

Es probable que los primeros días y semanas sin tu bebé sean extremadamente difíciles. Uno de los momentos más desafiantes para las madres en proceso de duelo es la bajada de la leche.

Tiempo atrás, la mayoría de las mujeres no estaban preparadas para enfrentar esta situación. Esperamos que este folleto te sea útil al momento de considerar las distintas opciones disponibles para ayudar tanto a tu cuerpo como a tus emociones durante esta experiencia.

A lo largo del embarazo, tus senos han crecido y cambiado mientras se preparaban para alimentar al bebé. Cuando tu bebé ya no está, el cuerpo no sabe que la leche ya no es necesaria. Las hormonas le indican a tu cuerpo que debe comenzar la producción de leche. Durante los primeros días, observarás una sustancia espesa y amarillenta, denominada calostro y es poco probable que sientas molestias. Por lo general es en el segundo o tercer día cuando comenzarás a producir leche madura.

Es en este momento cuando la mayoría de las madres se angustian ante la triste realidad de que no hay bebé que alimentar. La leche sube cuando las mujeres han abandonado el hospital y no se encuentran con las enfermeras que las ayudaron durante el trabajo de parto y alumbramiento. Experimentar la bajada de la leche cuando estás en tu hogar sin tu bebé puede ser difícil.

Cuando la leche baja, sentirás que los senos están llenos, y la presión provocada por el aumento de líquido te hará sentir incómoda. Tus pechos seguirán produciendo leche siempre y cuando sientan que hay demanda. Si no la hay, se detendrán.

Algunas madres sienten que la presencia de leche es molesta, y quieren eliminarla lo antes posible, mientras que para otras es reconfortante, ya que les recuerda de la capacidad de su propio cuerpo para cuidar al bebé que tanto amaron y ansiaron tener. No existe una forma correcta o incorrecta de sentirse. Podés elegir la opción que sientas que va mejor con vos. El dolor puede ser abrumador, es por eso que esperamos que seas gentil contigo misma mientras comenzás con el proceso de sanación.



¿Cómo puedo ayudar a mi cuerpo para que deje de producir leche?

Para muchas madres en duelo, con la bajada de la leche comienza el difícil proceso de ayudar al cuerpo a que deje de producirla. Es probable que experimentes ingurgitación mamaria y que rápidamente te sientas físicamente incómoda.

En el pasado, se les recomendaba a las mujeres que usaran un corpiño muy ajustado, o que debían atarse los pechos fuertemente para dejar de producir leche. No recomendamos estas prácticas debido a que pueden ser dolorosas, provocar una infección y no influyen sustancialmente en el descenso de la producción. Sí recomendamos usar un corpiño que brinde soporte y que no restrinja la circulación.

A continuación se enumeran algunos consejos que podés seguir cuando sientas dolor en los senos debido a la presión que ejerce la leche:

- Tomá una ducha caliente y dejá que el agua caiga en tus senos. El contacto estimulará la liberación de leche y te ayudará a sentir alivio.
- Sentate en una bañera con agua tibia e inclínate hacia adelante. El contacto con el agua permitirá la liberación de algunas gotas de leche.
- Extraé algo de leche forma manual o con un sacaleches para sentirte más cómoda. Si es de la

forma manual, sostené el seno con los dedos a unos pocos centímetros de la areola. Presioná hacia atrás, luego hacia adelante, con cuidado de no deslizar los dedos sobre la piel del pezón.

- Usá un sostén cómodo, que brinde soporte y que no restrinja la circulación.
- Un remedio tradicional para la ingurgitación consiste en colocar hojas de repollo en el sostén para disminuir la producción de leche. Lavá hojas de repollo crudas y frías y rompé los nervios para liberar las enzimas. Cambialas cada 2 horas, cuando comiencen a marchitarse.
- Aplicá compresas de hielo durante 5-15 minutos para reducir el dolor y la hinchazón.
- Tomá un analgésico como paracetamol o ibuprofeno.
- Consumí té de salvia, que, según algunos, reduce la producción de leche.

