

# DESPUÉS DE LA MUERTE DE UN *bebé*

Su cuerpo seguirá produciendo leche tras el fallecimiento de su bebé, sobre todo si estuvo dándole el pecho o extrayéndose leche. Si sigue un plan que limite la cantidad de estimulación del pecho, su cuerpo rápidamente reconocerá que ya no debe seguir produciendo leche. A continuación, le indicamos algunas recomendaciones para reducir la incomodidad física y disminuir o frenar la producción de leche.

## SI SU PRODUCCIÓN DE LECHE NO HA AUMENTADO (O SOLO LO HA HECHO RECIENTEMENTE)

No se extraiga leche del pecho, ya que la presión de tener demasiada leche dentro de los conductos del pecho hará que la producción pare. Si disminuye esa presión extrayendo la leche, los pechos seguirán produciendo. Esta presión y la sensación de tener leche acumulada y tejidos inflamados puede resultar incómoda durante tres o cuatro días en la mayoría de las mujeres, o hasta diez días en el caso de algunas. Pasado este tiempo, puede que usted tenga o no leche, pero no sentirá tanto dolor en el pecho y su cuerpo reabsorberá gradualmente la leche. Quizás note algunas gotas de leche ocasionalmente incluso meses después de haber dejado de producir.

## SI HA ESTADO UTILIZANDO UN EXTRACTOR DE LECHE DURANTE VARIAS SEMANAS

Dejar de extraer la leche de un día para otro, puede producir muchas molestias en el pecho y infección. Ajuste la frecuencia para ir extrayendo cada vez menos. Por ejemplo, si ha estado extrayéndose leche seis veces al día, pase a extraerse cinco veces al día durante uno o dos días; después cuatro veces al día, y continúe así hasta que ya no se la extraiga

*Si tiene leche en el hospital o en casa y quiere donarla en memoria de su bebé, contacte el Banco de Leche de Madres del Texas Children's llamando al 832-824-6455. Un representante le ayudará a dar los pasos necesarios. Si tiene alguna otra pregunta o duda, no dude en llamar a los Servicios de Lactancia/Banco de Leche del Texas Children's al 832-824-6120 (8 a. m. - 5 p. m. todos los días).*

## MEDIDAS QUE PUEDEN REDUCIR SU PRODUCCIÓN DE LECHE

- No utilice materiales para apretarse su pecho. Esto puede provocar conductos obstruidos, mastitis y aumento del dolor.
- Use un brasier ajustado de día y de noche, como por ejemplo un brasier deportivo.
- Paquetes de hielo (ice-packs) u hojas crudas de col pueden minimizar la hinchazón y el dolor. Utilícelos durante 15 a 20 minutos, tres o cuatro veces al día.
- Hable con su proveedor sobre medicación como ibuprofeno o acetaminofeno para reducir el dolor.
- Cuando se duche, el chorro de agua debe darle por la espalda. Evite el calor en los pechos.
- No reduzca su consumo de líquidos, ya que esto no reducirá su producción de leche y puede deshidratarla.
- Si la presión se vuelve insoportable, puede aliviarse un poco sin generar más leche inclinándose sobre el lavabo o un cuenco lleno de agua tibia y sumergiendo solo los pezones. Esto permitirá que salga un poco de leche.

*Algunas mujeres pueden tomar hasta 10 días o más para que paren de producir leche. Por favor contacte a su proveedor de atención primaria si tiene preguntas o preocupaciones. Para más ayuda, llame a los Servicios de Lactancia/Banco de Leche del Texas Children's al 832-824-6120 8 a. m. - 5 p. m. todos los días o [breastfeeding@texaschildrens.org](mailto:breastfeeding@texaschildrens.org).*

# DESPUÉS DE LA MUERTE DE UN *bebé*

## CONTINUACIÓN

### CUIDÁNDOSE A SÍ MISMA DESPUÉS DEL PARTO

#### **Actividad**

Durante los primeros días en casa, descanse mucho y cuídese. Cuidar de su cuerpo durante el duelo es muy importante para la recuperación. Intente mantener patrones de descanso constantes y evite trabajos intensos. La vuelta a la actividad normal debe ser gradual; deje lo que no sea esencial para cuando se sienta con más fuerza. Pregunte a su profesional médico cuándo puede volver a manejar.

#### **Vejiga**

Tener la vejiga llena puede impedir que su útero se contraiga correctamente y, por lo tanto, aumenta el sangrado. Orine con frecuencia, sobre todo el primer día de su vuelta a casa. Si le resulta difícil, pruebe a ponerse agua tibia en el perineo (la parte del cuerpo que queda entre los genitales y el ano) u orinar en la ducha. Si tiene puntos de sutura, el agua aliviará el ardor provocada por la orina al pasar por los puntos.

