

PECHOS CONGESTIONADOS

Cuando sus pechos están demasiado llenos de leche, se ponen duros y le duelen, y eso quiere decir que tiene los pechos congestionados. La congestión de los pechos puede ocurrir en cualquier momento cuando esté dando pecho. Cuando le ocurra, continúe dándole pecho al bebé con frecuencia para que la leche fluya mejor.

- Es más difícil para los bebés prenderse al pecho y tomar la leche cuando los pechos son muy grandes, lo cual puede provocar que sus pechos no se vacíen completamente cada vez que le da pecho al bebé.
- El no darle pecho al bebé siempre y cada vez que le toca, puede causar que sus pechos no se vacíen completamente.
- El dar el pecho siguiendo un horario predeterminado en lugar de darle el pecho al bebé cada vez que lo pida también puede causar que el pecho no se vacía por completo.
- El destete, o el dejar de amamantar al bebé por completo, puede provocar la congestión de los pechos. Comience el destete despacio y disminuya el número de veces que amamanta al bebé gradualmente para prevenir la congestión de los pechos.

Es normal que se le llenen los pechos de leche entre 2 y 4 días después del parto. Sus pechos se sentirán más llenos, más pesados, y más grandes después de producir calostro y cuando empiecen a producir leche madura. No es normal que los pechos se sientan duros, calientes, enrojecidos, doloridos, o que le den punzadas. Cuando los pechos están

CONSEJO DE LA SEMANA

- Los pechos congestionados son comunes durante los primeros días después del parto, cuando la mamá y el bebé están aprendiendo a amamantar.
- Dar el pecho con frecuencia ayuda a aliviar los pechos congestionados.
- Es más difícil para los bebés prenderse al pecho y succionar la leche cuando los pechos son muy grandes, lo cual puede causar que los pechos se congestionen.

congestionados, la leche no fluye bien y se acumula dentro de sus senos.

LO QUE PUEDE HACER:

- Déle pecho al bebé con la mayor frecuencia posible, cada 2 ó 3 horas, entre 8 y 12 veces cada 24 horas.
- Intente sacarse leche de sus pechos manualmente o con un sacaleches para vaciar la leche de sus pechos por completo. Consulte el módulo La Lactancia y la Extracción de Leche Materna para obtener mayor información.
- Si sus pechos siguen sintiéndose duros, aplíquese toallas frías u hojas de col (repollo) frías en los pechos durante 10 ó 15 minutos para aliviar el malestar.
- El ibuprofeno puede ayudarle a reducir el dolor y la hinchazón de sus pechos. Puede seguir amamantando a su bebé mientras toma ibuprofeno.
- Si el cabo de 24 horas no se siente mejor, consulte al especialista en lactancia o a su proveedor médico.

¿TENGO LOS PECHOS LLENOS O CONGESTIONADOS?

- La congestión de los pechos puede causar fiebre. Es posible que usted tenga una infección si nota que:
 - Tiene una temperatura de 100.4° o más
 - Una parte de su seno está rojo y caliente
 - Si tiene alguno de estos síntomas, consulte a su doctor lo más pronto posible.

Recuerde que es posible que usted sea elegible para recibir una bomba para extraer leche (sacaleches) y consultas con un asesora en lactancia materna a través de su seguro médico, a través del programa WIC, a través de Medi-Cal, o a través La Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio

PECHOS LLENOS (NORMAL)

Malestar leve

El bebé se prende al pecho con facilidad

Los pechos se suavizan después de amamantar

La piel se ve normal

Los senos se ven firmes y llenos

Los senos se sienten tibios

La leche fluye bien

PECHOS CONGESTIONADOS

Mucho dolor

El bebé no se puede prender al pecho con facilidad

Los pechos siguen duros después de amamantar

La piel se ve estirada y brillante

Los senos se ven duros y con bolitas

Los senos se sienten calientes

La leche no fluye bien

Comprehensive Perinatal Services (CPSP). Los Angeles County Department of Public Health

(ACA por sus siglas en inglés). Consulte a su seguro médico para averiguar que beneficios le corresponden para ayudarlo durante la lactancia.

RECURSOS:

Consulte la sección de Recursos del programa Choose Health LA Moms para obtener más información.

PECHOS LLENOS O CONGESTIONADOS

guiadelactanciamaterna.wordpress.com/dificultades-mama/dolor-en-el-pecho/pechos-llenos-o-congestionados/

LA SUBIDA DE LECHE

albalactanciamaterna.org/lactancia/tema-2-como-superar-dificultades/introduccion-lactancia/

CONGESTIÓN MAMARIA Y MASTITIS

lilli.org/lang/espanol/ncvol16_3a_04.html

BLOGS:

ACERCA DE LA LACTANCIA

planfamilia.wordpress.com/para-la-nueva-mama/acerca-de-la-lactancia/

VIDEO:

youtube.com/watch?v=3w_-Xxi0fpw