



KAISER PERMANENTE®

Congestión del pecho en las mujeres que amamantan

(Breastfeeding and Engorgement)

En los primeros días del amamantamiento, su leche contendrá calostro, un fluido lechoso, aguado y amarillento lleno de anticuerpos. Estos anticuerpos ayudarán a proteger a su infante de infecciones y enfermedades. Alrededor de tres a cinco días después de dar a luz, el aspecto de su leche cambiará. Esto se conoce frecuentemente como la segunda leche. Ésta parecerá más blanca que el calostro, pero todavía contendrá los anticuerpos tan importantes para su bebé. En este punto, la cantidad de leche materna aumentará.

La mayoría de las madres experimentan congestión cuando su segunda leche aparece. Cuando están congestionados, los senos se sentirán muy duros, llenos, calientes y adoloridos al tocarlos. También es común en este momento sentir una fiebre baja de uno o dos grados sobre lo normal. Aunque estas sensaciones sean incómodas, no son fuera de lo común y generalmente duran de 12 a 72 horas antes de desaparecer por su cuenta.

Para ayudar a prevenir la congestión, una buena idea es dar el pecho frecuentemente, cada hora y media a tres horas desde el momento en que nace el bebé. Esto puede ayudar a que la leche entre más gradualmente de modo que los senos no se hinchen tanto. Sin embargo, a veces las mujeres que dan el pecho frecuentemente todavía experimentarán congestión.

Éstas son nueve sugerencias que le deben ayudar a aliviar el malestar de la congestión.

- 1.) Beba líquidos en abundancia.
- 2.) Descanse tanto como pueda.
- 3.) Amamante al bebé frecuentemente.
- 4.) Aplíquese compresas tibias en los senos por unos 20 minutos cada vez que vaya

a dar el pecho. Puede hacerlo con una toalla mojada o con un paño calentado unos 20 segundos en un horno de microondas.

5.) Tome un baño o una ducha caliente por unos 15 minutos. Esto puede ayudar a sacar la leche de los senos.

6.) Masajéese suavemente los senos desde la parte exterior hacia la aureola, la cual es el círculo más oscuro alrededor del pezón y masajee el pezón mismo con presión suave de las palmas de la mano. Esto ayuda a vaciar los conductos en el área debajo de la aureola y facilita que el bebé agarre el seno.

7.) Después de masajear, si la aureola no está lo suficientemente blanda para que el bebé la agarre, extraiga un poco de leche del seno. Sostenga la aureola con los dedos índice y pulgar, comprima suavemente sus dedos y hágalos rodar hacia el pezón. Recoja la leche que salga con un paño seco y limpio. Luego, ponga al bebé en el pecho para alimentarlo. Trate de hacer que el bebé amamante por lo menos diez minutos en cada seno.

8.) Después de alimentar al bebé, deje que sus pezones se sequen al aire y aplíquese en los senos compresas heladas envueltas en un paño para ayudar a disminuir la hinchazón.

9.) A menos que se lo aconseje el doctor bajo ciertas circunstancias, no se extraiga la leche con una bomba cuando tenga congestión. Usar una bomba después de dar el pecho a su bebé hará que su cuerpo produzca más leche de la que se necesita para el bebé, lo cual empeorará la congestión.

Una vez que la congestión haya pasado, generalmente después de uno a tres días, sus senos se sentirán algo llenos justo antes de dar el pecho. Esta sensación durará por los primeros uno o dos meses después del nacimiento de su bebé y simplemente significa que su abastecimiento de leche se puede notar.

Si las sensaciones incómodas no desaparecen después de tres o cuatro días, llame a su doctor o a su proveedor de salud. También llame si usted nota señales de infección, tales como enrojecimiento en parte de los senos, una fiebre de más de 100 grados Fahrenheit, escalofríos, dolores del cuerpo, mal apetito o náusea. Estos síntomas pueden indicar una infección de los senos que debe tratarse con antibióticos; se puede escoger uno que sea seguro para usted y para el infante lactante.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en www.kaiserpermanente.org/california, y cliquee el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

7309s