#### **Pechos**

Puede que usted perciba ciertos cambios en el pecho durante los primeros días en casa. Estos cambios son totalmente normales y desaparecerán en pocos días. La hinchazón de los pechos (congestión) es muy común y puede resultar molesta. Para aliviar esta molestia, lleve un sostén que se ajuste bien y aplique paquetes de hielo (ice-packs) en los pechos varias veces al día durante 20 minutos como mínimo para reducir la hinchazón. Las hojas de col aplicadas directamente en el pecho pueden ser de mucha ayuda para reducir la producción de leche. Los analgésicos suaves, como el ibuprofeno o el acetaminofeno, pueden ayudar a aliviar las molestias. Quizás note que de sus pechos gotean una sustancia transparente y pegajosa; esto es totalmente normal. Intente no estimular sus pechos; la hinchazón, dolor al tacto y goteo desaparecerán en pocos días. Si tiene cualquier duda, contacte a su profesional médico.

#### **Evacuaciones Intestinales**

Usted debería tener evacuaciones intestinales en uno o dos días. Beba mucho líquido, sobre todo agua y jugos. El jugo de ciruela es un laxante natural y puede tomarlo para evitar el estreñimiento. Después de una cesárea, la distensión abdominal y los gases pueden provocar ciertas molestias. Caminar y utilizar una botella de agua caliente pueden ayudarla a aliviar estas molestias.

#### **Sangrado**

Puede que tenga un sangrado parecido al del período, éste puede ser relativamente intenso y rojo el primer día que esté en casa y seguirá siendo rojo de dos a cuatro días más. Pasado ese tiempo, el flujo será marrón o rosado y se irá reduciendo la cantidad día tras día hasta parar alrededor del décimo día. Después, podrá notar un ligero flujo blanco o amarillo durante algunos días más. Un flujo rojo persistente o un chorro repentino pueden ser señales de alerta de que usted está haciendo demasiadas cosas. Si ha estado un rato acostada, quizá tenga un flujo abundante al cambiar de posición al levantarse o sentarte. Si el flujo es abundante, persiste y está saturando (mojando hasta el otro lado) sus toallas sanitarias en una o dos horas en su casa, o si usted nota un olor malo o si tiene una fiebre más alta que 100.4 °F, por favor contacte a su profesional médico.

#### **Menstruación**

El período puede volver entre cuatro y ocho semanas. La ovulación vuelve antes de que empiece la menstruación, así que usted podría quedar embarazada, aunque todavía no tenga el período. No se recomienda quedar embarazada hasta que hayan pasado al menos dos ciclos desde su vuelta a casa. Debe hablar con su profesional médico cualquier plan de concepción y anticoncepción que tenga.

#### **Calambres**

Es normal tener algunos retortijones al volver a casa. Los retortijones graves o persistentes en

# DESPUÉS DE LA MUERTE DE UN *bebé*

## CONTINUACIÓN

las primeras 24 horas pueden indicar que se han acumulado coágulos en el útero; esto es común y puede que expulse algunos pequeños coágulos estando en casa. Colóquese una botella de agua o paño caliente sobre el abdomen para aliviar las molestias. Los retortijones irán desapareciendo en intensidad, pero pueden durar de siete hasta diez días. Su profesional médico podrá recetarle medicamentos contra el dolor como acetaminofeno o ibuprofeno para aliviar estos retortijones. Si los retortijones son muy intensos o si está expulsando coágulos grandes, contacte a su profesional médico.

### **Nutrición y Pérdida de Peso**

Mientras intenta sobrellevar sus sentimientos de pérdida, puede que no tenga mucho apetito o, en cambio, puede que esté comiendo demasiado. Es importante mantener una dieta saludable para que usted tenga la energía física y emocional necesaria para recuperarse. Intente beber ocho vasos de agua o jugo al día. La pirámide alimenticia tradicional de cereales, vegetales, frutas, aceites, lácteos, carnes y legumbres es una guía ideal para una buena nutrición. Intente evitar la cafeína y el alcohol. Este tampoco es el momento adecuado para iniciar una dieta. Cualquier reducción de peso que experimente debe ser gradual. Hable con su profesional médico si tiene preguntas sobre la nutrición y/o pérdida de peso.

### **Cuidados del Perineo**

Tras volver del hospital, es posible que su perineo (la zona de su cuerpo que está entre los genitales y el ano) requiera cuidados adicionales para curarse. Cada vez que se cambie la toalla sanitaria o vaya al baño, haga lo siguiente: a) límpiese de delante hacia atrás para evitar llevar las bacterias desde el área rectal hasta el perineo, y b) rocíe agua tibia de un frasco perineal sobre la abertura vaginal. Estos cuidados fomentan la limpieza en el perineo, alivian las molestias de los tejidos y ayudan a prevenir infecciones.

### **Depresión Posparto**

Cada mujer reacciona de un modo diferente a la muerte de su bebé. A la mayoría de las mujeres, las primeras semanas en casa les resultan un tremendo trastorno emocional. Durante esta etapa son muy comunes las sensaciones de tristeza, depresión, agotamiento, fatiga, confusión, soledad, decepción, enfado y miedo, aunque también es posible que usted se sienta insensibilizada. Algunas de estas sensaciones pueden deberse en parte a los enormes cambios hormonales que tienen lugar durante los primeros días en casa, además de a la fatiga, falta de sueño y/o malestares físicos.

