

Congestión Mamaria (Engorgement)

Es normal que sus pechos se tornen llenos y firmes de dos a cuatro días después del nacimiento de su bebé. Esto se debe al aumento de sangre y al líquido linfático que entra a los pechos y puede aumentar debido a la acumulación de leche en los conductos mamarios. Todo esto puede crear 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 enganche o coloque bien y esté comiendo.** Incluso en los primeros días usted debe poder escuchar (y ver) que traga. Si necesita ayuda para determinar esto, busque ayuda de una Consultora en Lactancia Certificada (IBCLC).
- **A medida que sus pechos se tornen más firmes,** despierte al bebé según sea necesario para amamantar. Esto también le ayudará a establecer una reserva de leche.

Incluso con amamantar frecuentemente, es posible que se congestionen los senos. Si lo hacen, pruebe lo siguiente.

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

- **Suavizar el área alrededor del pezón y 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 algo tibio sobre sus pechos** por aproximadamente 5 minutos antes de amamantar. Usar algo tibio por corto tiempo activará el flujo de leche. Usar algo tibio por un tiempo prolongado puede aumentar la hinchazón.
- **Masajee sus pechos-** o combine con la expresión manual. Mire este video para aprender cómo extraerse la leche manualmente: <https://firstdroplets.com/downloads/#video-3professional-%20education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html>



- **Si su bebé no se engancha o coloca mientras sus pechos están hinchados, es importante que se saque la leche de alguna otra manera.** Tiene varias opciones:
 - **La extracción manual** es el modo mas efectivo de sacarse la leche si su hinchazón es severa. Para ver un vídeo sobre la extracción manual, vaya a: <https://firstdroplets.com/download/#video-3professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html>
 - **Un sacaleches manual**, como la Haakaa. Apriete la bomba, y aplíquelo a un pecho a la vez para ejercer una presión suave.
 - **Un sacaleches eléctrico doble.** Primero caliente las copas/protectores de senos pasándolos por agua tibia. Use una succión (presión) baja durante la fase de estimulación, gradualmente aumente la succión en la fase de expresión (como sea cómodo). Mire Usando Un Sacaleches en: <https://milkworks.org/education-support/breastfeeding-information-center.html>

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

- **Aplique compresas frías flexibles** (bolsas grandes de verduras congeladas funcionan bien) a sus pechos. Aplique lo frio encima de su sostén o de una toalla y no directamente a su piel. 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.** Masaje 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 enganche o coloque bien. Use un sacaleches y alimentación con los dedos o mamila (use una con un flujo lento y alimentación rítmica – mire nuestra información en *Alimentación con Biberón al Ritmo.*)

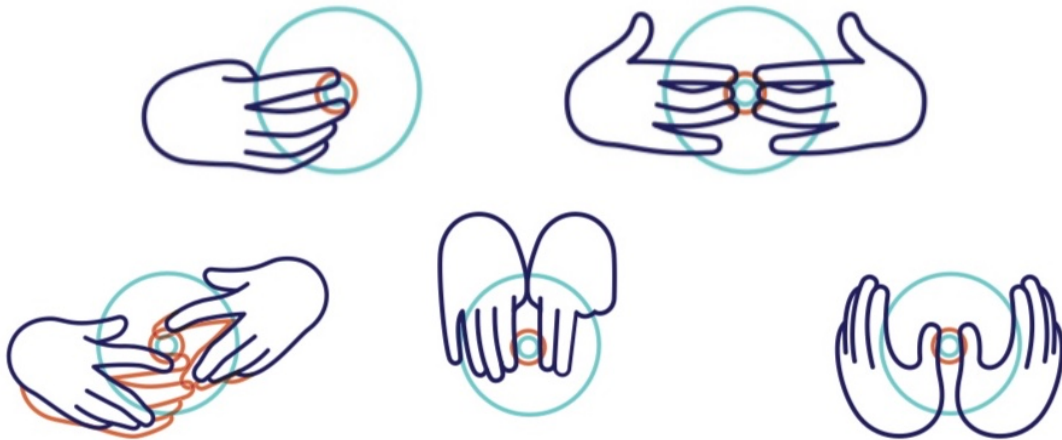
Ablandamiento de presión inversa

El suero recibido durante un parto puede contribuir al congestiónamiento mamario, resultando en un prendimiento incomodo y/o una mala extracción de leche. Este liquido extra tiene el potencial de estrechar los conductos lácteos entre el tejido inflamado. Su bebé lactando puede que no sea muy efectivo para sacarle la leche, o su bebé pueda que no se enganche/coloque en el seno para nada. El uso de un sacaleches eléctrico puede causar más hinchazón, especialmente si la presión del sacaleches está alta.

El ablandamiento de presión inversa ayuda a mover liquido extra del área alrededor del pezón y la areola y puede ayudar a crear una hendidura para la barbilla de su bebé, lo cual puede ayudarle a su

bebe a engancharse al pezón efectivamente y sacar leche. También ayuda a desencadenar el reflejo que empuja la leche fuera de los conductos.

- **Antes de intentar de pegarse a su bebé o sacarse la leche**, ejerza presión contra la pared de su pecho donde su pezón llega a la areola (la parte más oscura alrededor del pezón). Ponga la punta de los dedos en su areola (como los números de un reloj) y presione suavemente.
- **Si la hinchazón es extrema**, puede que necesite aplicar presión por hasta 3 minutos para suavizar esa área.
- **Mueva sus dedos alrededor de su areola** hasta que tenga “hendiduras” en todo alrededor. Puede también usar lo largo de sus dedos y aplicar presión con dos dedos en cada lado del pezón, moviendo los dedos de la derecha a la izquierda hacia arriba y por debajo de su pezón.
- **Mientras aplica presión**, eventualmente debe mirar gotas de leche saliéndole de su pezón



Reviewed: copyright October 2022