

La congestión mamaria, o la llenura extrema de los senos, la cual causa una sensación incómoda, no es algo fuera de lo común. Puede ser muy normal si sucede cuando leche madura se produce por primera vez, alrededor de dos a cinco días después del parto. Las mujeres que amamantan bebés más grandes también pueden sufrir congestión mamaria, si no vacían bien sus senos o si omiten una o más sesiones de lactancia.

Tenga en cuenta algunas cosas que puede hacer para evitar o aliviar los senos congestionados. Si sus senos están congestionados, debe seguir **amamantando o extrayendo leche** de los senos. Desocupar bien los senos le ayudará a resolver el problema.

Señales de congestión mamaria

- ✓ Uno o los dos senos se sienten duros y calientes.
- ✓ La piel de la zona del seno se siente apretada y brillante.
- ✓ Siente dolor constante en uno o los dos senos.
- ✓ Al bebé se le dificulta prenderse a uno o a los dos senos

Consejos para evitar y aliviar la congestión mamaria

- ♥ Amamante con frecuencia.
Amamante al bebé cada dos o tres horas como mínimo. Si su bebé no se despierta con esta frecuencia, despiértelo para amamantarlo. Asegúrese de amamantar su bebé el tiempo suficiente para ablandar y desocupar los senos; al menos entre 10 y 15 minutos por pecho.
- ♥ Evite darle al bebé chupones o biberones.
Los bebés succionan las boquillas de goma de un biberón o un chupón de manera diferente al seno de la mamá. Si utiliza estos artículos, puede confundir al bebé y restarle capacidad para tomar leche del seno.
- ♥ Evite darle al bebé agua y leche de fórmula.
El agua (que por lo general no se recomienda para bebés de menos de 6 meses) y la leche de fórmula pueden llenar al bebé causando que no tome suficiente leche materna.
- ♥ Utilice una compresa tibia antes de amamantar.
Aproximadamente 10 minutos antes de comenzar a amamantar al bebé, coloque una compresa tibia en los senos. Algunas mujeres consideran que una ducha tibia les ayuda a aliviar la incomodidad.
- ♥ Realice masajes en los senos.
Realice un masaje suave en los senos de afuera hacia el pezón, antes y durante la lactancia.
- ♥ Extraiga un poco de leche.
Si a su bebé se le dificulta prenderse del área que rodea el pezón, trate de extraer un poco de leche con la mano o un sacaleches para ablandar el tejido mamario.

- ♥ Amamante a su bebé primero con el seno más congestionado. Muchas veces, el bebé succiona con más fuerza al comienzo de la lactancia.
- ♥ ¡Usted también necesita descansar! Asegúrese de cuidarse. Trate de descansar cuando el bebé toma siestas. Pida ayuda a amigos o familiares; ellos le pueden dejar tiempo libre al encargarse del lavado de la ropa, la limpieza, cocinar o cuidar al bebé mientras usted duerme.
- ♥ Coloque en los senos una compresa fría entre sesiones de lactancia para aliviar el malestar. Una toalla húmeda en el congelador o una bolsa de arvejas congeladas funcionan perfectamente como compresa. Proteja su piel envolviendo la compresa en una tela suave.
- ♥ Utilice un sostén reforzado. Escoja un sostén reforzado sin alambre. No debe llevar ropa demasiado ajustada, en especial sostenes y batas. Utilice un portabebés que no se ajuste al tejido mamario debajo del área de la axila.

Después de las primeras semanas de lactancia, su cuerpo se ajustará a las necesidades de su bebé, tendrá los senos menos llenos y se sentirá mejor. Esto no significa que esté produciendo menos leche. Si siente preocupación, pregunte a un especialista en lactancia cómo puede asegurarse de que el bebé esté recibiendo suficiente leche.

Cómo aliviar la congestión mamaria

Consejos para una lactancia efectiva



Maryland WIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | www.mdwic.org

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Larry Hogan, Gobernador
Boyd Rutherford, Tte. Gobernador
Robert R. Neall, Secretario, MDH

Notas sobre la lactancia: