

Si tiene alguna pregunta, consulte con su enfermera, especialista en lactancia o médico.

Cuidado de los senos después de la pérdida de un bebé

Sus senos pueden producir calostro, la primera leche, tan pronto como a las 17 semanas de embarazo. Cualquier pérdida después de este punto puede resultar en la producción de leche y la ingurgitación (congestión) mamaria. Sus senos pueden empezar a tener leche de 3 a 5 días después del parto. Puede tomar hasta una semana para que sus senos se ablanden.

Para ayudarle a reducir cualquier molestia en los senos:

- Use un sostén de soporte o un brasier deportivo tanto de día como de noche.
- Use bolsas de hielo sobre sus senos para controlar la inflamación.
- Hable con su médico para saber si puede tomar Tylenol® o ibuprofeno para la inflamación y malestar.
- Tome una ducha o baño caliente - el calor puede ayudar que salga un poco de leche. Esto no hará que sus senos produzcan más leche. Incluso remojar sus senos en un recipiente con agua tibia puede ayudar.

Si los métodos anteriores no la hacen sentir más cómoda, puede extraer una pequeña cantidad de leche. Su objetivo es reducir su malestar, no vaciar sus senos. Es importante sólo eliminar lo suficiente para ayudarle a tolerar la plenitud. (Vaciar los senos aumentará la producción de leche).

Cómo extraer la leche manualmente:

1. Coloque su pulgar y dedo índice en la posición de las 6 y 12 del reloj en el margen exterior de la areola (la parte oscura).
2. Presione el pulgar y el dedo índice en el seno, hacia su espalda.
3. Apriete el pulgar y el dedo índice juntos como si estuviera pellizcando la areola. Saldrán unas gotas de leche.
4. Ahora vuelva a colocar su dedo pulgar y el dedo índice a otra "hora" y vuelva a apretar.
5. Repita estos pasos.

Recuerde:

- Saque solamente la leche que ayude a reducir su molestia.
- Apretar el pezón en sí no funcionará.

Los métodos que ya no se sugieren son:

- Fajado de sus senos
- Tomar medicina para “secar” su leche
- Limitar el líquido oral

Después de que se haya eliminado la inflamación, poco a poco sus senos regresarán a su tamaño anterior. Es normal notar una o dos gotas de leche, incluso varios meses después.

Todos estos cambios en sus senos son una respuesta hormonal normal. También es normal sentirse triste cuando ve esta leche y no tiene un bebé que alimentar. Usted también podría sentirse triste cuando los senos dejan de producir leche, lo que confirma el final de su embarazo.

Busque amigos, familiares y consejeros espirituales para que le brinden apoyo. Comparta con ellos sus sentimientos y acepte su ayuda.

Para obtener más información, póngase en contacto con La Leche League en lila.org o llame al 877.452.5324.