

## Si tienes molestias por congestión en tus pechos, te pueden ayudar:

Un sostén que recoja todo el pecho pero no lo oprima.

Extraer una pequeña cantidad de leche (idealmente de forma manual) según lo necesites para aliviar la tensión.

Resulta útil asociar una ducha caliente o aplicar compresas calientes, y masajear suavemente el pecho previo a la extracción para facilitar la salida de la leche.

Si persisten las molestias tras la extracción, te puede aliviar aplicar hojas de repollo o bolsas de gel frío alrededor del pecho, y/o tomar antiinflamatorios.



## Recuerdos...



Una bonita forma de recordar el paso de este hijo/a por tu vida, puede ser a través de alguna joya hecha con leche materna.

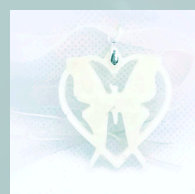
Para esto, te recomendamos puedas contactar a:

IG: @joyamorchile

Fbk: Joyamor -Recuerdos con alma

Wsp: +569 9 5158412

Ella podrá regalarte una joya memorial y te dará un descuento en el 15% de cualquier otro modelo.



Centro de Formación y Acompañamiento al duelo gestacional, perinatal y gestación arcoíris



[www.dueloyarcoiris.cl](http://www.dueloyarcoiris.cl)  
[contacto@dueloyarcoiris.cl](mailto:contacto@dueloyarcoiris.cl)  
+569 5635 2905

# Manejo de la lactancia tras la muerte de un/a hijo/a



## ¿Por qué mis pechos tienen leche si mi hijo/a ya no la necesita?

De una forma natural tras la expulsión de la placenta se producen cambios hormonales que estimulan la producción de leche materna. Este fenómeno tiene lugar aunque el o la bebé fallezca durante la gestación o el parto.

La producción de leche será mayor a los 3-5 días tras el parto, siendo común notar molestias por el llenado excesivo de las mamas con leche, lo que provoca que se hinchen, se vuelvan duras y posiblemente dolorosas, además de que sientas tensión o calor en éstas, goteo de leche, sensación de fiebre, malestar).

Si amamantabas a tu hijo o hija o te extraías leche regularmente antes de su fallecimiento, continuarás produciendo leche y al interrumpir de forma brusca su vaciado los síntomas recién mencionados también aparecerán.

## ¿Qué puedo hacer al respecto?

Así como lentamente irás asimilando y aceptando que tu hijo/a ya no estará contigo físicamente, tu cuerpo también debe ir entendiéndolo.

Si realizas extracciones solo para descongestionar y aliviar la tensión del pecho, sin seguir extrayendo, tu cuerpo irá recibiendo la señal de que no es necesario producir más leche y lentamente lo dejará de hacer. Cada día irás observando como van disminuyendo el número de extracciones. Este proceso puede llevar varios días.

Otra opción es "cortar la leche" de forma farmacológica a través de un medicamento, del que podrás conversar con tu matrona o médico tratante. Muchas veces, este proceso no es inmediato y de todas formas necesita ser apoyado por la descongestión ojalá de forma manual del pecho.



## Y si quiero extraer mi leche?

Para algunas mujeres el acto de extraer su leche es una forma de mantener una conexión con su hijo/a y encuentran en ello una ayuda para afrontar el proceso de duelo tras su muerte.

Puedes realizar la extracción de leche de forma manual o con un extractor. Si deseas iniciar la lactancia, te ayudarán la estimulación precoz tras el parto o cesárea y la constancia con las extracciones, 8 veces o más al día.

Para mantener la lactancia una vez establecida, te ayudará realizar extracciones frecuentes y vaciar el pecho por completo en cada extracción. La leche extraída puede ser donada a un Banco de Leche si así lo deseas y hasta cuando tú quieras.

Donar tu leche puede ayudar a un bebé que lo necesita.

## Quiero extraer mi leche

Para algunas mujeres el acto de extraer su leche es una forma de mantener una conexión con su hijo o hija y encuentran en ello una ayuda para afrontar el proceso de duelo tras su muerte.

Puedes realizar la extracción de leche de forma manual o con un extractor. Si deseas iniciar la lactancia, te ayudarán la estimulación precoz tras el parto o cesárea y la constancia con las extracciones, 8 veces o más al día.

Para mantener la lactancia una vez establecida, te ayudará realizar extracciones frecuentes y vaciar el pecho por completo en cada extracción. La leche extraída puede ser donada a un Banco de Leche si así lo deseas y hasta cuando tú quieras.

Donar tu leche puede ayudar a un bebé que lo necesita.

Así como lentamente irás asimilando y aceptando que tu hijo/a ya no estará contigo físicamente, tu cuerpo también debe ir entendiéndolo.

Si realizas extracciones frecuentes de leche, tus pechos mantendrán la producción de leche y aliviarás las molestias iniciales.

Si no realizas ninguna extracción, o reduces su frecuencia de forma progresiva, tus pechos dejarán de producir leche. Este proceso puede llevar varios días.

## No quiero extraer mi leche

Si no realizas ninguna extracción, tus pechos dejarán de producir leche.

Si la lactancia estaba establecida, no es conveniente la interrupción brusca del vaciado del pecho. Es preferible una disminución progresiva del número de extracciones y extraer sólo la cantidad de leche necesaria que te alivie.

El cese de la lactancia puede durar varios días. Puedes reforzarlo con la toma de medicación supresora de la producción de leche. Consulta con tu médico o matrona si así lo consideras.

---

### Si tienes molestias por ingurgitación, te pueden ayudar:

Un sostén que recoja todo el pecho pero no lo oprima. Extraer una pequeña cantidad de leche según lo necesites para aliviar la tensión.

Resulta útil asociar una ducha caliente o aplicar compresas calientes, y masajear el pecho previo a la extracción para facilitar la salida de la leche.

Si persisten las molestias tras la extracción, te puede aliviar aplicar hojas de col o bolsas de gel frío alrededor del pecho, y/o tomar antiinflamatorios.