



# La leche materna y las familias en duelo.



## Su leche. Su duelo. Su elección.

La muerte de un bebé es una pérdida tremenda. Puede sentir distintas emociones a causa de ello: tristeza, enojo, decepción, frustración, negación, agotamiento, culpa, ansiedad, choque o depresión.

Todas estas emociones son naturales y válidas en un proceso de duelo. Mientras atraviesa el duelo por la pérdida de su bebé, es posible que también experimente cambios físicos a causa de la recuperación posparto y la preparación del cuerpo para la lactancia.

Según la edad del bebé y las circunstancias, es posible que la producción de leche esté en marcha o que ya cuente con suficiente cantidad. También es posible que ya tenga leche extraída y almacenada en casa o en el hospital.

Los sentimientos en relación con la lactancia después de una pérdida varían según cada familia. La leche materna es el último vínculo físico tangible con el bebé. Algunas familias desean detener el proceso físico de lactancia lo antes posible, mientras que otras prefieren tomarse más tiempo. Mientras algunas familias evalúan donar la leche materna almacenada a un banco de leche, otras sienten que la leche que produjeron fue solo para su bebé. No existe una decisión correcta o incorrecta; cada quien decide qué es lo mejor para sí.

---

“Nuestro hijo, Ashton, nació a las 29 semanas con complicaciones graves. Mientras lo acompañaba y me asombraba por la lucha de nuestro pequeño en la UCIN, tuve la suerte de extraer y congelar cada gota de leche. El personal de la UCIN me explicó que la leche materna es un medicamento que ninguna droga sintética podría reemplazar. Teníamos la esperanza de que Ashton lograra estabilizar su condición y así podría alimentarse con leche materna, pero solo recibió dos cucharaditas antes de convertirse en nuestro pequeño ángel. La donación de mi leche materna ha sido una luz brillante en nuestro proceso de duelo. Es muy positivo saber que otras familias de la UCIN podrán pasar una hora más, un día más o la vida entera con su bebé”.

-Val



# Consejos para interrumpir la lactancia

## **Si tiene una producción de leche continua:**

Ha estado amamantando o extrayendo leche para su pequeño/a durante días, semanas o meses. Este fue verdaderamente un trabajo de amor. El cuerpo necesitará tiempo para adaptarse y detener la producción. Detener abruptamente la extracción de leche puede causar molestias, conductos obstruidos o mastitis. Deberá hacer extracciones con un sacaleches o con la mano y reducir la frecuencia de modo gradual. Este proceso toma al menos varios días. La frecuencia con la que necesite extraer la leche de modo automático o manual dependerá de la frecuencia con la que haya estado amamantando o extrayendo leche. Por ejemplo, si sus extracciones se repetían en seis ocasiones durante 24 horas, baje a cinco veces durante 24 horas por uno o dos días. Luego baje a cuatro veces en 24 horas. Continúe con este proceso hasta dejar de extraer. Cuando se extrae leche de modo automático o manual, el objetivo no es drenar el pecho, sino extraer lo suficiente para que se sienta cómoda.

## **Si recién está empezando a producir leche:**

Durante meses, el cuerpo se ha estado preparando para la lactancia. El nacimiento les indica a los pechos que comiencen a producir leche. Durante los primeros días, notará pequeñas cantidades de calostro espeso y amarillento. Una vez transcurridos dos días a una semana del nacimiento, su leche “bajará”, lo que significa que la leche madura empezará a reemplazar al calostro. En este momento, los pechos se llenarán y es posible que experimente ingurgitación mamaria o congestión. Si no se drena esta leche inicial, el cuerpo rápidamente recibe el mensaje de detener la producción. Pruebe algunos de estos consejos para aliviar la congestión.

“Al principio pensé en donar mi leche cuando perdí a mi bebé, pero rápidamente me di cuenta de que era demasiado para mí en ese momento. Estaba demasiado exhausta y devastada. Quería sentirme heroica en un momento en el que ya era heroico cuidar de un niño mayor, así que decidí detener la producción de leche. Estoy agradecida de haber tenido apoyo para hacer lo que tenía que hacer por mí misma”.

