

# Congestión mamaria

## ¿Qué es la congestión mamaria?

Unos tres días después de dar a luz, un cambio hormonal provoca el aumento de tu producción de leche. La rapidez con la que se llenan los senos se conoce como congestión mamaria y puede hacer que sientas incomodidad. Además del aumento en el volumen de leche, tus senos pueden estar hinchados e inflamados. La congestión mamaria es normal y suele desaparecer entre 24 y 48 horas.



## Signos y síntomas

- Los senos se sienten llenos, pesados, endurecidos y calientes al tacto.
- Sensación de hormigueo y comezón en los senos, y pueden gotear leche.
- Fiebre baja de 99 a 100 °F.
- Pezones aplanados debido a la inflamación de los senos. Esto puede dificultar el agarre.

## Consejos útiles

### Para reducir la inflamación:

- Amamanta a tu bebé cuando lo pida para que la leche siga fluyendo. La mayoría de los recién nacidos comen de 10 a 12 veces en 24 horas.
- Entre las tomas, ponte sobre los senos compresas frías u hojas de repollo lavadas y enfriadas, para aliviar la incomodidad y reducir la inflamación.
- Consulta con tu médico si puedes tomar ibuprofeno.

Continúa en la siguiente página ↓

# Consejos útiles

## Para que tu bebé pueda agarrarse

- **Aplica presión hacia atrás sobre el pezón:**
  - Coloca el pulgar y otros dos dedos sobre la areola rodeando el pezón.
  - Con firmeza y con cuidado empuja el seno hacia las costillas.
  - Mantén esa presión de 1 a 3 minutos.
  - Suelta los dedos y prende rápidamente a tu bebé al pezón, que ahora se habrá extendido.
- **Si la presión hacia atrás no funciona, intenta sacarte la leche manualmente:**
  - Coloca el pulgar y otros dos dedos unas dos pulgadas detrás del pezón.
  - Suavemente, presiona los dedos y el pulgar hacia atrás, en dirección a las costillas.
  - Ejerce presión con los dedos y el pulgar, como si quisieras juntarlos.
  - Relaja la mano.
  - Repite estos pasos hasta que empiece a salir leche y la areola se suavice lo suficiente para que tu bebé pueda agarrarse al pezón.

**Para más consejos, visita el sitio web [CadaOnzaCuenta.com](http://CadaOnzaCuenta.com)**

Para recibir apoyo e información 24/7 y sin costo alguno de una consejera de lactancia, llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667.

**WIC te ofrece recursos, alimentos saludables y más. Solicita los beneficios aquí:**



Visita nuestro sitio web en [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org).  
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
© 2021 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-16540-1A Rev. 6/21

