

# La lactancia después de una pérdida: Una guía para los padres en duelo

## Lactation After Loss: A Guide for Grieving Parents (Spanish)

---

*El objetivo de nuestros materiales educativos es proporcionar información médicamente precisa que incluya a todos los padres y familias. Le invitamos a tener una conversación con su proveedor sobre el vocabulario y el lenguaje que le resulte más cómodo.*

*The goal of our education materials is to provide medically accurate information that is inclusive of all parents and families. We invite you to have a conversation with your provider about the vocabulary and language that is most comfortable for you.*

Uno de los momentos más difíciles para muchos padres en duelo es cuando baja la leche. Muchos se sienten poco preparados para sobrellevar la situación durante esta etapa difícil física y emocionalmente. One of the most challenging times for many grieving parents is when their milk comes in. Many feel unprepared to cope during this physically and emotionally difficult time.

Hay diferentes opciones para ayudar al cuerpo y a sus sentimientos a sobrellevar esta experiencia. Algunos padres se molestan por la presencia de leche y quieren que desaparezca lo antes posible. Otros se sienten reconfortados con la leche, pues es un recordatorio de la capacidad del cuerpo para cuidar a un bebé. Para algunos padres puede ser muy reconfortante poder bombear la leche y donarla a un banco de donantes de leche humana para ayudar a bebés prematuros o enfermos, There are different options to help your body and your emotions through this experience. Some parents feel upset by the presence of milk and they want to make it go away as quickly as possible. Others find the milk to be a comforting reminder of their body's ability to care for their baby. For some parents, it can be very healing to pump their milk and donate it to a donor human milk bank to help sick or premature babies.

No hay ninguna forma establecida en relación con los sentimientos. Para su mayor bienestar, físico y emocional, tómese el tiempo que necesite con las fases de la producción de leche.

There is no right or wrong way to feel. Take the time you need to transition through the phases of making milk in a way that brings you the most physical and emotional comfort.

### **¿Qué puedo esperar una vez finalizado el embarazo?**

#### **What can I expect after my pregnancy has ended?**

Durante el embarazo, los senos se estaban preparando para producir leche para alimentar al bebé. Cuando finaliza el embarazo, las hormonas actúan para que el cuerpo empiece a producir leche. Al inicio, los primeros días, notará que la primera leche, llamada **calostro**, es espesa y amarilla. Pasados unos días le bajará la leche madura y su cuerpo producirá mayores cantidades.

During your pregnancy, your breasts were preparing to make milk to feed your baby. When your pregnancy ends, hormones cause your body to start making milk. For the first few days, you will notice the first milk that comes in, called **colostrum**, which is thick and yellow. A few days later, your mature milk will start to come in, and your body will make larger amounts of this milk.

### **¿Cómo me sentiré los senos? How will my breasts feel?**

El cuerpo solo produce una pequeña cantidad de calostro, así que habrá muy pocas molestias durante los primeros días. A medida que la leche empieza a bajar, algunas madres experimentan solo una pequeña sensación de llenura, mientras que otras sienten que sus senos se vuelven duros y que la piel se estira tanto que se ve brillante o se siente caliente. Esto se llama **congestión mamaria**, y se puede extender desde la altura de la axila hasta el extremo del pezón. Muchas madres se sienten muy doloridas o sienten un dolor palpitante alrededor de los senos, y algunas tienen un poco de fiebre (entre 100-101 °F).

Your body only makes a small amount of colostrum, so there will be very little discomfort during the first few days. As the milk starts to come in, some parents experience only a small feeling of fullness, while others find their breasts become hard with tightly stretched skin that may look shiny or feel

warm. This is called **engorgement**, and it can extend up into the armpit and out to the end of the nipple. Many parents feel increased tenderness or throbbing around their breasts, and some develop a low fever (between 100-101° F).

### **¿Qué puedo hacer para ayudar a mi cuerpo a detener la producción de leche?**

#### **What are some things I can do to help my body stop making milk?**

- Los primeros días después del embarazo no se bombee la leche (a menos que piense donarla). For the first few days after your pregnancy has ended, do not use a breast pump (unless you are thinking about donating your milk).
- El cuerpo produce leche en respuesta a la cantidad de leche que se extrae. Para ayudar al cuerpo a detener la producción de leche, usted debe disminuir paulatinamente el suministro de leche. Esto se llama **destete gradual**, y le ayudará a evitar incomodidades y complicaciones como el taponamiento de los conductos o infecciones en los senos. Your body makes milk in response to the amount of milk that's removed from your body. To help your body stop making milk, you'll need to slowly decrease your milk supply. This is called **gradual weaning**, which will help you avoid discomfort and complications like plugged ducts or infection in the breasts.

### **Si ya produzco leche de forma regular, ¿cómo puedo reducir lentamente su producción? If I already have a regular milk supply, how can I slowly decrease my milk supply?**

Use una bomba eléctrica de lactancia para continuar extrayendo la leche, pero cambie lentamente su horario de bombeo. Por ejemplo, si ha estado amamantando a su bebé, o bombeando 8 veces en 24 horas, reduzca a 7 veces en las siguientes 24 horas. Continúe reduciendo su horario de bombeo a 6 veces, luego a 5 veces y finalmente a 4 veces en 24 horas. Luego, durante unos pocos días más, bombee solo lo suficiente para reducir las molestias cuando lo necesite. Esto puede tomar una semana o más, pero su cuerpo, en la medida que usted vaya dejando de extraer la leche, va a dejar de producirla. Use a double electric breast pump to continue removing milk, but change your pumping schedule slowly. For example, if you

have been breastfeeding or chestfeeding your baby or pumping 8 times in 24 hours, reduce that to pumping 7 times in the next 24 hours. Continue reducing your pumping schedule to 6 times, and then to 5 times, and then to 4 times every 24 hours. After that, pump just long enough to reduce discomfort as needed for the next few days. It may take a week or more, but your body will eventually stop producing milk as you stop removing it.

