



# RED PARA LA PÉRDIDA INFANTIL Y DEL EMBARAZO (PAIL NETWORK) Recursos para familias en duelo

## *Producción de leche (lactancia) después de la pérdida de un embarazo o un bebé*

**Esperamos que esta guía le ayude a entender la lactancia (la leche que produce su cuerpo) y qué hacer después de la pérdida del embarazo o del fallecimiento del bebé. Lamentamos profundamente que esto haya sucedido.**

Es posible que, después de la pérdida de un embarazo o de un bebé, el cuerpo empiece a producir leche o siga produciendo leche si ya ha estado amamantando o lactando\*. En algunas personas esto puede empezar antes, aunque es más común cuando la persona tiene una pérdida del embarazo después de las 15-16 semanas de gestación. Para muchas personas, producir leche es muy triste, impactante y angustiante, ya que constituye otro recordatorio de la muerte del bebé o de la pérdida del embarazo. Muchas personas comentan que se sienten enojadas con su cuerpo o con la situación, o que sienten una angustia profunda porque su cuerpo está produciendo alimento para un bebé que no está presente. Algunas personas se sienten orgullosas de la producción de leche. Muchas personas experimentan una mezcla de emociones. Cualquiera que sea su sentimiento, sepa que no está sola/o.

### ***¿Qué debo hacer?***

Si su cuerpo está produciendo leche, hay varias opciones. No hay una decisión correcta ni incorrecta. Esperamos que pueda elegir un plan que considere el mejor para usted, y que disponga de la ayuda que necesite durante este tiempo. Su equipo de atención médica puede hablar con usted sobre su plan y responder a sus preguntas. Si su equipo de atención médica no lo menciona, puede preguntar sobre este tema, o preguntar si hay alguien con quien pueda hablar sobre esto una vez que esté preparada/o. Si tiene preguntas, puede hablar con:

- *Su proveedor de atención primaria (médico de familia, matrona, enfermera) o equipo de atención médica (profesional de enfermería, obstetra, etc.)*
- *Una enfermera de salud pública o de salud comunitaria (es posible que quiera consultar a su departamento de salud local)*
- *Un consultor de lactancia o una clínica de ayuda a la lactancia (es posible que quiera consultar si su hospital local o su unidad de salud local cuenta con una clínica de ayuda a la lactancia. Ellos podrán responder a sus preguntas y ayudarle con su plan).*

*\*Algunas personas utilizan el término "lactar" porque sienten que refleja mejor el lenguaje que prefieren usar para referirse a su cuerpo, y a su experiencia a la hora de alimentar a un bebé (frente a los términos "amamantar" o "dar el pecho"). En esta hoja informativa utilizamos el término "amamantar" englobando el término "lactar" dentro de él.*



# RED PARA LA PÉRDIDA INFANTIL Y DEL EMBARAZO (PAIL NETWORK) Recursos para familias en duelo

## *Producción de leche (lactancia) después de la pérdida de un embarazo o un bebé*

### **Qué hacer: Interrumpir la producción de leche**

La mayoría de las personas decide interrumpir la producción de la leche tras el alumbramiento o el final de su embarazo. El factor que más influye en la producción de leche es en qué medida y con qué frecuencia se vacían las mamas o los tejidos del pecho. Esto se debe a que, cuando la leche se extrae de las mamas o del pecho, el cuerpo produce más para reabastecer. Por tanto, cuando la extrae con un sacaleches o con la mano, el cuerpo produce más leche.

Si desea que su cuerpo deje de producir leche, el objetivo será permitir que las mamas/los tejidos del pecho se mantengan llenos en la mayor medida de lo posible, al tiempo que se evita la dolorosa hinchazón de las mamas/del tejido del pecho (congestión mamaria). También es importante evitar que se produzca una infección en las mamas/el tejido del pecho (denominada “mastitis”).

Aunque el objetivo es que la mayor parte de la leche se quede en las mamas/el tejido del pecho para que el cuerpo sepa que no debe producir más, sí puede extraer pequeñas cantidades (gotas o cucharaditas). No es posible ralentizar o detener la cantidad de leche que produce bebiendo menos líquidos.

