea de desechar la leche.

Para comenzar con el proceso de donación, puede comunicarse localmente con el WakeMed Mother's Milk Bank al (919) 350-8599. Además puede visitar el sitio web de Human Milk Banking Association of North America: www.hmbana.org donde podrá acceder a una lista de bancos de leche e información de contacto. Los bancos de leche pueden generalmente aceptar donaciones fuera de sus áreas usando el envío nocturno.

Convertirse en donante de leche implica un proceso de aceptación. Esto incluye una entrevista telefónica, un cuestionario escrito, pruebas de sangre y una carta de su médico. Cuando comience con el proceso, asegúrese de indicar que ha perdido a su bebé. Si la aprueban para donar, el banco de leche renunciará a la cantidad de donación mínima de su parte y aceptará agradecido cualquier cantidad de leche que usted pueda proveer. Si no la aprueban para donar, un investigador local de North Carolina State University puede usar su leche para investigaciones, comuníquese con UNC Lactation Services para recibir más información.

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

Recursos locales:

UNC Women’s Hospital Lactation Warmline: (919) 966-4148

WakeMed Mother’s Milk Bank: (919) 350-8599

Usado con permiso de: Empty Arms Bereavement Support, Inc.
Carol McMurrich, President, Tanya Lieberman, IBCLC
www.emptyarmswesternma.blogspot.com

Approved by NC Women’s Hospital Patient Education Steering Committee, June 18th, 2013

Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 11/15/13