

# Congestión Mamaria (Engorgement)

Es normal que sus pechos se vuelvan llenos y firmes de dos a cuatro días después del nacimiento de su bebé. Esto se debe a que el calostro cambia a una leche más madura. Aumenta la cantidad de líquido en los conductos de leche, además de aumentar también la entrada de sangre y el líquido linfático en sus pechos. Todo esto crea una sensación de plenitud.

Si su leche no es removida ya sea por medio de su bebé, por uso de sacaleches, o por expresión manual, la llenura de los pechos puede convertirse en congestión. Un pecho congestionado se siente duro, doloroso y puede estar rojo y caliente.

## Cómo prevenir la congestión mamaria:

- Ponga a su bebé al pecho frecuentemente después del nacimiento (siempre que el bebé muestre señales de hambre, o por lo menos cada dos o tres horas).
- Verifique que su bebé se prenda o coloque bien y esté comiendo. Incluso en los primeros días usted debe ser capaz de escuchar (y ver) que traga. Si no está segura, busque ayuda de un asesor de lactancia certificado por la junta (IBCLC).
- A medida que sus pechos se vuelven más firmes, despierte al bebé según sea necesario para amamantar.

**Incluso con la lactancia materna frecuente, es posible que se congestionen.** Si lo hacen, pruebe lo siguiente.

**Antes de alimentar a su bebé,** para que sea más fácil que el bebé se prenda o coloque y le ayude con la bajada de leche, se recomienda:

- Suavizar el área alrededor de la areola usando los dedos para empujar el líquido hacia la pared de su pecho. Para obtener más detalles y un dibujo, consulte nuestra información sobre [Ablandamiento de presión inversa](#).
- Aplique calor sobre sus pechos por aproximadamente 5 minutos. (No use calor durante períodos prolongados mientras están congestionados, ya que puede aumentar la hinchazón).
- Masajee sus pechos- o combine con la expresión manual (vea a continuación).

**Si su bebé no se prende o coloca mientras sus pechos están hinchados, es importante que quite leche de sus pechos.** Usted puede extraer la leche de sus pechos a través de:

- Sacar la leche con sus manos. Para ver un vídeo sobre la extracción manual, vaya a: <https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html>



## Community Breastfeeding Center

5930 S. 58th Street  
(in the Trade Center)  
Lincoln, NE 68516  
(402) 423-6402

10818 Elm Street  
Rockbrook Village  
Omaha, NE 68144  
(402) 502-0617

For additional  
information:  
[www.milkworks.org](http://www.milkworks.org)

- Un sacaleche manual, como la Haakaa. Caliente la pompa en un recipiente con agua caliente, apriete la bomba, y aplíquese a un pecho a la vez para ejercer una presión suave.
- Un sacaleches eléctrico doble, como Medela Symphony o Pump in Style, o el Spectra. Caliente las copas para los pechos primero.

**Entre la lactancia materna o usando el sacaleches, lo siguiente le puede ayudar:**

- Aplique compresas frías flexibles (bolsas grandes de verduras congeladas) a sus pechos. No aplique el frío directamente sobre la piel sino sobre la parte superior de su sostén o de una toalla. Si tiene tejido mamario firme y agrandado en la axila, también puede usar compresas frías en esa área.
- Acuéstese sobre su espalda cuando sea posible entre las alimentaciones de su bebé. Masajee suavemente sus pechos hacia sus axilas para estimular el drenaje reverso del líquido adicional.
- Puede tomar ibuprofeno (Motrin) hasta 400 mg cada cuatro horas para aliviar el dolor o la inflamación.

**Continúe intentando y haga que su bebé se prenda o coloque bien.** Usando la pompa y la alimentación con los dedos o con biberón (use una boquilla de flujo lento) hasta que el bebé este alimentándose y removiendo la leche.

Reviewed: copyright February 2017