### **Mientras espera que la producción de la leche se detenga, es posible que le resulte útil hacer lo siguiente:**

- *Extraiga con suavidad la leche haciendo presión con las manos (masajee la zona con suavidad y apriétela con la mano para extraer gotas o cucharaditas de leche solo para su comodidad) o utilice un sacaleches para expulsar una pequeña cantidad de leche. Hacer esto solamente para lograr una mayor comodidad no aumentará la producción de leche, sino que ayudará a evitar las obstrucciones y la infección (lo que se denomina “mastitis”). Esto puede ser de ayuda si las mamas/los tejidos del pecho se sienten duros o firmes.*
- *Inmediatamente después de extraer la leche de forma manual o con un sacaleches, aplique compresas frías. Para ello, aplique compresas frías o una bolsa de verduras congeladas durante 15 minutos. Repita cada hora, según sea necesario. Para evitar lesiones en la piel, no aplique los artículos congelados directamente sobre la piel (primero envuélvalos con un paño de cocina o un trapo húmedos).*
- *Evite aplicar calor, ya que esto puede intensificar la hinchazón de las mamas/los tejidos del pecho y aumentar las probabilidades de sufrir una infección.*
- *Tome analgésicos, como ibuprofeno o acetaminofén/paracetamol, según sea necesario. Ambos medicamentos son de venta libre. Hable con su equipo de atención médica para ver si estos medicamentos son adecuados para usted. Si toma estos medicamentos, siga las instrucciones del envase o las que le brinde su equipo de atención médica.*
- *Use una camiseta o un sostén cómodo (no ajustado) que se adapte al cuerpo y que no tenga aro (aro metálico). Se desaconseja envolver o fijar las mamas/el pecho con firmeza. Hacer esto, así como llevar camisetas o sostenes demasiado ajustados puede causar problemas, como la obstrucción de los conductos lácteos o mastitis (infección). Use lo que le resulte más cómodo.*
- *Esté alerta a posibles signos de infección. Entre estos se puede incluir la aparición de un área dura y roja en la mama/el pecho que se puede sentir caliente al tacto, o síntomas parecidos a los de la gripe (fiebre o escalofríos). Si considera que puede tener una infección, hable con su proveedor de atención médica, su clínica local de ayuda a la lactancia o su programa de salud pública.*



# RED PARA LA PÉRDIDA INFANTIL Y DEL EMBARAZO (PAIL NETWORK) Recursos para familias en duelo

## *Producción de leche (lactancia) después de la pérdida de un embarazo o un bebé*

*Un apunte mientras espera que la producción de la leche se detenga:*

Si su suministro de leche ya está establecido porque ha estado extrayendo leche o amamantando a un bebé que ha fallecido, puede disminuir paulatinamente el suministro disminuyendo la frecuencia con la que extrae la leche, así como la cantidad de leche que extrae.

### ***¿Cuánto va a durar esto?***

No existe un plazo exacto durante el cual el cuerpo sigue produciendo leche, pero puede oscilar entre unos días y algunas semanas. Si tiene alguna inquietud o si considera que puede tener una infección, hable con su proveedor de atención primaria (médico, matrona o enfermera). También puede ponerse en contacto con una clínica local de ayuda a la lactancia o con su programa local de salud pública. Al contactarlos, explique cuál es el motivo de su llamada y solicite hablar con una enfermera de salud pública. Algunos hospitales tienen clínicas con consultores de lactancia, enfermeras u otros profesionales de salud que podrán brindar asistencia.

### ***Qué hacer: Continuar la producción de leche y donarla***

Algunas personas pueden decidir que quieren conservar su producción de leche como un modo de mantenerse conectadas con su bebé o con su rol de padres. Mientras algunas personas deciden hacer esto durante un corto periodo de tiempo, otras deciden prolongarlo. Algunas personas desean probar la extracción de la leche con un sacaleches para donarla a un banco de leche, y así ayudar a otro bebé que lo necesite. Para hacerse donante, hay que pasar un proceso de evaluación.

Su equipo de atención médica podrá hablar con usted acerca de esto y ayudarle a comenzar el proceso. Puede consultar el sitio web de la Asociación de Bancos de Leche Humana de Norteamérica (Human Milk Banking Association of North America), [www.hmbana.org](http://www.hmbana.org), para buscar un banco de leche en su zona. En Ontario, hay un banco de leche humana ubicado en Toronto. Se aceptan donaciones de todas partes de la provincia.

### ***Creación de recuerdos***

A algunas familias también les han resultado útiles otras opciones, como conservar y congelar la leche materna en el hogar o mandar a fabricar una joya u otro tipo de recuerdo a alguna de las compañías que se especializan en este tipo de servicio.

Esperamos que esta guía le haya sido útil. A menudo no es necesario darse prisa para decidir qué hacer, y una de las cosas más importantes es que usted sienta que dispone de la información necesaria para tomar la mejor decisión para usted y para su familia. Si tiene más preguntas o siente que necesita más ayuda, no dude en contactar con su proveedor de atención primaria, una enfermera de salud pública, o una clínica local de ayuda a la lactancia.