



# CARE INSTRUCTIONS

KAISER PERMANENTE

## Ingurgitación mamaria [Breast Engorgement]

### Instrucciones de cuidado de Kaiser Permanente

La ingurgitación (congestión) mamaria es la acumulación excesiva y dolorosa de leche en los senos, y ocurre durante la lactancia. Es más probable que ocurra cuando los senos producen más leche de la que su bebé puede tomar, cuando no puede amamantar o usar el sacaleches o cuando deja de amamantar a su bebé.

La ingurgitación mamaria podría dificultar que el bebé se prenda del pezón. Por lo tanto, no podría alimentarse. Esto empeora la ingurgitación mamaria.

Si está amamantando, la ingurgitación mamaria debería mejorar en 12 a 24 horas y debería desaparecer en el transcurso de pocos días. Si no está amamantando, se sentirá mejor en 1 a 5 días o cuando su organismo deje de producir leche.

### ¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Si su médico u otro profesional clínico le recetó un medicamento, tómelo exactamente como le fue recetado. No cambie ni deje de tomar un medicamento sin hablar primero con su médico u otro profesional clínico.
- Tome un analgésico de venta libre, como acetaminofén (Tylenol), ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve). Lea y siga las instrucciones de la etiqueta.
- Si a su bebé le resulta difícil prenderse del pezón, exprima una pequeña cantidad de leche con las manos o un sacaleches. Esto ayudará a ablandar el pezón y permitir que el bebé se prenda con mayor facilidad.

## Ingurgitación mamaria [Breast Engorgement] (page 2)

- Si tiene los senos muy cargados y adoloridos, exprima leche con la mano o con el sacaleches hasta que se sientan cómodos. No se vacíe completamente los senos. Si se extrae mucha leche, su organismo producirá mayor cantidad. Esto podría empeorar la ingurgitación mamaria.
- Masajéese suavemente los senos para ayudar a que la leche fluya durante el amamantamiento o la extracción con el sacaleches.
- Aplíquese una toalla mojada bien fría, geles fríos, bolsas de hielo o bolsas de verduras congeladas sobre los senos durante 15 minutos cada hora, según sea necesario. (Póngase un paño fino entre el hielo y su piel.)
- Evite el uso de un sostén rígido que le presione los senos. Un sostén rígido podría obstruir los conductos de leche.

**La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y de su seguridad.** Como participante en su atención médica, usted puede hacer cosas como asistir a todas las visitas programadas, asegurarse de saber los resultados de todos los exámenes y las pruebas de laboratorio que le indiquen como parte de su atención y mantener una lista personal actualizada de los medicamentos que está tomando. Infórmese sobre cómo ponerse en contacto con nosotros entre las visitas y llame a su médico u otro profesional clínico si tiene señales de que está teniendo problemas.

### Para prevenir la ingurgitación mamaria

- Colóquese una toallita tibia y húmeda sobre los senos antes de amamantar. Esto podría ayudar a "soltar" la leche y aumentar el flujo. O podría darse una ducha tibia o usar una almohadilla térmica a baja temperatura. (Nunca use una almohadilla térmica en la cama, porque podría quedarse dormida y quemarse.)
- Cambie de posición a su bebé de vez en cuando para asegurarse de que se vacíen todas las partes de los senos.
- Asegúrese de que su bebé se prenda del pezón correctamente.
- Hable con su médico, otro profesional clínico o una asesora de lactancia acerca de cualquier problema que tenga con el amamantamiento.

## ¿Cuándo debe llamar a su médico u otro profesional clínico?

Llame a su médico u otro profesional clínico si:

- El enrojecimiento o la hinchazón aumentan.

## Ingurgitación mamaria [Breast Engorgement] (page 3)

- Tiene fiebre.
- El dolor empeora.
- No ha mejorado en un lapso de 2 ó 3 días.

### ¿Cómo puede encontrar más información sobre la ingurgitación mamaria?

- *Entre en:* [members.kp.org](http://members.kp.org). Busque **ingurgitación mamaria** en la **Enciclopedia de la salud**.
- *Escuche:* Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente: 1-800-332-7563. Para una lista de temas, vaya a [members.kp.org](http://members.kp.org) y busque el **Teléfono de la Salud**.

*Instrucciones de cuidado adaptadas por Kaiser Permanente de Healthwise, Incorporated © 2006. Todos los derechos reservados.*