



NOTAS:

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.



@MDH.WIC

*Fotos originales de: Comité de Lactancia de Estados Unidos (USBC)

B-27/0223



ALIVIANDO LA CONGESTIÓN MAMARIA O INFLAMACIÓN

CONSEJOS PARA AMAMANTAR CON ÉXITO



La congestión mamaria es una inflamación extrema de los pechos, que causa una sensación incómoda. No es inusual. Puede ser muy normal si ocurre cuando baja la leche madura por primera vez, entre 2 a 5 días después del parto. Quienes amamantan a bebés mayores también pueden tener congestión mamaria si el pecho no se vacía bien o si se saltan una o más alimentaciones al pecho.

Tenga en cuenta que hay cosas que usted puede hacer para prevenir o aliviar la inflamación. Si tiene los pechos congestionados o llenos, debe seguir amamantando o extraer leche de sus pechos. Cuando vacíe bien sus pechos, esto ayudará a resolver el problema y sus pechos se sentirán más suaves.

Señales de que los pechos pueden estar congestionados

- Uno o ambos pechos están duros y tibios.
- La piel en el área del pecho está estirada y brillante.
- Siente dolor constante en uno o ambos pechos.
- Puede ser difícil para su bebé prenderse a uno o ambos pechos.



Consejos para prevenir y aliviar la congestión mamaria

Amamante frecuentemente

Alimente a su bebé por lo menos cada 2 a 3 horas. Si su bebé no se despierta tan seguido, despiértelo para amamantarlo. Asegúrese de amamantar lo suficiente como para aliviar y vaciar el pecho, por lo menos de 10 a 15 minutos por pecho.

Evite darle a su bebé chupetes o biberones

Los bebés succionan de manera diferente en los chupetes y en los biberones que en el pecho. Si los utiliza, esto podría confundir a su bebé y hacerlo menos capaz de sacar leche de su pecho.

Evite darle a su bebé agua o fórmula

El agua, que por lo general no se recomienda para bebés menores de 6 meses, y la fórmula pueden llenar a su bebé y no tomará tanta leche de usted.

Utilice una compresa tibia justo antes de amamantar

Aproximadamente 10 minutos antes de comenzar a amamantar a su bebé, coloque una compresa limpia y tibia sobre los pechos. Algunas personas se duchan con agua caliente para ayudar a aliviar el malestar.

Dé masaje a sus pechos con suavidad

Inclínese hacia atrás y, con un toque ligero, acaricie el pecho con suavidad desde el pezón hacia su cuerpo para ayudar a suavizar los pechos justo antes de amamantar. A algunas personas que amamantan les ayuda hacer esto también mientras amamantan.



Extraiga una pequeña cantidad de leche

Si a su bebé le resulta difícil agarrar el área alrededor de su pezón, intente extraerse la leche con la mano o con un sacaleche para ablandar el área.

Amamante primero con el pecho que esté más congestionado.

La succión del bebé suele ser más fuerte cuando comienza a mamar.

¡Usted también necesita descansar!

Cuídese. Intente descansar cuando su bebé duerme. Pida ayuda a su familia y amigos. Ellos pueden ayudarla lavando la ropa, limpiando, cocinando o cuidando al bebé mientras usted duerme.

Entre las alimentaciones al pecho, use una compresa fría para aliviar las molestias

Un paño húmedo que se ha colocado en el congelador o un paquete o bolsa de arvejas o maíz congelados funcionan bien como compresas. Proteja su piel envolviendo la compresa en un paño seco y suave.

Asegúrese de no tener nada que sea muy ajustado sobre sus pechos

Elija un sostén de soporte sin aro o varilla. Su ropa, en especial su sostén y camisón de dormir, no deben ser demasiado apretados. Si usa una mochila portabebés, no debe apretar el pecho en el área debajo del brazo.



Confíe en su cuerpo

Después de las primeras semanas de lactancia, su cuerpo se acomodará a las necesidades de su bebé y los pechos se sentirán más blandos. Esto no significa que esté produciendo menos leche. Si tiene alguna preocupación, pregúntele a su especialista en lactancia cómo puede asegurarse de que el bebé está recibiendo suficiente leche.

