

# Plan de atención para aliviar la congestión en los senos para la madre lactante

Entre los días 3 y 5 la leche de la madre empieza a aumentar, usualmente se dice que la leche le "baja". Es normal que sus senos se sientan más grandes, pesados y doloridos. Sus senos se llenarán con leche y otros fluidos que se utilizan para producir la leche. Esta saturación normal suele desaparecer si se extrae leche con frecuencia y con un extractor eficaz.

Algunas mujeres experimentan hinchazón de importancia. Desarrollan senos duros, inflamados y dolorosos cuando la leche recién les "baja". El pezón y la areola pueden endurecerse y aplanarse, lo que dificulta que el bebé se agarre profundamente para extraer suficiente leche. Los pezones de la madre se irritan porque el bebé se agarra solo al pezón. Si no se trata la congestión del seno la producción de leche puede disminuir.

## Objetivos del Plan de atención

- Reducir la hinchazón de los senos para que la leche pueda fluir.

## Sugerencias para aliviar la congestión - Reducir la hinchazón

- Amamante o extráigase la leche cada 2-2 ½ horas durante el día y cada 3 horas por la noche.
- Reduzca la hinchazón en sus senos aplicándose compresas frías 20 minutos antes de amantar o extrayéndose la leche. (Vea más información acerca de la compresa fría al final de este plan de atención).
- **No aplique calor en los senos inflamados.** El calor puede empeorar la hinchazón.
- Aplique un **masaje suave** por 10 minutos antes de extraerse la leche. Consulte los videos *Aspectos básicos del masaje en los senos y extracción manual* y *Gimnasia para los senos* en:
  - <https://www.mayabolman.com/videos/v/basicsofbreastmassage>
  - <https://www.mayabolman.com/videos/v/breastgymnastics>
  - <https://www.mayabolman.com/videos/v/handexpression>

## Cómo ayudar a un bebé a agarrarse cuando usted tiene los senos congestionados

Algunas veces los pezones y las areolas de la madre están demasiado llenos y no permiten que el bebé se agarre. Puede suavizar estas áreas aplicando expulsión manual, presión inversa suavizante o extrayendo leche por 1 o 2 minutos antes de amantar. Siga las instrucciones para la expulsión manual que se muestran en el video que está en el sitio web indicado arriba.

Una vez que el bebé se haya agarrado, aplique masaje en sus senos mientras amamanta o se extrae la leche realizando movimientos hacia la boca de su bebé o la copa del extractor para ayudar a que la leche fluya.

## Cómo aliviar la sensación incómoda de congestión después de amamantar

Si sus senos siguen tan llenos que le provocan incomodidad después de amamantar, puede extraerse leche para conseguir alivio. Es importante que se extraiga solo lo necesario para sentirse cómoda. No se sobrepase con la extracción, ya que esto puede generar producción excesiva. Es posible que solo tenga que hacer esto temporalmente, ya que la sensación de congestión debería disminuir en 24-48 horas.

Los videos se difunden con la autorización de Maya Bolman, RN, BSN, IBCLC.

# Plan de atención para aliviar la congestión en los senos para la madre lactante

## Sugerencias para hacer y utilizar compresas frías:

Las compresas frías se usan para aliviar la hinchazón en los senos, de manera que la leche salga con más facilidad. También se usan para ayudarla a sentirse cómoda. Es posible que solo tenga que usarlas por 24-48 horas, según sea necesario. Para hacer las compresas frías:

- Ponga hielo triturado o cubos de hielo pequeños en varias bolsas Ziplock. (También puede usar bolsas de maíz o chícharos congelados de 16 onzas).
- Use suficientes compresas frías para envolverse los senos.
- Ponga las bolsas Ziplock dentro de una funda para almohada y alrededor de sus senos.
- Use las compresas frías 20 minutos antes de aplicar masaje y amamantar o extraerse leche, y durante 20 minutos al terminar.
- También puede usar las compresas frías más frecuentemente entre sesiones de alimentación o extracción según necesite para estar cómoda.

Las compresas frías que contengan maíz o chícharos congelados pueden ponerse nuevamente en el congelador para que recuperen el frío y poder reutilizarlas. No coma estos vegetales después de que han sido descongelados y vueltos a congelar.

## Otras sugerencias para aliviar la congestión:

- Hable con su médico acerca de usar un medicamento antiinflamatorio no esteroideo, como el ibuprofeno, para reducir la inflamación.
- Utilice un sostén con soporte que le entalle bien, pero evite usar sostenes con varillas o ropa que pueda aplicar presión en los senos.
- Ingiera abundantes líquidos saludables y agua. Evite las comidas ricas en sodio (sal).

## Si el bebé sigue teniendo problemas al amamantar después de seguir este plan de atención:

- Es posible que necesite usar el extractor y darle la leche con biberón u otro método de alimentación, hasta que el bebé pueda agarrarse.

## ¿Cuánto tiempo durará la congestión?

- Siga aplicando este plan de atención por 24-48 horas hasta que la hinchazón pase.

## Si este síntoma no mejora en 24 horas después de seguir este plan de atención:

- Llame a la línea de ayuda TriHealth Breastfeeding al 513-862-7867 opción 3 para dejar un mensaje para un consultor en lactancia. Se le devolverá la llamada en las siguientes 24 horas.
- Si sus síntomas de congestión empeoran y tiene fiebre, llame a su médico y continúe siguiendo este *plan de atención*.

**Llame a la línea de ayuda TriHealth Breastfeeding (513-862-7867 opción 3) si tiene alguna pregunta o preocupación relacionada con lactancia o la extracción de leche.**