

Destete después de la pérdida de su bebé

Este es un momento muy difícil y emocional. Cuidar de sus propias necesidades y consuelo puede ser difícil. A continuación, hay algunos consejos para ayudarla durante este periodo.

Emocionalmente:

- Si acaba de dar a luz, su cuerpo está experimentando muchos cambios físicos y hormonales. Estos cambios pueden hacer que su aflicción y dolor se sientan más intensos. Sea paciente consigo misma a medida que su cuerpo regresa a la normalidad.
- Asegúrese de cuidarse. Intente descansar y comer bien, incluso si no tiene hambre.
- Si otras personas se ofrecen a ayudarla, permítales hacerlo.
- Pide ayuda si la necesita.
- Es posible que se sienta triste incluso a medida que continúa con otras facetas de su vida.

Físicamente:

- Puede que pasen algunos días antes de que sus senos se sientan menos llenos.
- Sus senos pueden continuar goteando durante varios días o semanas.
- Si le duelen los senos, es posible que quiera continuar extrayendo la leche durante unos cuantos días.
- Cambie su horario de extracción, de modo que extraiga la leche con menos frecuencia hasta que ya no lo haga más.
- Extraiga solo la suficiente leche materna con el extractor o de forma manual como para sentirse cómoda. No vacíe completamente sus senos o eso le indicará a su cuerpo que produzca más leche.
- Esté pendiente de que no hayan conductos lácteos obstruidos (bultos dolorosos en los senos) o infección de los senos (un área roja y sensible en sus senos, con fiebre, escalofríos y dolores corporales). Llame a su médico si tiene signos de una infección mamaria.

Otras cosas que puede intentar:

- Tome un analgésico, como Ibuprofeno o Acetaminofén, según sea necesario para aliviar el dolor. Hable con su médico si es alérgica a esos medicamentos.
- Use un sujetador cómodo hasta que la plenitud mamaria haya desaparecido. NO utilice cinta adhesiva ni vende sus senos.
- Utilice compresas frías cubiertas con un paño delgado sobre sus senos durante 5 a 15 minutos, varias veces al día. Evite poner hielo directamente sobre los pezones.
- Las hojas de repollo frías pueden ayudar. Coloque una hoja de repollo verde, cruda y fría en su sostén y cámbiela cada 2 horas, o cuando se marchite, hasta que la sensibilidad y la plenitud mamaria hayan desaparecido.
- Comuníquese con la Línea de Asistencia de Lactancia Materna y Extracción de Leche de Children's Mercy al (816) 346-1309 si estos consejos no ayudan o si los senos siguen sintiéndose llenos.

Donación:

- Si tiene leche materna congelada o desea continuar extrayendo leche, es posible que pueda donarla al Banco de Leche Materna de St. Luke's Heart of America. Este banco de leche proporciona leche materna donada a Children's Mercy y a otros hospitales locales. Muchas madres encuentran consuelo en saber que su leche puede ayudar a otro bebé enfermo. Si está interesada, comuníquese con el Banco de Leche Materna de St. Luke's Heart of America al 816-932-4888 o en línea en kcmilkbank@saintlukeskc.org.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: El contenido de este documento tiene como objetivo promover la comprensión general de los temas de salud descritos en esta publicación y es solo para fines informativos. Dicha información no sirve como sustituto de la capacitación, la experiencia o el juicio clínico de un profesional de la salud. Las personas y sus familias no deberían utilizar dicha información como sustituto de consejo y asesoramiento médico, terapéutico o de atención médica profesional. NO SE OFRECE GARANTÍA DE NINGÚN TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA POR LEY, RESPECTO AL CONTENIDO.