Se estima que entre el 10 y el 20 % de las mujeres sufren depresión posparto. Esto puede ser más preocupante después de perder un embarazo porque usted no solamente está lidiando con cambios hormonales y físicos normales, sino también con la muerte de su bebé. Las mujeres con depresión posparto pueden tener sentimientos de irritabilidad, ansiedad, ineptitud o desesperanza y pueden sentir rabia hacia su pareja. Es posible que usted se sienta incapaz de llevar a cabo actividades del día a día o que tenga síntomas físicos como dolores de cabeza, dolor en el pecho, taquicardia, problemas para dormir, pérdida del apetito o quizás coma demasiado. Al igual que otras mujeres, es posible que no quiera estar con nadie o que tenga miedo de estar sola, que tenga pesadillas o ideas alarmantes, que sienta como si estuviera en un profundo pozo oscuro o que se está "volviendo loca". El duelo también incluye sentimientos de depresión. Si los síntomas de depresión son graves (alteraciones del sueño, cambios en el apetito, irritabilidad/enfado prolongado, desesperanza crónica, ansiedad/pánico persistente y retraimiento social), duran más de una semana su intensidad aumenta o comienzan a interferir con su capacidad para funcionar en casa o en el trabajo, es importante que usted contacte a su profesional médico.,

# DESPUÉS DE LA MUERTE DE UN *bebé* CONTINUACIÓN

## Relaciones Sexuales

Muchos profesionales médicos recomiendan que, después del trabajo de parto y el parto, no se debe introducir nada en la vagina durante seis semanas. Esto supondría abstinencia sexual además de evitar el uso de tampones o duchas vaginales. Se recomienda en este período de seis semanas para dar tiempo a que el sangrado desaparezca totalmente y los puntos se curen. Es común tener menos deseo sexual durante esta etapa. La reducción de la lubricación vaginal se puede mejorar utilizando una gel (KY Jelly) o productos lubricantes basados en agua. No utilice nunca vaselina como lubricante para las relaciones sexuales. Pregunte a su profesional médico si necesita más información acerca de cómo reanudar las relaciones sexuales.

## Puntos

Si le han puesto puntos, se absorberán solos y no será necesario quitarlos. La mayoría son internos, así que usted no podrá verlos. A menudo se recomienda aplicar hielo en el área vaginal las primeras 24 horas para reducir la hinchazón. Sumergir la zona en una bañera con agua limpia y tibia alivia y contribuye a la curación. Asegúrese de preguntar a su profesional médico cuándo puede bañarse en

bañera. Su profesional médico podrá recetarle compresas perineales o un espray para aliviar cualquier molestia vaginal o rectal. También puede aplicarse compresas de agua de hamamelis (witch hazel) para aliviar las molestias. Si usted tuvo un parto por cesárea y nota flujo, hinchazón o separación de los bordes de la línea de incisión, comuníquese a su profesional médico.

## Útero

A veces, puede sentir el útero como una bola dura ubicada entre el ombligo y el hueso púbico. Cada día irá notando cómo disminuye de tamaño hasta que, alrededor del décimo día, ya no pueda sentirlo. El útero puede tardar aproximadamente seis semanas en volver a su tamaño normal.

El útero debe sentirse duro y es normal tener un sangrado moderado. Si el útero no está duro o si el sangrado es excesivo, hágase un masaje suave con movimientos circulares sobre la zona del útero. Los masajes hacen que el útero se ponga duro y ayudan a controlar el sangrado. Si la parte superior del útero (fondo uterino) está demasiado alta o hacia un lateral, quizás necesitara orinar antes de seguir el masaje.

## SÍNTOMAS QUE PODRÍAN INDICAR UNA POSIBLE INFECCIÓN:

Contacte con su profesional médico si:

- Está sangrando mucho, suficiente para saturar una compresa grande (maxi pad) en una hora o menos
- Cansancio extremo y dolores corporales, como si tuviera gripe
- Tiene fiebre de más de 100.4°F o escalofríos
- Siente un dolor fuerte de inicio repentino en la incisión, perineo o abdomen
- Expulsa un coágulo de tamaño más grande que un limón seguido de un sangrado abundante
- No puede orinar o, al hacerlo, siente dolor, quemazón o necesidad de volver a orinar
- Nota un flujo vaginal con mal olor
- Ve que la incisión de la cesárea se ha abierto o que la herida supura sangre o huele mal
- Tiene una zona hinchada, roja y dolorosa en la pierna (especialmente en la pantorrilla) que está caliente al tocarla
- Tiene una zona hinchada, enrojecida, caliente, dura o con muchos grumos en el pecho
- Ardor o dolor en un o los dos pechos
- Tiene un dolor punzante en las piernas o dificultad para caminar
- Tiene dolor de cabeza intenso, sobre todo al sentarse o estar de pie, que se alivia al acostarse
- Tiene cualquier pregunta o duda acerca de cómo cuidarse después del parto