

GUÍA

# Lactancia Materna y Duelo Perinatal



## INTRODUCCIÓN

# ¿Por qué hablar de lactancia y duelo perinatal?

Perder un bebé es una de las experiencias más profundas y dolorosas que una madre puede atravesar. Y aunque muchas veces el foco está en el dolor emocional, hay otra dimensión que también merece ser visibilizada: la respuesta del cuerpo.

Cuando ocurre una pérdida gestacional o perinatal, el cuerpo —en su sabiduría biológica— sigue funcionando como si el bebé estuviera: se prepara para alimentar, produce leche, espera el encuentro.



Y ese momento, tan esperado y amoroso, se convierte en una nueva herida. Para muchas mujeres, enfrentar la lactancia sin su bebé en brazos es desgarrador.

Para otras, es confuso, surreal, o incluso simbólicamente poderoso.

Algunas buscan inhibirla. Otras deciden donar. Muchas simplemente sobreviven ese proceso en silencio.

Esta guía nace desde el deseo de acompañar, validar y sostener esa vivencia. Porque hablar de lactancia en el duelo es una forma de reconocer el vínculo, el cuerpo y la historia de cada madre. También es una forma de hacer espacio para los sentimientos que puedan surgir durante un embarazo posterior.

Que encuentres en estas páginas un refugio. Un abrazo.  
Una voz que te diga: “No estás sola.”

# La bajada de leche tras la pérdida

## Lo que el cuerpo hace... aunque el alma duela

Cuando se pierde un bebé en etapas avanzadas del embarazo, durante el parto o poco tiempo después del nacimiento, el cuerpo suele seguir su curso natural: el útero se contrae, las hormonas fluctúan, y la leche sube.

Y ahí, en medio de un corazón roto, el cuerpo da señales de vida. Para muchas mujeres, ese momento es profundamente confuso. La bajada de leche puede sentirse como una traición del cuerpo. Como si él no hubiese “entendido” lo que ocurrió. O peor aún: como si la maternidad quedara incompleta justo cuando empieza a manifestarse físicamente.

Emociones comunes que pueden surgir en esos días:

- Shock al notar el pecho hinchado o doloroso.
- Tristeza intensa al ver que no hay un bebé al que alimentar.
- Culpa por desear que la leche se detenga.
- Rabia hacia el propio cuerpo por “funcionar” como si nada.
- Vacío y desconcierto.

Cada experiencia es única. Muchas mujeres sienten este proceso como un dolor adicional. Otras como un símbolo del amor que sigue vivo. Algunas se preparan emocionalmente para ese momento. Otras se enfrentan a él sin haber sido informadas o contenidas.

**“El cuerpo habla. El cuerpo recuerda. Y a veces, también duele.”**

# Decidir qué hacer con la leche

## Todas las decisiones son válidas

Cuando la leche sube tras una pérdida, muchas madres se enfrentan a una decisión para la que nadie las preparó:

¿Qué hacer con esa leche que el cuerpo ha producido para un bebé que ya no está?

No hay una respuesta única, ni correcta. Solo está lo posible.

Lo que cada mujer puede y necesita hacer en ese momento.

Y todas las opciones merecen respeto, cuidado y acompañamiento.

## Inhibir la lactancia

Algunas mujeres optan por interrumpir lo antes posible la producción de leche, ya sea con medicamentos, métodos naturales o técnicas físicas.

Es un acto de autocuidado, especialmente cuando el dolor emocional es muy intenso y se busca cerrar cuanto antes ese ciclo corporal.

- Compresas frías o de repollo
- Ropa ajustada (sin apretar demasiado)
- Medicamentos inhibidores (bajo indicación médica)

No es debilidad ni falta de amor. Es una forma de protegerse.



# Decidir qué hacer con la leche



## Donar la leche

Otras mujeres sienten que donar la leche es una manera de darle un sentido simbólico al dolor. Es una forma de transformar esa pérdida en un acto de amor hacia otros bebés que lo necesitan.

Esta decisión puede ser profundamente movilizante y sanadora para algunas.

Puedes consultar por bancos de leche humana en tu país o región. En Chile, el Ministerio de Salud cuenta con un programa nacional. Antes de donar, es importante seguir los protocolos sanitarios indicados y, si es posible, contar con acompañamiento emocional durante el proceso.

Donar puede ser una manera de seguir nutriendo, desde otro lugar.



## Dejar que el proceso siga su curso

Algunas madres no hacen nada en particular. Simplemente permiten que el cuerpo se autorregule, que la leche se detenga con el paso de los días.

Este camino, aunque más lento, también es válido.

No hacer nada también es una forma de hacer espacio para lo que duele.

Lo importante:

- No hay una forma correcta.
- No estás sola en esta decisión.
- Lo que elijas es válido y suficiente.

**“Cada gota de leche es una historia. Una memoria. Un amor que merece ser honrado.”**

# El cuerpo como territorio de duelo

## Cuando la ausencia también se siente en la piel

El cuerpo materno guarda memoria.

No solo en la mente, no solo en el corazón.

También en los pechos que se hinchan. En el útero que se contrae. En la leche que sube.

En los brazos que no cargan. En la cama que queda vacía.

Después de una pérdida perinatal, el cuerpo se convierte en un espacio donde el duelo también se manifiesta. A veces de forma silenciosa.

Otras veces con dolor físico real.

