



Medidas de comodidad para la congestión de los senos después del parto

La congestión se siente como una crisis pero afortunadamente es sólo un problema temporal. Por lo común se inicia el tercer día después del parto y se resuelve dentro de un par de días.

Sugerencias

Aplíquese calor:

- Tome una ducha o un baño caliente en la tina, use masajes y la mano para exprimir y dejar chorrear la leche por el sumidero.
- Envuélvase los senos con toallitas para lavarse húmedas y tibias (cubiertas con envoltura de plástico para mantenerlas tibias, o bien, utilice pañales desechables).
- Sumerja sus senos en un lavabo lleno de agua tibia (nuevamente, deje que la leche fluya).

Masaje:

- Masajee suavemente sus senos e intente liberar algo del exceso de leche apretando con la mano, y comprimiendo todo su seno.
- “Péinese” los senos con las manos.
- Haga rodar un cilindro pequeño desde su axila hacia el pezón.
- Comprima la areola con los dedos para ablandarla, de modo que el bebé pueda prenderse al pezón.

¿Preguntas?

Llame si tiene dolor durante todo el amamantamiento o si no mejora hasta el quinto día después del parto. El personal de Lactancia del UWMC está disponible para ayudarle en cualquier momento.

Servicios para la Lactancia: 206-598-4628
De lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m.
Fines de semana y feriados, de 9 a.m. a 1 p.m.

Alimente a su bebé:

- Si es necesario, despierte al bebé cada dos horas.

Después de dar el pecho:

- Aplíquese compresas frías (use almohadillas de gel hechas para ese fin, una bolsa de guisantes congelados, toallitas para lavarse, húmedas y enfriadas en el congelador u hojas crudas de repollo frías).
- Use un sostén *si* le queda bien y se siente a gusto — ¡No se lo ponga si está muy ajustado y le deja marcas! Si tiene un sostén elástico diseñado para ejercicios atléticos, trate de usarlo. Úselo mientras esté en cama, si el dolor la mantiene despierta durante la noche.
- Use una cubierta protectora para los senos, tal como pañitos absorbentes, para dejar que escape parte de la leche.
- Tome un analgésico como el ibuprofeno (por ejemplo: Motrin® o Advil®) — no sólo sirve para aliviar el dolor, sino que, además reduce la inflamación. (Mientras esté todavía sangrando por la vagina, evite tomar aspirina debido a que aumenta el sangrado).

Si falla todo lo demás:

- Use una bomba extractora eléctrica del tipo hospitalar, para extraer la leche.
- Si no se alivia la congestión por esos medios en el curso de 24 horas, llame a un especialista en lactancia, al teléfono 206-598-4628.

Vea *Embarazo, Parto y el Recién Nacido*, páginas 449 a 451.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
 UW Medicine

Perinatal Education
 Box 356159
 1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
 206-598-4003

© University of Washington Medical Center
 Comfort Measures for Postpartum Engorgement of the Breasts
 Spanish
 07/2003 Rev. 07/2007
 Reprints: Health Online



Comfort Measures for Postpartum Engorgement of the Breasts

Engorgement feels like a crisis, but fortunately, it is only a temporary problem. It usually begins by the third day after birth and resolves within a couple of days.

Suggestions

Apply warmth:

- Take a warm shower or tub bath, using massaging and hand expressing to let the milk flow down the drain.
- Wrap your breasts in warm wet washcloths (covered with plastic wrap to keep the warmth in, or use disposable diapers).
- Dip your breasts in a basin of warm water (again, allow the milk to flow out).

Massage:

- Gently massage your breasts and try to release some of the excess milk by squeezing with your hand, compressing your whole breast.
- “Comb” your breasts with your hands.
- Roll a smooth cylinder from your underarm to nipple.
- Compress the areola with your fingers, to soften it so baby can latch on.

Questions?

Call if you have pain throughout the entire feeding, or if it is not getting better by the fifth day after birth. UWMC Lactation staff are available to help.

**Lactation Services:
206-598-4628**

**Monday through Friday,
9 a.m. to 9 p.m.**

**Weekends and holidays,
9 a.m. to 1 p.m.**

Feed your baby:

- Wake your baby for feeding every 2 hours if needed.

After nursing:

- Apply cool compresses (use gel-packs made for this purpose, a bag of frozen peas, wet washcloths chilled in the freezer, or cold raw cabbage leaves).
- Wear a bra *if* it fits well and feels good – don't wear it if it digs into you and leaves red marks! If you have a stretch bra designed for athletic exercise, try that. Wear it to bed if the pain is keeping you awake at night.
- Wear a protective cover, such as breast shells, to let some of the milk leak out.
- Take a pain reliever like ibuprofen (i.e., Motrin[®] or Advil[®]) – this not only relieves pain but also reduces swelling. (While you're still bleeding from your vagina, avoid aspirin because it can increase bleeding.)

If all else fails:

- Use a hospital-quality electric breast pump to remove the milk.
- If the engorgement is not relieved by these measures within 24 hours, call a lactation consultant, 206-598-4628.

See *Pregnancy, Childbirth and the Newborn*, pages 449 to 451.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Perinatal Education

Box 356159

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4003