-Hope

## Cómo lidiar con la congestión y la incomodidad

La aplicación de compresas frías puede reducir la inflamación y aliviar las molestias. Aplique compresas de 15 a 20 minutos cuatro veces al día, o según sea necesario.

Considere usar un analgésico de venta libre, como acetaminofén o ibuprofeno, con la orientación de su proveedor/a de atención médica.

Otro método similar a las compresas frías, que a algunas mujeres les resulta útil, es aplicar hojas de col enfriadas (lavadas, sin las nervaduras).

Extraiga la leche con un sacaleches o con la mano lo suficiente para aliviar la inflamación. Quedarse de pie bajo la ducha tibia mientras se masajea los pechos puede estimular la liberación de leche.

Si sus pechos están demasiado llenos para sacar la leche cómodamente, intente ablandar la zona con presión inversa antes de la extracción manual o con sacaleches. Inclínese hacia atrás, coloque las palmas de las manos a cada lado del pezón y aplique una presión firme hacia la caja torácica, mantenga la posición durante un minuto y suelte. Repita varias veces hasta que la areola y el pezón estén suaves.

Para obtener más información sobre la extracción manual, consulte nuestro recurso en video *Breast Massage and Hand Expression Following Perinatal Loss* (Masaje de senos y extracción manual después de la pérdida perinatal), que se puede encontrar en la sección *Bereaved Families* (familias en duelo) en la página [midatlanticmilkbank.org](http://midatlanticmilkbank.org).

## Conductos obstruidos y mastitis

Cuando los pechos permanecen muy llenos, es posible que se obstruya algún conducto. En estos casos, aparece un bulto y puede sentir dolor, enrojecimiento o calor en el pecho. Si presenta síntomas de un conducto obstruido, pruebe las siguientes medidas de cuidado en el hogar:

- Extraiga la leche con sacaleches o a mano cada pocas horas. Es posible que deba extraer más leche de lo habitual para eliminar la obstrucción. Puede reanudar la reducción de la extracción de leche después de que se resuelva el conducto obstruido.
- Aplique compresas tibias en el área afectada de 15 a 20 minutos antes de extraer la leche a mano o con sacaleches.
- Masajee suavemente el pecho desde el pezón hasta la axila. Esto se puede hacer mientras se extrae leche a mano o con el sacaleches, o bien entre cada extracción.

A veces, un conducto obstruido puede contribuir a la mastitis, que es una inflamación del tejido mamario. La mastitis puede desarrollarse rápidamente y sus síntomas incluyen fiebre, malestar y dolor en los pechos. Si presenta síntomas similares a los de la gripe, no puede limpiar un conducto obstruido dentro de las 24 horas o presenta cualquier otra molestia que la haga considerar que tiene mastitis, comuníquese con su proveedor/a de atención médica. La mastitis se trata fácilmente con antibióticos. Es importante buscar asesoramiento médico ya que la mastitis, si no se trata, puede convertirse en un absceso.

# El cuerpo y la leche materna

## **¿Cuánto tiempo tardará mi cuerpo en dejar de producir leche?**

Cada familia tendrá una experiencia diferente. Pueden influir factores como la edad del bebé, la etapa del embarazo o la frecuencia con la que amamantaba/extraía leche. Suspender la lactancia es relativamente fácil y rápido para algunas madres, mientras que para otras lleva varias semanas. A veces, los pechos pueden producir gotas de leche durante semanas o meses después de que se detiene la extracción.

## **¿Qué es la donación de leche?**

Una opción para la leche extraída es donarla a un banco de leche local. Mid-Atlantic Mothers' Milk Bank es un banco de leche sin fines de lucro acreditado por la Asociación de bancos de leche humana de América del Norte (Human Milk Banking Association of North America, hmbana.org). Brindamos a los hospitales y a los bebés que reciben atención ambulatoria leche pasteurizada y controlada proveniente de donantes aptas.

Para muchas familias, la donación es un acto de sanación. Pueden hacer una donación única de leche almacenada o donar varias veces durante un período de tiempo. Algunas madres continúan con las extracciones específicamente para la donación.

