



CONGESTIÓN DURANTE LA LACTANCIA

(LOS SENOS LLENOS Y DUROS)

La primera semana después del parto, la leche se hace más abundante y los senos se sienten más duros. Algunas veces el cambio ocurre demasiado rápido. En consecuencia, los senos pueden sentirse muy duros, congestionados, dolorosos y tibios al tocárselos. El prenderse del pecho puede de repente ser difícil para el bebé.

Prevenga la congestión

- Amamante al bebé con frecuencia, de 8 a 12 veces cada 24 horas.
- Evite darle fórmula o agua durante las primeras semanas a menos que sea por indicación del médico.
- Evite darle chupón durante la primera semana, si es posible.

Si hay congestión

- Cubra los dos senos con compresas heladas por 3 a 4 minutos. (Ponga hielo molido en una bolsa de plástico o use un paquete de chícharos (guisantes) congelados envueltos en una toallita para lograr una compresa helada.)

- Masajéese los senos, entonces extraígate leche con la mano o con una bomba para ablandarlos. Eso facilita el que el bebé se prenda bien.
- Pruebe dar el pecho al bebé para sacar el exceso de leche.
- Si las compresas heladas no le ayudan, envuelva los senos con toallas mojadas y muy calientes o extraígate leche con la mano mientras el agua caliente de la regadera le cae directamente sobre el pecho.
- Repita las compresas heladas o el tratamiento con agua caliente cada 2 a 3 horas hasta que los senos se le ablanden.

PARA MÁS INFORMACIÓN . . .

La extracción de leche con la mano puede ablandar rápidamente el área del pezón para que el bebé pueda prenderse mejor.

- Masajéese alrededor de los senos y los pezones.
- Ponga los dedos y el pulgar a una o una pulgada y media antes de llegar a la punta del pezón.
- Empuje los dedos hacia adentro del pecho. Lentamente, apriete juntando el pulgar y los dedos.
- Mueva la posición de los dedos y del pulgar para extraer leche de todas partes.
- Utilice un bol o una taza para juntar la leche.

Para más ayuda, llame al departamento de salud del condado o a la Línea de Ayuda para la Lactancia de WIC de Arkansas, 1-800-445-6175.