Es importante saber que si bien estas técnicas permiten que la leche fluya, no aumentarán la demanda. La liberación de gotas de leche disminuye las probabilidades de obstruir conductos mamarios, infecciones e ingurgitación severa.

Presta atención por conductos bloqueados, que tienen forma de bultos sensibles y dolorosos en los senos, o infección mamaria que se manifiesta como áreas rojizas y sensibles y puede estar acompañada por fiebre o escalofríos. En caso de sufrir alguna de ellas, contactá a tu médico, obstetra o especialista en lactancia para obtener ayuda.

Es probable que durante este tiempo el dolor emocional se vea agravado por el dolor físico de este proceso. Te sugerimos que seas amable contigo misma y que sigas los pasos que te brinden bienestar físico y emocional. Aunque tu objetivo sea detener la producción de leche, también es normal sentir curiosidad por ésta, ya que hubiera alimentado a tu bebé. Muchas madres quieren ver y probar la leche. Si tener leche en tu pecho te hace sentir conectada con tu bebé, no estás sola. Tomate el tiempo necesario para que este proceso suceda a un ritmo que te haga sentir cómoda.

¿Qué sucede si tengo un suministro de leche fijo?

Si estuviste extrayéndote leche, o amamantando a tu bebé antes de perderlo, probablemente quieras seguir extrayéndote leche diariamente para ayudar a tu cuerpo a disminuir la producción y evitar la ingurgitación, conductos bloqueados y mastitis.

Podés ajustar los horarios para que, con el correr del tiempo, debas extraerte menos leche. Por ejemplo, si te extraías 6 veces en 24 horas, podés bajar el número a 5 durante unos días, y luego a 4. Podés seguir con este procedimiento hasta que ya no debas extraerte más. Además, podés seguir el protocolo que se explica más arriba para ayudar a tu cuerpo a que deje de producir leche. Si contás con un suministro de leche congelada, podés consultar las siguientes recomendaciones para donar la leche materna.

¿Puedo donar la leche materna?

Para algunas madres puede resultar sanador extraerse leche materna y donarla a otro bebé que la necesite. La leche materna que se dona a los bancos de leche es suministrada a bebés prematuros que se encuentran en UCINs o que están muy enfermos. Puede salvar vidas.

Si bien la idea de extraerse leche puede ser difícil para muchas, aquellas madres que se sienten atraídas por la idea por lo general encuentran consuelo al saber la leche de sus hijos tiene una utilidad. Es probable que si estuviste extrayéndote leche para tu bebé, la idea de desecharla sea extremadamente dura.

Para comenzar el proceso de donación, visitá la página web de la Asociación Norteamericana de Bancos de Leche Materna: www.hmbana.org. Encontrarás un listado de bancos de leche. En caso de que no haya uno dentro tu área, contactá otros fuera de ella. Por lo general los bancos aceptan donaciones de entrega inmediata.

Para convertirte en donante, deberás pasar por un proceso de evaluación, que incluye una entrevista telefónica, exámenes de sangre y una carta de recomendación de tu médico. Cuando comiences el proceso, asegurate de mencionar que sufriste la pérdida de tu bebé. Si te autorizan para hacer donaciones, el banco tomará la cantidad mínima, y aceptará con gusto cualquier otra cantidad que puedas donar. Por el contrario, si no te autorizan para donar, algunos bancos aceptarán la leche de todas formas y la usarán para investigaciones o capacitación.

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.

© 2011 Empty Arms
Bereavement Support, Inc.

A Massachusetts-based Share Chapter

Carol McMurrich, President
Tanya Lieberman, IBCLC (413)
413-529-1610
carolmcmurrich@comcast.net
www.emptyarmswesternma.blogspot.com



La lactancia después de haber perdido a tu bebé

Una guía para madres en proceso de duelo debido a la pérdida prematura del embarazo, pérdida fetal o que perdieron a un bebé durante los primeros meses de vida