### **¿Qué cosas puedo hacer para ayudar a aliviar el dolor y la presión de la congestión mamaria? What are some things I can do to help relieve the pain and pressure of engorgement?**

- Trate de usar un sujetador ajustado que recoja bien los senos, pero sin apretarlos demasiado.  
Try wearing a well-fitting, supportive bra, but do not bind your breasts.
- Use compresas frías sobre los senos por 20 minutos (asegúrese que entre su piel y la compresa fría haya una capa de tela).  
Use cold packs on your breasts for 20 minutes at a time (make sure there's a layer of fabric between your skin and the cold pack).
- Evite usar calor (como compresas calientes, etc.). El calor puede incrementar la hinchazón y la inflamación de los senos, lo que puede conllevar molestias mayores.  
Avoid using heat (like heating pads, etc.). Heat can increase swelling and inflammation in your breasts, which can lead to more discomfort.
- En la medida en que su leche comience a bajar, bombee solo la leche suficiente para sentirse más cómoda, ya sea manualmente o con la bomba. No vacíe los senos completamente. As your milk starts to come in, pump just enough milk by hand or with a breast pump to make you feel more comfortable. Do not completely empty your breasts.

### **¿Puedo tomar un medicamento para el dolor de la congestión mamaria? Can I take any medication for the engorgement pain?**

Puede tomar acetaminofeno (Tylenol®) o ibuprofeno (Motrin® o Advil®). Siga las instrucciones de la etiqueta del medicamento.

You can take acetaminophen (Tylenol®) or ibuprofen (Motrin® or Advil®). Follow the instructions on the bottle or medication package.

## **Yo quisiera donar leche. ¿Cómo empiezo el proceso?**

### **I would like to donate milk. How do I start the process?**

Algunos padres encuentran mucho alivio al bombear la leche para donarla a otro bebé que la necesite. Donar la leche a un banco de leche humana puede salvar la vida a bebés prematuros o muy enfermos. Some parents find it very healing to pump their breast milk and donate it to another baby in need. Donating your milk to a human milk bank can be lifesaving for premature and very ill babies.

Si está pensando en donar la leche, una vez finalizado el embarazo empiece a usar una bomba de lactancia tan pronto como sea posible. Extraer la leche de los senos **completamente** y **frecuentemente** es muy importante para favorecer y mantener una buena producción. Si quiere continuar produciendo leche le recomendamos que use la bomba 15 minutos cada 3 horas por lo menos. If you are thinking about donating your milk, start using a breast pump as soon as possible after your pregnancy ends. Removing milk from the breasts **thoroughly** and **frequently** is very important to create and keep up your milk supply. We recommend you pump at least every 3 hours for 15 minutes at a time if you want to continue producing milk.

La asociación norteamericana de bancos de leche humana (HMBANA, *por sus siglas en inglés*), es una organización sin ánimo de lucro creada para asegurar la calidad de la leche humana donada. Para poder ser donante de leche, hay un proceso de evaluación. En Michigan hay 2 bancos acreditados por la HMBANA. Para obtener más información contacte, por favor, con el banco de su preferencia: The Human Milk Banking Association of North America (HMBANA) is a nonprofit organization created to ensure the quality of donor human milk. There is a screening process involved before becoming a milk

donor. There are 2 HMBANA-accredited milk banks in Michigan. Please contact the location of your choice for more information:

- Bronson Mothers' Milk Bank (*Banco de leche materna del Bronson*) en Kalamazoo, MI: (269) 341-6146  
Bronson Mothers' Milk Bank in Kalamazoo, MI: (269) 341-6146
- Henry Ford Milk Bank (*Banco de leche materna del Henry Ford*) en Jackson, MI: (517) 205-6455  
Henry Ford Milk Bank in Jackson, MI: (517) 205-6455

## **¿Cuándo debo llamar a mi proveedor médico?**

### **When should I call my healthcare provider?**

- Para preguntas generales llame, por favor, a la línea de asistencia con la lactancia al (844) 200-8894. Le pedirán dejar un mensaje y una asesora de lactancia le devolverá la llamada antes de 24 horas. For general questions, please call the Lactation Help Line at (844) 200-8894. They will ask you to leave a message, and a lactation consultant will return your call within 24 hours.
- Si nota signos de infección (incluyendo fiebre, enrojecimiento o hinchazón), contacte a su proveedor médico. If you notice signs of infection (including fever, redness, or swelling), contact your healthcare provider.
  - Si usted dio a luz en las últimas 6 semanas, puede contactar a Triage del Centro de Maternidad llamando al (734) 764-8134.  
If you delivered your baby within the past 6 weeks, you can call Birth Center Triage at (734) 764-8134.

Exención de responsabilidad: el presente documento contiene información y/o material educativo elaborado por Michigan Medicine para el tipo de pacientes habituales que padecen su misma afección. Es posible que contenga enlaces a contenido en internet que no haya creado Michigan Medicine y por el que Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no reemplaza las recomendaciones de un proveedor médico porque su experiencia (la de usted) podría ser diferente a la del paciente habitual. Si tiene alguna pregunta sobre este documento, su afección o el plan de tratamiento, consúltelo con su proveedor médico.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autor: Kelly McCarley, MSN RN IBCLC

Revisor: Julia Richards

Editado por: Brittany Batell, MPH MSW

Author: Kelly McCarley, MSN RN IBCLC

Reviewer: Julia Richards

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW

Traducción por:: Servicios de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La educación para los pacientes de [U-M Health](#) tiene una licencia pública internacional de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#). Última actualización 02/2025

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last revised 02/2025