

Lactancia y Pérdida:

Una guía de opciones después de la pérdida de su bebé



La experiencia de perder a un bebé puede causarle preocupaciones a usted y a su familia. Esperamos que esta guía proporcione un punto de partida para las respuestas a las preguntas comunes sobre la lactancia después de una pérdida. Trabajar en colaboración con su proveedor de atención médica y un profesional de la lactancia le ayudará a crear el plan que le resulte más cómodo.

¿Por qué tengo leche?



Durante el embarazo, su cuerpo ha ido cambiando en preparación para el parto y la lactancia. El nacimiento de su bebé estimula las hormonas que le indican a su cuerpo que produzca leche. Para muchos, producir leche puede ser una carga adicional de dolor. Para otros, la creación y extracción de leche puede ser una conexión reconfortante con su bebé. La leche humana comienza con una sustancia espesa y amarilla llamada calostro y evoluciona hacia la fase más madura de la leche alrededor del día 3 o 4 después del parto. Es durante esta transición que sus senos pueden sentirse llenos o gotear leche. Su cuerpo continuará produciendo leche si hay una demanda pero, sin demanda/estimulación, el cuerpo eventualmente detendrá la producción de leche.

Ya sea que su leche recién esté saliendo o que haya estado produciendo o extrayéndose leche por un tiempo, tiene opciones. Siga el camino que le parezca correcto, tómese el tiempo para ser amable consigo mismo ya que cada familia experimenta este proceso de manera diferente.

Quiero extraer mi leche (conservar o donar):



La extracción de leche puede durar un período corto o prolongado. Para algunos, puede ser un ritual muy curativo extraer/exprimir su leche y donarla a otro bebé que lo necesite. Puede ser un momento para reflexionar sobre su vínculo especial con su bebé. La leche materna donada puede salvar la vida de los bebés prematuros y en estado crítico. Aquellas quienes se sientan impulsadas a donar su leche pueden encontrar consuelo al usar la leche de su bebé. La extracción de leche frecuente (al menos 6-8 veces al día) es la mejor manera de mantener un suministro. Para otras familias, extraer y almacenar pequeñas cantidades de leche puede ser un recuerdo precioso. La leche humana puede almacenarse en el congelador. También puede convertirse en joyas o recuerdos. Para obtener más información sobre la donación de leche humana y su elegibilidad, comuníquese con su banco de leche local.

Conviértete en donante de leche humana



Para encontrar un banco de leche cerca de usted, consulte lo siguiente:

<https://www.hmbana.org/find-a-milk-bank/overview.html>

Nuevo México: Depósito de Leche Humana de Nuevo México, <https://mothersmilkbanknm.org/>; 6208 Montgomery Boulevard NE, Suite D Albuquerque, NM 87109, contact 505.508.5291, o info@mothersmilkbanknm.org.

Áreas Alrededor: Mothers Milk Bank (Colorado), un programa de Rocky Mountain Children's Health Foundation, <https://rmchildren.org/mothers-milk-bank/>. Contacta 303.869.1888 or gratis al 833.234.0555 or mothersmilkbank@rmchildren.org.

Quiero suprimir/detener mi leche (desde el principio o después de que se haya establecido el suministro de leche):



Dependiendo en la etapa de producción de leche, es posible que experimente alguna molestia en la pérdida de leche. Es posible que su cuerpo tarde un tiempo en adaptarse y dejar de producir leche, y es normal que sienta curiosidad por la leche que produce. Se recomienda usar un sostén de apoyo cómodo. La extracción de pequeñas cantidades de leche con la mano o con un extractor de leche aliviará un poco la presión. Asegúrese de extraer solo para aliviar la incomodidad, y preste atención a las áreas dolorosas o enrojecidas que pueden ser un signo de un conducto bloqueado o una infección mamaria. Una ducha o un baño tibio puede estimular la liberación de leche que ayudará a prevenir molestias o dolor sin estimular el suministro. Las compresas frías, las bolsas de hielo o las hojas de col refrigeradas también pueden brindar algo de alivio. Hable con su proveedor y consultora de lactancia sobre otros remedios y opciones seguras para aliviar el dolor. Si tiene un suministro establecido, trabaje con su especialista en lactancia para desarrollar un plan para detener la producción. Puede ser útil disminuir lentamente la demanda para evitar la congestión o la obstrucción de los conductos de los senos. Eliminar una sesión de bombeo/extracción cada 2 o 3 días puede ser una buena opción para algunas familias.