

HOJA INFORMATIVA N°44

CUANDO UN BEBÉ MUERE

Texto extraído de "El arte femenino de amamantar"
La Liga de La Leche Internacional. Editorial Pax México

La muerte de un recién nacido, ya sea por aborto, porque nace muerto, porque muere poco después de nacer o más tarde por enfermedad o accidente es un pensamiento estremecedor. Desgraciadamente la vida de muchas familias se ve afectada por esta tragedia. Los padres que sufren esta terrible pérdida tienen una fuerte impresión y lamentan encontrarse ante la situación de que el cuerpo de la madre no detecta de inmediato lo ocurrido; la leche comenzará a bajar y se seguirá produciendo.

La madre que ha perdido a su bebé al nacer o poco después o que sufrió un aborto en el segundo trimestre del embarazo o después es dada de alta muy pronto del hospital y, por lo tanto, el proceso de la bajada de la leche le ocurrirá en casa. Es importante estar preparada para lo que pueda ocurrir, aunque la mayoría de las madres se sobresaltan cuando experimentan la plétora (senos adoloridos, duros e hinchados).

Las madres cuyo bebé muere cuando su producción de leche está totalmente establecida experimentarán también hinchazón y necesitarán buscar alivio.

Generalmente, las mujeres sienten miedo a aliviar esta incomodidad extrayendo la leche por temor a estimular sus pechos y producir más leche; sin embargo, extraer suficiente leche es probablemente lo mejor que puede hacer para evitar la molestia. Incluso unas cuantas gotas pueden bastar para aliviar la hinchazón y sentirse mejor. Una ducha de agua caliente o un baño caliente en tina es una buena medida previa a la extracción de leche: el calor permitirá manejar mejor sus senos adoloridos y el agua tibia ayudará a que la leche salga. Al principio es posible que deba extraer una pequeña cantidad de leche varias veces al día, y por la noche si despierta con molestias. La razón de extraer un poco de leche es, en primer término, aliviar la incomodidad e igualmente prevenir la indebida acumulación de leche en los conductos lácteos, lo cual podría acarrear una infección de los senos. Es bueno saber que un sostén firme proporciona soporte y comodidad. Quizá sea necesario usar una talla más grande de lo usual durante algunos días.

Cuando la producción de leche está totalmente establecida, algunas madres extraen y donan la leche al banco de leche de la localidad y benefician a otros bebés pequeños. Si opta por esta solución, podrá disminuir lentamente su producción de leche de manera más confortable.

Muchas mujeres pueden llegar a deprimirse porque con sólo pensar en el bebé inicia el reflejo de la bajada de la leche. Los brazos y el cariño de sus amistades pueden provocarlo también. Le ayudará utilizar protectores de tela para el pecho, ropa suelta con estampados coloridos e incluso llevar siempre con usted una muda de ropa.

¿Cómo pueden ayudarle sus amistades?

El apoyo de los amigos, la familia y los profesionales de la salud es vital. Celia Waterhouse, de Gran Bretaña, cuyo pequeño Leo murió a los tres meses, ofrece el siguiente consejo a los amigos: "Simplemente exprese lo triste que se siente de saber lo que ha ocurrido. Sus palabras no harán que la madre se sienta más triste porque le recuerden a su bebé. ¡Como si ella pudiera olvidarlo! Aunque sólo sea mencionado entre ustedes, reconocer su pena la habrá ayudado".

Seguramente le ofrecerán ayuda práctica: con las comidas, la lavandería o con los bebés mayores, pero tener amistades dispuestas a escucharla hablar o llorar, es maravilloso.

Acepte sus sentimientos como algo normal; de hecho, la pena puede prolongarse durante un largo período. Recordar el cumpleaños del bebé o su funeral, compartir fotografías, nombrar al pequeño incluso si nació muerto, todo sirve de ayuda. Las parejas necesitan apoyarse mutuamente y comprender que la pena puede afectarles de diferente manera. Al principio se ofrece mucha ayuda, pero después de algunas semanas la gente espera que los padres se "hayan repuesto". Este momento es muy delicado, pues los padres acongojados pueden enfrentarse al resurgimiento de la pena. Penny Stanway, doctora británica cuyo tercer bebé nació muerto, comenta: "La mayoría de las mujeres desean recordar una y otra vez las circunstancias de la muerte de su bebé con todo aquel que desee escucharlas. Una madre deberá tomar su tiempo y acostumbrarse a la pérdida; el mejor modo de hacerlo es mediante la repetición mental del suceso o contándolo, como para aprender o grabar en su mente lo que ha sucedido".

Diversos grupos de apoyo para padres que han sufrido la pérdida de un bebé ofrecen la oportunidad de compartir los sentimientos y experiencias con otros padres igualmente afectados.