

Lactancia Materna – Congestión

La congestión se origina por aumento del flujo sanguíneo, hinchazón y la leche que se produce en el seno. La congestión normalmente ocurre entre el tercer y quinto día después del parto. También puede ocurrir si no se vacía el seno cuando amamanta a su bebé. En algunas madres, los senos apenas se llenan. En otras madres, los senos se llenan por completo, se vuelven sensibles y grumosos. La congestión puede hacer que el pezón se aplane temporalmente. Esta puede hacer que sea difícil para que su bebé se enganche bien. Las siguientes instrucciones pueden ayudar a aliviar la congestión—por lo general en 1 a 2 días.

Si su bebé puede amamantar:



- Aplique un paño tibio y húmedo en sus senos o tome una ducha tibia inmediatamente antes de cada amamantada. También se pueden usar compresas tibias reutilizables.
- Masajee suavemente y acaricie el seno hacia el pezón para ayudar al flujo de leche.
- Si su pezón está plano, extraiga manualmente o utilice un extractor de leche para extraer leche para ablandar la areola (área marrón alrededor del pezón). Esto hará que sea más fácil para su bebé engancharse al seno.
- Amamante a su bebé con frecuencia (cada 1½ a 3 horas) o bombee cada 2 a 3 horas. Asegúrese de que su bebé esté succionando activamente. Si su bebé no está interesado o no succiona activamente por tres horas, tendrá que bombear y alimentar a su bebé con biberón.
- No pase más de 20 a 30 minutos tratando de alimentar a su bebé.
- Alimente a su bebé en un lugar tranquilo y relajante.

Si su bebé no puede amamantar:



- Aplique un paño húmedo y tibio o una compresa tibia en sus senos o tome una ducha tibia antes de bombear.
- Masajee suavemente y acaricie el seno hacia el pezón para ayudar al flujo de leche.
- Bombee en un lugar tranquilo y relajante.
- Bombee con un extractor de leche eléctrico de preparación doble de alta calidad.
- Si no tiene un extractor de leche, utilice ambas manos alrededor del seno para extraer manualmente la leche materna. (Vea la Tarjeta de Cuidado Lactancia Materna: Extracción Manual/Mecánica de la Leche)
- Bombee o extraiga manualmente cada 2 a 3 horas por 10 a 15 minutos.

Vea el reverso de esta hoja para conocer OTROS CONSEJOS ÚTILES

Otros consejos útiles...



- Si usa un extractor de leche eléctrico, comience con la succión en mínimo. Sólo aumente si la succión es cómoda para usted.
- Si usa un extractor de leche eléctrico, asegúrese que el protector mamario (la pieza que va contra los senos) encaje correctamente. Si siente que no encaja bien, llame a un especialista en lactancia.
- Asegúrese de usar un brasier de apoyo. No se recomiendan los brasieres con varilla.
- Tome un analgésico para el malestar. Primero consulte a su proveedor de servicios de salud.
- Se pueden usar compresas frías u hojas frías de col en los senos después de amamantar o bombear.
- La congestión por lo general mejora dentro de 24 horas de los pasos anteriores. Por favor llame a su especialista en lactancia si la congestión continúa.

Llame a la Línea de Ayuda del Programa de Gestión de Lactancia del Hospital Children's Mercy (816) 346-1309 si tiene preguntas o inquietudes.