

Cómo prevenir la congestión mamaria



Durante los primeros días después del parto, los senos están blandos y producen calostro: la primera leche. Si bien el calostro puede parecer poco, es la cantidad justa para el tamaño del estómago de su bebé. El calostro tiene un alto contenido de nutrientes y factores inmunológicos que alimentan a su recién nacido y lo protegen de enfermedades.

Dentro de las 72 a 96 horas, usted se notará cambios en los senos. Los sentirá llenos, firmes, tibios y, quizá le duelan a medida que aumenta la producción de leche y el calostro comienza a transformarse en leche madura. Es normal sentir los pechos llenos y una hinchazón de leve a moderada, ya que ahora los senos contienen leche y un mayor flujo de sangre y líquidos. El organismo usará estos fluidos adicionales para producir leche para su bebé. Es posible que los senos permanezcan llenos e hinchados durante uno o dos días.

Los senos se adaptarán con el tiempo y producirán la cantidad exacta de leche que necesita su bebé. *En casos de congestión dolorosa extrema o prolongada, pida ayuda a un consultor de lactancia o a un profesional de atención médica.* Su bebé la ayuda a controlar la congestión extrayendo leche con frecuencia. Esto significa que usted debe amamantar, como mínimo, de 8 a 12 veces cada 24 horas. Si su bebé no se prende adecuadamente o no se alimenta con frecuencia, puede usar un sacaleches para evitar que los senos se llenen demasiado. La congestión reduce la elasticidad de los senos y los pezones, lo que lleva a tener pezones irritados y más problemas de colocación.

Si la congestión o hinchazón se agrava, los senos pueden enrojecerse y causarle dolor intenso. Cuando el exceso de leche no se elimina de los senos, se producen señales químicas que pueden disminuir la producción de leche. Por lo tanto, una congestión prolongada y continua hace que se reduzca el suministro de leche.

Tener más de 100.4 °F o 38 °C de fiebre puede ser síntoma de infección. Llame a su profesional de atención médica si esto ocurre.



Prevención

Comience a amamantar tan pronto como sea posible después del parto y con bastante frecuencia para evitar una congestión dolorosa.

- Evite el uso temprano de biberones y chupetes mientras el bebé está aprendiendo a mamar.
- Evite los suplementos innecesarios, ya que pueden disminuir la producción de leche.
- Amamante, como mínimo, de 8 a 12 veces cada 24 horas: es la mejor medida que puede tomar para prevenir la congestión.
- Asegúrese de que su bebé se prenda adecuadamente. De lo contrario, la cantidad de leche que su bebé extrae de los senos disminuye, lo cual causa congestión.
- Deje que el bebé mame de ambos senos hasta que termine. No limite el tiempo que el bebé pasa prendido al seno.
- Masajee y comprima los senos con suavidad cuando su bebé haga pausas entre succiones. Esto puede ayudar a extraer toda la leche de los senos.
- Pida ayuda a un enfermero, a un consultor de lactancia o a un profesional de atención médica para que los problemas de colocación se resuelvan lo antes posible.
- Si debe omitir una sesión de amamantamiento o si su bebé no se está alimentando bien, ayúdese con las manos o con un sacaleches para extraerse la leche.

Pida ayuda si:

- La congestión se agrava o le causa dolor.
- Tiene más de 100.4 °F o 38 °C de fiebre.
- A su bebé le cuesta prenderse al seno.

Cómo prevenir la congestión mamaria



Tratamiento de la congestión mamaria

- Las técnicas de relajación y los masajes suaves en los senos pueden contribuir a mejorar el flujo de leche y reducir la congestión.
- Para iniciar el flujo de leche, aplique calor húmedo en los senos durante unos minutos o tome una ducha tibia breve antes de amamantar. **Nota:** El uso de calor por períodos prolongados (más de 5 minutos) puede empeorar la inflamación.
- Usar las manos o brevemente un sacaleches ablandará el pezón y el tejido areolar, lo cual ayudará a que su bebé se prenda de manera correcta y profunda.
- En algunas mujeres, extraerse leche una vez después de amamantar al bebé a fin de vaciar totalmente los senos puede resolver el problema de la congestión. Después regrese al amamantamiento frecuente para controlar la congestión de los senos.
- Masaje y comprima los senos con suavidad cuando su bebé haga pausas entre succiones. Esto ayuda a vaciar los senos, dejando menos leche en ellos.
- Si bien las investigaciones al respecto son pocas, durante generaciones se han usado compresas con hojas de col para disminuir el dolor y la hinchazón que provoca la congestión de los senos. Entre sesiones de amamantamiento, coloque hojas de col enteras y limpias sobre los senos durante aproximadamente 20 minutos, de 3 a 4 veces al día, hasta que la congestión disminuya.
- Una bolsa de verduras congeladas envuelta en un paño no muy grueso sirve como compresa fría. Para algunas mujeres, aplicarse una compresa fría antes de amamantar reduce la hinchazón y ayuda a aliviar el dolor.
- Si los senos están llenos y le causan molestias, extraiga un poco de leche con las manos, o bien con un sacaleches de calidad a baja potencia. Extráigase la cantidad necesaria para calmar las molestias; evite la estimulación en exceso. Use las manos para extraer leche o un sacaleches de calidad a baja potencia. Un sacaleches de calidad hospitalaria alquilado sirve para aliviar la congestión en los casos en que el bebé no puede mamar. Llame al 1-800 TELL YOU para consultar sobre un lugar de alquiler en su zona o visite www.medela.com.
- Pregúntele a su profesional de atención médica sobre medicamentos, tales como el ibuprofeno, para reducir el dolor y la inflamación.
- Un sostén para lactancia del tamaño correcto que sostenga bien los senos hace que algunas mujeres se sientan mejor. Otras prefieren no usar sostén cuando tienen congestión.
- Tener más de 100.4 °F (38 °C) de fiebre o un dolor agudo puede ser síntoma de una infección en los senos. Llame a su profesional de atención médica si esto ocurre.