Si desea donar su leche materna, deberá hacerse un examen. El examen consiste en una breve entrevista telefónica, una serie de formularios de solicitud para completar y un examen de sangre realizado en un laboratorio cerca de su casa. La selección o el envío no tiene costo.

La leche puede enviarse o entregarse según el lugar donde viva y si su leche se almacena en casa o en el hospital. La mayoría de los hospitales pueden almacenar leche materna durante un período de tiempo mientras toma una decisión acerca de la donación.

## **Done su leche a los bebés que la necesitan.**

Para comenzar el proceso de selección, contáctenos por las siguientes vías: [donate@midatlanticmilkbank.org](mailto:donate@midatlanticmilkbank.org) o 412-281-4400.

Visite [midatlanticmilkbank.org](http://midatlanticmilkbank.org) para obtener más información.



# Compañeros, familiares y amigos

Quizás se pregunte cuál es la mejor manera de apoyar a su ser querido durante una situación tan inesperada como la pérdida de un bebé. Especialmente, mientras atraviesa su propio duelo.

Los sentimientos relacionados con la lactancia después de la pérdida son profundamente personales. No hay opciones incorrectas y una de las mejores formas de brindar consuelo es simplemente validar la decisión de su ser querido con respecto a su leche materna. Algunas madres sienten que la leche que han almacenado estaba destinada únicamente a su bebé, mientras que otras están interesadas en la donación. La extracción para donación puede ser un propósito para algunas madres, pero interrumpir la lactancia lo antes posible es la opción correcta para otras.

Ya sea que su ser querido esté extrayendo leche para donación o para interrumpir gradualmente la lactancia, aquí hay algunas formas de brindar apoyo:

- Acérquele un bocadillo y una bebida mientras se extrae leche.
- Hágale compañía durante las sesiones de extracción.
- Tenga en cuenta que también está bien si quiere estar sola durante algunas de estas sesiones. El ritual de extracción puede ser un momento de reflexión para algunas madres.
- Lave y desinfecte las piezas del sacaleches.
- Comuníquese en nombre de su pareja con el personal del hospital o del equipo de lactancia.
- Continúe hablando abiertamente sobre la lactancia y tenga en cuenta que los deseos de su ser querido pueden cambiar.

“Permitir que la memoria de mi hija Amelia sobreviviera apoyando a mi esposa durante el proceso de extracción para donar leche y así ayudar a los bebés de la UCIN fue un honor”.

—De un padre/una pareja

## Cómo encontrar ayuda

No dude en hacer preguntas sobre sus inquietudes acerca de la lactancia. Una especialista en lactancia o su obstetra o matrona pueden brindarle apoyo y asistencia adicionales. El personal de Mid-Atlantic Mothers' Milk Bank está integrado por varias personas consultoras de lactancia certificadas por la junta internacional y otras asesoras de lactancia que siempre están dispuestas a responder preguntas y acercar recursos a las familias.

## Recursos adicionales

Como parte de nuestra misión, Mid-Atlantic Mothers' Milk Bank está comprometido con el bienestar de las familias con bebés en la UCIN y con las familias que han experimentado la pérdida de un bebé. No es necesario ser donante para participar en nuestras iniciativas. Mid-Atlantic Mothers' Milk Bank mantiene una lista actualizada de recursos para familias que han experimentado la pérdida de un bebé. Puede acceder a la lista visitando la sección *Bereaved Families* ("Para familias en duelo") de nuestro sitio web [midatlanticmilkbank.org](http://midatlanticmilkbank.org).



Sitio web: [midatlanticmilkbank.org](http://midatlanticmilkbank.org)  
Teléfono: (412) 281-4400 Fax: (412) 281-4236  
Correo electrónico: [info@midatlanticmilkbank.org](mailto:info@midatlanticmilkbank.org)  
Dirección: 3127 Penn Ave  
Pittsburgh, PA 15201

Orgullosos de ser parte de la Human Milk Banking Association of North America (Asociación de bancos de leche materna de América del Norte, HMBANA)

