

# Programa Familiar Flor de Cerezo

Extendemos nuestras más sinceras condolencias a usted y su familia. Le ofrecemos nuestro apoyo durante este momento tan difícil. Los honramos como padres y honramos la vida y el tiempo de su bebé en este mundo con dignidad. El Programa de Flor de Cerezo fue creado para apoyar a las familias en duelo después de una pérdida perinatal. El propósito es apoyar a las familias con información y herramientas para las opciones de lactancia.

## ¿Por qué sigo produciendo leche?

La producción de leche puede comenzar a partir del 4º mes de embarazo. A partir de ese momento, es normal producir leche, incluso sin estimulación. Es posible que sus senos estén llenos o tenga derrames de leche materna.

## ¿Cuáles son mis opciones?

Una opción es detener cómodamente la producción de leche. Otra es extraerse la leche y posiblemente donarla para ayudar a los bebés frágiles y prematuros. No hay una decisión correcta o incorrecta. La mejor opción es la que se sienta adecuada para usted durante su duelo.

## Quiero Detener Mi Leche

Sin estimulación (extracción manual o con maquina), la leche se secará pronto. Para disminuir la producción de leche y sentirse más cómoda hasta que la producción de leche se suprima por completo, puede:

- Extraer cantidades pequeñas de leche a mano o con un extractor cada pocas horas para aliviar los pechos llenos y evitar la obstrucción de los conductos. Gradualmente (durante los próximos días/semanas), disminuya el número de veces al día que se extrae leche.
- Las duchas calientes pueden hacer que sus senos liberen una pequeña cantidad de leche y hacer que se sienta más cómoda. Las compresas frías pueden ayudar a aliviar la hinchazón y el dolor. El uso de almohadillas de lactancia puede evitar mojar su ropa de leche.
- Tomar un medicamento anti-inflamatorio de venta libre, como ibuprofeno (Motrin, Advil) puede ayudar a aliviar el dolor. Se pueden tomar medicamentos recetados para detener la producción de leche, pero primero se deben analizar con su médico para asegurarse de que sean seguros para usted.

Si tiene los senos llenos (congestión) o desarrolla conductos bloqueados con fiebre, dolores corporales, escalofríos y/o áreas rojas y dolorosas en el seno, es posible que tenga una infección (mastitis) y debe llamar a su médico.

No se recomienda vendarse los senos ni usar ropa ajustada, esto puede causar daños. Sé paciente con tu cuerpo y contigo misma. La supresión de la leche toma tiempo. Si necesita apoyo adicional, comuníquese con su médico, familiares, amigos o recursos comunitarios.



Visite nuestro sitio web o llame para obtener más información  
ucmilkbank@health.ucsd.edu | ucmilkbank.ucsd.edu | 858-249- MILK (6455)

UNIVERSITY  
OF  
CALIFORNIA  
HEALTH

Milk  
Bank

## Quiero Extraer mi Leche

La extracción de leche (con maquina o manual) puede ser reconfortante y sanadora. Puede aumentar y mantener su producción de leche haciendo lo siguiente:

- Extracción regular de leche aproximadamente cada 4 horas, o 6 veces al día, durante aproximadamente 10 a 20 minutos por seno. Esto aumentará y mantendrá su producción de leche.
- Si ya tienes una producción constante de leche, puede seguir extrayendo toda la leche que quiera. El momento adecuado para detenerse es su decisión y depende de lo que sea mejor para usted.

Si tiene preguntas sobre la extracción de leche, comuníquese con su medico o consejero de lactancia.

## Donación de Leche Materna

Donar leche a un banco de leche sin fines de lucro es un regalo que puede ayudar a nutrir y proteger a los bebés médicamente frágiles. Para algunos, la donación de leche es una forma de honrar a su propio bebé salvando la vida de otra persona.

Si está interesada en donar su leche, comuníquese con nosotros y podemos ayudarte. Contáctenos al 858-249-MILK (6455) o en línea en [ucmilkbank.ucsd.edu](http://ucmilkbank.ucsd.edu).

## Mural Conmemorativo Flor de Cerezo

Una forma de honrar a su bebé es representando su nombre en nuestro Mural Conmemorativo de Flor de Cerezo (independientemente de la donación). Si desea que inscribamos el nombre de su bebé en una flor de cerámica para colocarla en nuestra pared conmemorativa, comuníquese con nosotros y nos sentiríamos honrados de hacerlo.

"Mi hijo Theo nació prematuramente a las 23 semanas y, durante su corta estancia en la UCIN, esperaba que pudiera probar mi leche materna. Lamentablemente, falleció al poco tiempo, pero quería honrar a Theo extrayéndome leche materna y donando para todos los demás bebés de la UCIN que todavía están luchando por su salud. Pude bombear y donar durante 4 meses, lo que me ayudó enormemente en mi duelo, ya que fue mi conexión física con ser madre, y nos permitió a Theo y a mí salvar vidas".

- Diep Ho, madre y donadora del programa flor de cerezo

## Apoyo adicional para el duelo

- Grupos en línea de Facebook: conéctate con miles de mujeres que atraviesan experiencias de pérdida similares
- Alianza para la Salud Posparto - <https://postpartumhealthalliance.org/>
- Liga de La Leche Lactancia después de la Pérdida de <https://llusa.org/lactation-after-loss/>
- Isabella's Giraffe Club Apoyo para el Embarazo y la Pérdida de Bebés - <https://isabellasgiraffeclub.org/services/>
- Cuna vacía - <https://www.emptycradle.org/>
- Club de Papás Tristes - <https://saddadsclub.com/>
- Instituto de Atención del Duelo Reproductivo - <https://reproductivegrief.org/helpful-toolkits/>



Visite nuestro sitio web o llame para obtener más información  
[ucmilkbank@health.ucsd.edu](mailto:ucmilkbank@health.ucsd.edu) | [ucmilkbank.ucsd.edu](http://ucmilkbank.ucsd.edu) | 858-249- MILK (6455)

Last reviewed by Alison Wolf CPNP, IBCLC on 02/10/2024

UNIVERSITY  
OF  
CALIFORNIA  
HEALTH

Milk  
Bank