Recursos y referencias

Visite www.medela.com para familiarizarse con los productos y con la información disponibles para usted y su bebé.

Para localizar en su zona productos de Medela o un especialista en lactancia materna, visite www.medela.com o llame al 1-800-TELL YOU, las 24 horas, todos los días de la semana.

Otros recursos excelentes:

- International Lactation Consultant Association (Asociación Internacional de Consultores de Lactancia): www.ilca.org
- La Leche League International (Liga Internacional de la Leche): www.llli.org
- United States Lactation Consultant Association (Asociación de Consultores de Lactancia de los Estados Unidos): www.uslcaonline.org

Referencias

- Cotterman K. J.: "Reverse pressure softening: a simple tool to prepare areola for easier latching during engorgement" [Ablandamiento mediante presión inversa: una herramienta simple para preparar la areola para una colocación más fácil durante la congestión]. *J Hum Lact.* [Publicación sobre lactancia humana], mayo de 2004, 20(2):227-37.
- Humenick S. S., Hill P. D., Anderson M. A.: "Breast engorgement: patterns and selected outcomes" [La congestión de los senos: patrones y resultados elegidos]. *J Hum Lact.* [Publicación sobre lactancia humana], junio de 1994, 10(2):87-93.
- Fetherston C.: "Mastitis in lactating women: physiology or pathology?" [La mastitis en las mujeres que amamantan: ¿fisiología o patología?]. *Breastfeed Rev.* [Publicación sobre lactancia materna], marzo de 2001, 9(1):5-12.
- Lawrence R. y Lawrence R.: "Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession" [Lactancia materna: una guía para la profesión médica], 6ª ed, St. Louis, Mosby, 2005, 278-281.
- Olsen C. G., Gordon R. E., hijo: "Breast disorders in nursing mothers" [Trastornos de los senos en mujeres que amamantan]. *Am Fam Physician* [Publicación médica], mayo de 1990, 41(5):1509-16.
- Roberts K. L.: "A comparison of chilled cabbage leaves and chilled gelpaks in reducing breast engorgement [Comparación entre las hojas de col heladas y los paquetes de gel helados para reducir la congestión de los senos]. *J Hum Lact.* [Publicación sobre lactancia humana], marzo de 1995, 11(1):17-20.
- Sandberg C. A.: "Cold therapy for breast engorgement in new mothers who are breastfeeding" [Terapia de frío para la congestión de los senos en mujeres que acaban de ser madres y amamantan] (Tesis de maestría), St. Paul (Minnesota): College of St. Catherine, 1998.
- Snowden H. M., Renfrew M. J., Woolridge M. W.: "Treatments for breast engorgement during lactation" [Tratamientos para la congestión de los senos durante la lactancia]. *Cochrane Database Syst Rev.* (Base de datos Cochrane de revisiones sistemáticas), 2001, (2): CD000046.
- Walker M.: "Breastfeeding and Engorgement" [Lactancia materna y congestión]. *Breastfeeding Abstracts* [Resúmenes sobre lactancia materna], noviembre de 2000, 20(2):11-12. Disponible en: www.lalecheleague.org/ba/Nov00.html.

medela 

Medela, Inc., P.O. Box 660, 1101 Corporate Drive, McHenry, IL 60051-0660
Medela Canada, Inc., 4160 Sladeview, Crescent Unit #8, Mississauga, ON L5L 0A1
Teléfono: (800) 435-8316 u (815) 363-1166 Fax: (815) 363-1246
Correo electrónico: customer.service@medela.com
www.medela.com

Medela, Inc. autoriza el fotocopiado con fines no comerciales.

Medela es una marca registrada de Medela, Inc.
© 2010 Medela, Inc. Impreso en los Estados Unidos de América.

1937018 C 0210