

## Lactancia, Ingurgitación mamaria

### ¿Qué es normal?

Es normal que los senos se sientan llenos, tibios, e incómodos cuando le baje la leche. Esto ocurre usualmente entre los 2 a 5 días después del parto. Puede durar aproximadamente de 1 a 2 días. Con la ingurgitación mamaria, los senos se sienten firmes y la piel se puede sentir tensa. La ingurgitación mamaria también puede dificultarle a su bebé el aferrarse al seno.

### Maneras de prevenir la ingurgitación mamaria:

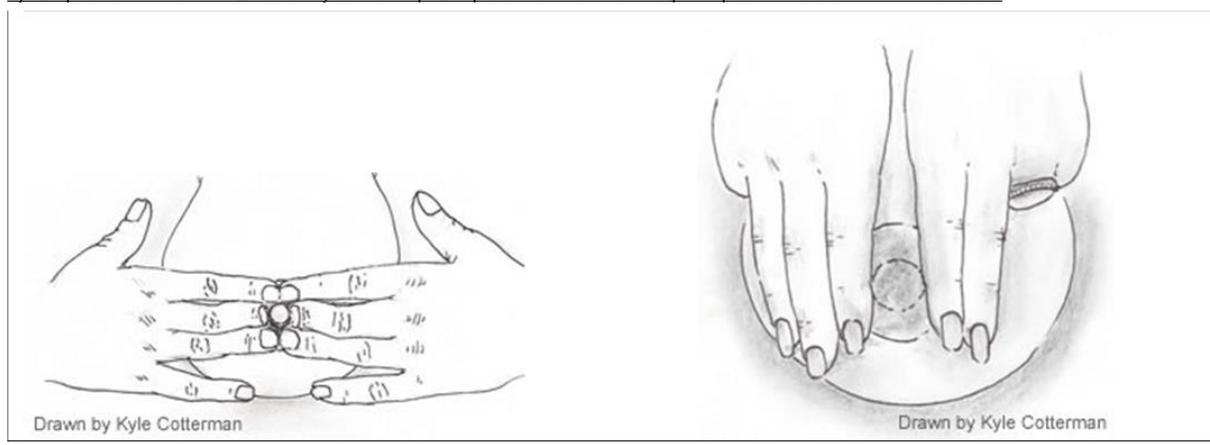
- Lacte o extraiga la leche frecuentemente al menos 8 veces en 24 horas
- No pase por alto las alimentaciones, incluso durante la noche. Si su bebé tiene sueño, despiértelo cada 2 o 3 horas para amamantarlo
- Deje que el bebé termine de lactar del primer seno antes de cambiar de lado y cámbielo cuando el bebé suelte el pecho o si se queda dormido.
- Asegúrese que el agarre es cómodo, y que después de lactar los senos se sientan más blandos
- Si su bebé no puede lactar, o no está lactando bien, extraiga su leche frecuentemente para asegurarse tener suficiente cantidad de leche

### Como tratar la ingurgitación mamaria

#### Antes de lactar o antes de bombear la leche:

- Masajee suavemente las puntas de sus dedos alrededor de los senos. Si tiene mucha hinchazón, masajee los senos hacia las axilas.
- Use compresas frías hasta por 20 minutos antes de dar el pecho o antes de bombear la leche
- Use calor pocos minutos antes de lactar o antes de extraer la leche para ayudar con el flujo de leche. No use el calor por más de unos minutos, ya que esto puede aumentar la hinchazón
- Si el bebé no puede agarrarse al pecho porque los senos están demasiado firmes, utilice los movimientos que se muestran en las imágenes a continuación

Ejerza presión de entre 1 a 2 minutos y mueva el pezón para todos lados hasta que la parte oscura del seno se ablande.



**EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD:** El contenido de este documento tiene como objetivo promover la comprensión general de los temas de salud descritos en esta publicación y es solo para fines informativos. Dicha información no sirve como sustituto de la capacitación, la experiencia o el juicio clínico de un profesional de la salud. Las personas y sus familias no deberían utilizar dicha información como sustituto de consejo y asesoramiento médico, terapéutico o de atención médica profesional. NO SE OFRECE GARANTÍA DE NINGÚN TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA POR LEY, RESPECTO AL CONTENIDO.

### **Durante la lactancia o el bombeo de la leche:**

- Masajee el seno para ayudar a que la leche fluya
- Si cuando el bebé se agarra al seno es doloroso, intente sacar al bebé del pecho e intente que se agarre nuevamente una vez que el seno esté más blando
- Si al extraer la leche es doloroso, intente mover la pieza plástica que se pone en el seno (parecida a un embudo) una vez que sus senos estén más blandos. También puede cambiar las configuraciones de la bomba de extracción de leche a una velocidad rápida con baja succión. Regrese a la configuración normal cuando su leche comience a fluir

### **Entre las alimentaciones o el bombeo de la leche:**

- Si sus senos se le llenan y los siente incómodamente llenos, bombee la leche para su comodidad
- Use la bomba de extracción manual o la bomba de extracción eléctrica en un ajuste bajo o intente extraerse la leche manualmente
- No permita que sus senos se llenen demasiado, pero no se exceda. El bombeo de la leche en demasía producirá más leche
- Use compresas frías entre las alimentaciones. Utilice por 20 minutos a la vez y repita tanto como lo necesite
- Aplique hojas frías de repollo verde sobre sus senos por 20 minutos, tres veces al día
- Hable con su médico sobre el uso de ibuprofeno o naproxeno para aliviar el dolor y la hinchazón

**Si sus síntomas no mejoran con estos consejos, llame a la Línea de Asistencia de Lactancia Materna y Extracción de leche al (816) 346-1309. Si tiene fiebre mayor a 100.4, síntomas parecidos a los de la gripe, y enrojecimiento de los senos, contacte a su médico.**

.....

**EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD:** El contenido de este documento tiene como objetivo promover la comprensión general de los temas de salud descritos en esta publicación y es solo para fines informativos. Dicha información no sirve como sustituto de la capacitación, la experiencia o el juicio clínico de un profesional de la salud. Las personas y sus familias no deberían utilizar dicha información como sustituto de consejo y asesoramiento médico, terapéutico o de atención médica profesional. NO SE OFRECE GARANTÍA DE NINGÚN TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA POR LEY, RESPECTO AL CONTENIDO.