

## Información para familias en periodo de lactancia

# Congestión mamaria



La leche materna “baja”, por lo general, en la primera semana siguiente al parto; esto significa que su leche materna pasa de calostro, o leche materna joven, a leche materna madura. Es posible que su cuerpo produzca más leche materna de la que requiere su bebé y que, con facilidad, usted se sienta sobrecargada.

### **Cómo prevenir la congestión:**

- Empiece tan pronto como dé a luz.
- Amamante frecuentemente, de 8 a 12 veces durante las 24 horas del día.
- Asegúrese de que su bebé se prenda bien para que drene sus senos adecuadamente.
- Verifique que su bebé coma ininterrumpidamente durante la lactancia.
- Evite saltarse las lactancias o usar fórmula durante las primeras semanas.

### **Para aliviar la congestión moderada:**

(Sus senos se sienten igual de firmes que la punta de su nariz)

- Aplique un poco de calor antes de la lactancia para ablandar el seno y fomentar el reflejo de distensión.
- Permanezca bajo la regadera y permita que el agua tibia corra sobre sus senos; esto le parecerá agradable y fomentará el flujo.
- Dé masaje delicado con movimientos circulares en áreas pequeñas con las yemas de los dedos y mueva la mano todo alrededor del seno. Después frote de la parte exterior del seno hacia el pezón.
- Este es un excelente video que le recomendamos ver

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

- Aplique frío después de la lactancia para mayor comodidad y reducir la inflamación. Puede aplicarse compresas de hielo o bolsas de vegetales congelados envueltos en una toalla ligera durante 10 a 20 minutos.



### **Para aliviar la congestión severa:**

(Sus senos se sienten igual de duros que su frente)

- Aplique frío al seno, no calor. El frío causará desinflamación, reabastecimiento lento del seno y un poco de alivio.
- Recostarse boca arriba permite que su cuerpo absorba algo del exceso de líquido.
- Aplique frío según lo mencionado anteriormente.
- Se puede poner hojas de col antes de la lactancia para reducir la inflamación. Si bien esto suena como un remedio inusual, muchas mujeres lo han usado con éxito para el alivio del dolor y la congestión. Enfríe hojas de col y póngalas dentro de su sostén de 15 a 30 minutos, 2 o 3 veces al día, o hasta que sus senos empiecen a ceder, pero no más. Más tiempo puede reducir el abastecimiento de leche materna. Evite usar col si es alérgica a este vegetal o si su piel presenta irritación.
- Si se dificulta que el bebé se prenda bien al pezón debido a la congestión del seno, durante unos minutos puede extraerse leche manualmente o con un tiraleche para que sus pezones sean más fáciles de mamar. El trabajo manual puede dar mejores resultados en estos casos.
- Si durante el amamantado el bebé no le vacía los senos lo suficiente o solo se alimenta de un seno, por uno o dos días puede extraerse manualmente o usar un tiraleche después de amamantar. Prevenga la congestión y el dolor de seno evitando la sobrecarga de leche materna. La presión de reflujo sobre las células que producen leche materna puede dañarlas y reducir la producción total de leche.
- Si no siente alivio aún después de aplicar estos métodos, consulte a un experto en lactancia u otro profesional de la salud con experiencia en el tema.

Éste folleto se puede duplicar libremente. Por favor considere que esta información se publica solo con fines informativos y educativos; tampoco pretende, bajo ninguna circunstancia, sustituir una opinión médica profesional. En caso de preguntas relacionadas con el estado de salud de su bebé, busque el consejo de su médico tratante. Nunca ignore ni pase por alto una recomendación médica ni tarde en gestionarla por algo que haya leído en este documento.