## Manifestaciones físicas del duelo

- Pechos hinchados, sensibles o dolorosos
- Hormonas desreguladas: cambios de ánimo intensos, sudoración, insomnio
- Contracciones uterinas y loquios (sangrado posparto)
- Fatiga profunda, sensación de “vacío corporal”
- Náuseas o malestar estomacal al pensar en la leche

Estas sensaciones no son solo físicas: son la manifestación del vínculo que se había creado, y que ahora necesita encontrar un nuevo cauce.

## Cuidar el cuerpo en el duelo

En medio del dolor, el autocuidado puede parecer imposible.

Pero a veces, un gesto pequeño puede ser una forma de honrar al cuerpo y sostenerlo con compasión.

Propuestas amorosas:

Aplicar compresas tibias o frías según lo que el cuerpo necesite

Abrazar el pecho suavemente o envolverlo con un pañuelo suave

Hacer respiraciones conscientes tocando el vientre y el corazón

Escribirle una carta al cuerpo: agradecer, llorar, liberar

# Frases que te pueden ayudar:



“Gracias por haberlo intentado.”



“Te veo, te escucho, te cuido.”



“El cuerpo no te falló. El cuerpo te sostuvo como pudo. También él merece descanso, ternura y perdón.”



“El cuerpo es el primer hogar del duelo. Acompañarlo también es parte de sanar.”

# Un nuevo embarazo, una nueva lactancia

## **Alegría, miedo y memoria en un mismo cuerpo**

Después de pasar por un duelo perinatal, la llegada de un nuevo hijo puede vivirse como una segunda oportunidad. Pero también como un reencuentro con lo que no fue.

Una invitación a la esperanza... que no borra la historia previa.

Y así, cuando llega el momento de volver a amamantar, muchas mujeres se enfrentan a un torbellino de emociones que pueden sorprender:

## **Lo que puede surgir:**

- Miedo a que la lactancia “no resulte”
- Culpa por vivir algo que antes no se vivió
- Dudas sobre si se “está haciendo bien”
- Tristeza inesperada al recordar
- Comparaciones con el bebé que no llegó a estar
- Amor profundo y presente por este nuevo hijo... mezclado con un amor que sigue doliendo

# Un nuevo embarazo, una nueva lactancia

Este tipo de lactancia —la que llega después del duelo— puede sentirse como un puente entre dos hijos.

Un espacio donde la memoria y la vida conviven.  
Donde no todo es alegría, y no todo es tristeza.  
Donde también hay espacio para honrar.

## **Sugerencias para acompañarte en este proceso:**

Nombrar al bebé anterior si lo necesitas: “Estoy amamantando con todo lo que viví contigo en el corazón.”

Reconocer que la tristeza no invalida el amor presente

Hablar con tu pareja o equipo de salud sobre lo que sientes

Darte permiso para emocionarte, llorar o sentir contradicción

Buscar acompañamiento emocional si lo necesitas.

Si sientes que necesitas un acompañamiento más profundo, la terapia floral puede ser un apoyo gentil para transitar este proceso. Las Flores de Bach trabajan con los estados emocionales desde un lugar suave y sin juicio.

# Recursos y acompañamiento

## No estás sola en este proceso

Atravesar la lactancia después de una pérdida —o vivirla por primera vez en un embarazo posterior— puede ser emocionalmente desafiante.

Por eso, contar con espacios, herramientas y acompañamiento adecuado puede marcar una gran diferencia.

## Recursos emocionales que pueden ayudarte:

Acompañamiento psicológico especializado

Busca profesionales con experiencia en duelo perinatal, maternidad, o lactancia. Poder hablar de lo que sientes sin juicio es una forma de cuidar tu salud mental.

Grupos de apoyo

Compartir tu experiencia con otras mujeres que han vivido situaciones similares puede ser profundamente sanador. A veces, solo escuchar "a mí también me pasó" nos sostiene.

Terapias complementarias

Flores de Bach, masajes de lactancia, visualizaciones, reiki, yoga postnatal... elige lo que resuena contigo. Son formas amorosas de conectar con tu cuerpo y tu proceso.

Las Tarjetas de Duelo de Almaluz

Una herramienta amorosa y respetuosa para acompañarte paso a paso, honrando tu proceso y validando tus emociones.

Puedes usar una tarjeta cada día, o dejar que tu intuición te guíe. También pueden ayudarte a abrir conversaciones con tu pareja o red de apoyo.



# Carta para ti, mamá

Si estás leyendo estas palabras, es porque tu cuerpo alguna vez quiso nutrir.

Porque en ti habitó el deseo, el amor, el instinto.  
La pérdida no borra ese amor, ni el vínculo que se creó.

Tu cuerpo también habló, a su manera, y te sostuvo como pudo.  
Es válido que sientas tristeza y alegría a la vez. Que ames a ese bebé que no estuvo, y a este que sí está.

Que el duelo y la esperanza convivan en tu pecho y en tu alma.  
No hay un camino correcto ni un tiempo exacto para sanar.

Solo hay tu historia, tus pasos, tu manera única de vivirlo.  
Por eso, desde Almaluz te decimos:

No estás sola.

Estamos aquí para acompañarte, para sostenerte y para honrar cada lágrima y cada sonrisa.

Que encuentres en tu cuerpo, en tu lactancia y en tu corazón, la ternura y la fuerza que mereces.

Con todo el cariño,  
Las Cami's de Almaluz