

Lactancia

CONGESTIÓN MAMARIA

¿QUÉ ES LA CONGESTIÓN MAMARIA?

Es normal que sus pechos se sientan llenos y pesados en la primera semana después del parto cuando su suministro de leche aumenta. Si la lactancia va bien, lo lleno de los pechos disminuye en 24 horas.

Cuando no reduce lo lleno, sus pechos pueden inflamarse, lo que causa que sus pechos se sientan duros, hinchados, adoloridos, e incómodamente llenos.



PREVENCIÓN

- Alimente a su bebé en la primera hora de haber nacido.
- Dé pecho a su bebé cuando este muestre señales de hambre y durante el tiempo que el bebé desee.
- Amamante con frecuencia, de 8 a 12 veces o más en 24 horas. No salte tomas, ¡ni siquiera durante la noche!
- Asegúrese de que su bebé se pegue y se coloque correctamente. Puede sentir una molestia inicial cuando el bebé se pegue por primera vez, pero el dolor no debe continuar mientras alimenta al bebé. Si no está segura, pida ayuda a una profesional de la lactancia.
- Deje que el bebé termine con el primer pecho antes de ofrecerle el otro. Es posible que el bebé no acepte el segundo pecho; usted puede dárselo primero la próxima vez que lo alimente.
- Evite los chupones durante las primeras semanas.
- Dé a su bebé únicamente leche materna, a menos que su proveedor de cuidado de salud le recomiende algo más.
- Si el bebé no está lactando bien, extráigase la leche manualmente o con un extractor para vaciar por completo el pecho.
- Si está destetando al bebé, lo mejor es hacerlo gradualmente.

Señales y síntomas · Prevención · Tratamiento

SEÑALES Y SÍNTOMAS

- Los pechos están muy llenos, duros, adoloridos, y calientes al tacto.
- La piel del pecho puede estar estirada y verse brillante.
- El pezón puede aumentar de tamaño y ponerse plano, lo que dificulta que el bebé se pegue.
- Es posible que tenga un poco de fiebre.

TRATAMIENTO

- Extráigase la leche antes de amamantar para que sea más fácil que el bebé se pegue al pecho. Puede extraerse la leche manualmente o con un extractor.
- Aplíquese toallas húmedas y tibias durante unos minutos antes de amamantar para ayudar a que la leche fluya.
- Dese un masaje suave en los pechos durante la sesión de lactancia para aumentar el flujo de leche, lo que estimula que el bebé se pegue.

Para comodidad:

- Relájese en la regadera con agua tibia y extráigase la leche manualmente.
- Extráigase la leche manualmente o con un extractor si todavía siente los pechos llenos después de amamantar.
- Cubra ambos pechos con una compresa fría entre sesiones para reducir el dolor y la hinchazón.
- Evite usar un brasier muy apretado o mal ajustado porque puede causar obstrucción de los conductos o mastitis.
- Consulte con su proveedor de cuidado de salud sobre medicamentos para el dolor.

Comuníquese con una consultora en lactancia si:

- La hinchazón es severa y no se alivia con las medidas anteriores en 24 horas.
- Su bebé tiene problemas para pegarse al pecho o si usted siente dolor cuando amamanta.

Comuníquese con su proveedor de cuidado de salud si:

- Tiene síntomas de mastitis (pechos rojos adoloridos con una temperatura superior a los 100.6°F o 38 C).
- Usted tiene otras inquietudes sobre su bebé.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE MISSOURI
WIC y Servicios de Nutrición

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

EMPLEADOR CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES / POLÍTICAS DE ACCIÓN AFIRMATIVA

Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

wic.mo.gov