

LA LACTANCIA DESPUÉS DE LA PÉRDIDA

Es común que el cuerpo de una madre produzca leche cuando pierde al bebé después de las 16 semanas de gestación (aproximadamente cuatro meses de embarazo). Esta producción de leche puede surgir de forma inesperada y causar angustia. Puede durar desde unos días hasta unas pocas semanas. Esta guía le ayudará a prepararse y le ofrecerá opciones durante este difícil momento.

Cómo detener la producción de leche

- Extraiga manualmente y con suavidad pequeñas cantidades de leche para aliviar la presión en los senos.
- Una ducha breve con agua tibia puede ayudar a disminuir la congestión de los senos.
- Use un sostén cómodo o deportivo que no apriete.
- Aplique compresas frías o bolsas de verduras congeladas durante 10-15 minutos a la vez para disminuir el dolor y la hinchazón.
- Algunas madres informan que colocar hojas de col cruda adentro del sostén puede producir alivio. Lave bien las hojas y aplaste las venas para liberar las enzimas de la col.
- Otras personas indican que beber té de salvia o de menta o aplicar gel de árnica (un remedio homeopático) sobre la piel en las áreas congestionadas de los senos puede disminuir la leche. Guardar el gel de árnica en el refrigerador también puede ofrecer un alivio refrescante para los pechos congestionados.
- Tome analgésicos de venta libre según las indicaciones y cuando sea necesario.
- Si ha estado usando un extractor de leche, extraiga leche una sesión menos cada día para disminuir la producción gradualmente.
- Puede hablar con su médico sobre medicamentos de receta que pueden suprimir la producción de leche.
- Llame a su médico si tiene fiebre, dolores corporales o enrojecimiento en los senos.

Donación de leche materna después de una pérdida

- La leche materna humana se utiliza para alimentar a los bebés prematuros y enfermos en hospitales.
- Muchas madres encuentran consuelo y sanación al ayudar a otras como una forma de honrar a su bebé.
- Algunas madres donan leche que tenían almacenada, mientras que otras extraen específicamente para donarla.
- Puede extraer la leche manualmente o usar un extractor. Algunos seguros médicos cubren el costo del extractor de leche para este propósito. Le recomendamos consultar con su aseguradora para saber si ofrecen esta opción para usted.
- Use los códigos QR siguientes para obtener más información sobre la donación de leche.

OhioHealth
Mother's Milk Bank



Milk Bank CHKD



LA LACTANCIA DESPUÉS DE LA PÉRDIDA



Uso de la leche materna como recuerdo para honrar al bebé

- Algunas madres crean joyería singular con leche materna. Hay kits en línea para este fin.
- La leche materna puede tener valor emocional. Algunas han compartido que guardan una pequeña botella de leche materna en el congelador como recuerdo.
- Otras han usado sus reservas de leche para regar un árbol o una planta que sembraron en memoria de su bebé.



El Programa de Revisión de Mortalidad Fetal e Infantil de Delaware (FIMR) es una iniciativa comunitaria que revisa casos de mortinatos y fallecimientos de bebés. Estas revisiones dan lugar a recomendaciones para brindar apoyo a las familias y prevenir futuras pérdidas. Una parte fundamental del proceso es la entrevista con la madre o la familia para darles la oportunidad para compartir su historia y proporcionar sugerencias sobre cómo podemos mejorar la situación para otros. La idea de proporcionar información sobre la lactancia después de una pérdida surgió de esas entrevistas familiares.

Si desea compartir su historia con nosotros, llámenos al 302-255-1760 o envíe un mensaje por correo electrónico a MCDRC@delaware.gov y nuestro especialista en apoyo para el duelo se comunicará con usted para programar una entrevista telefónica. También podemos brindarle apoyo emocional, referencias y recursos para acompañarle durante este momento tan difícil.

Otros recursos para ayudarle en este camino

- The Dougy Center <https://www.dougy.org>
- Hand to Hold <https://handtohold.org/>
- March of Dimes <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/miscarriage-loss-and-grief>
- National Share Pregnancy and Infant Loss Support <https://nationalshare.org/>
- Postpartum Support International <https://postpartum.net/>
- Return to Zero HOPE <https://rtzhope.org/>
- Star Legacy Foundation <https://starlegacyfoundation.org/>