

Cualquier pérdida en la segunda mitad de un embarazo puede resultar en producción de leche.

Cuidado de los Senos después de la Pérdida de un Bebé

Con 17 semanas de embarazo, el calostro, la primera leche, puede estar presente en sus senos. Cualquier pérdida después de este tiempo puede resultar en la producción de leche y la ingurgitación 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 sostén deportivo como soporte tanto de día como de noche.
- Use bolsas de hielo sobre sus senos para controlar la inflamación.
- Hable con su proveedor de atención médica para saber si puede tomar Tylenol® o ibuprofeno para la inflamación y malestar.
- Tome una ducha o baño caliente - el calor puede ayudar a que se filtre 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 la molestia, no vaciar sus senos. Es importante sólo eliminar lo suficiente para ayudarle a tolerar la plenitud. (Vaciar los senos aumentará la producción de leche).

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. Unas pocas gotas de leche saldrán en chorro.
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 mismo no funcionará.

Los métodos que ya no se sugieren son:

- Apretar 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 en torno a esta experiencia.

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

Northwestern Medicine – Recursos de Información Médica

Para obtener información, comuníquese con Alberto Culver Health Learning Center (HLC) de Northwestern Memorial Hospital en hlc@nm.org, o llame al 312.926.5465. Los profesionales de información médica pueden ayudarle a buscar la información que necesite y proporcionarle ayuda personalizada sin cargo.

Para obtener información adicional sobre Northwestern Medicine, visite nuestro sitio web en nm.org.

Las entidades que conforman Northwestern Medicine están comprometidas a representar a las comunidades que atendemos promoviendo una cultura de inclusión, brindando atención culturalmente competente y acceso a tratamiento y programas sin discriminación y eliminando todas las disparidades en la atención médica. Si tiene alguna pregunta, llame al Patient Representatives Department (Departamento de Representantes de los Pacientes) del Northwestern Memorial Hospital al 312.926.3112, TDD/TTY 312.926.6363, o al Patient Representatives Department (Departamento de Representantes de los Pacientes) del Northwestern Medical Group al 312.695.1100, TDD/TTY 312.926.6363.

Desarrollado por: NMH Lactation Consultants (Asesores de Lactancia)