



UW Medicine

Medidas de alivio para la congestión mamaria

Lo que usted puede hacer

¿Qué es la congestión mamaria?

Alrededor del tercer día de nacimiento, es posible que tenga las mamas endurecidas e hinchadas. Se llama *congestión mamaria*. Ha de sentirse como una crisis, pero casi siempre dura solo un par de días. Usualmente se resuelve cuando su leche comienza a fluir más fácilmente.

Sugerencias

Alimente a su bebé

Si puede, despierte a su bebé para darle de comer cada 2 horas. Amamantar más frecuente puede ayudar a aliviar la congestión mamaria.



Amamantar más frecuente puede ayudar a aliviar la congestión mamaria.

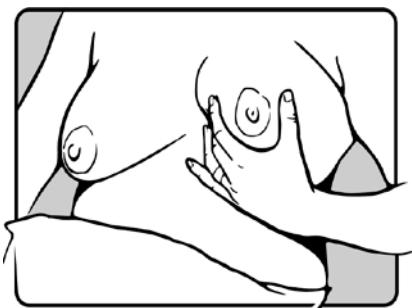
Agua tibia

Tome una ducha o báñese. Estando en la ducha o la tina del baño, masajéese las mamas y deje que fluya la leche. Luego envuelva las mamas en toallitas mojadas con agua tibia. Tápelas con envoltura plástica o pañales desechables para mantenerlas calientes. También puede bañar las mamas en un recipiente con agua tibia. Deje que la leche fluya.

Masaje y extracción manual

Masajee y comprima suavemente las mamas (no sólo los pezones) para liberar parte de la leche extra. Pruebe con uno de los siguientes métodos:

- Recogiendo la mama desde abajo, coloque un dedo y el dedo pulgar en la forma de la letra “U” en la orilla de su areola (vea el dibujo en la próxima página). Siempre apretándose la mama con los dedos y la mano, deslice los otros dedos hacia el dedo pulgar y



Formando la letra “U” con la mano en la mama.

mantenga la posición un par de segundos. Repita esta acción varias veces para hacer que la leche comience a gotear o fluir. Luego gire los dedos a la posición de la letra “C” y repita.

- Use un masajeador eléctrico en el ajuste de vibración.
- Rolle un cilindro plano, como una jarra o rodillo, desde la axila hasta el pezón.

Hay un video útil en línea sobre masaje mamario y extracción manual en <http://bfmedneo.com/our-services/breast-massage>.

Después de amamantar

- Aplíquese compresas frías. Use compresas de gel frías, una bolsa de guisantes congelados, toallitas húmedas enfriadas en el refrigerador u hojas de repollo crudas y frías.
- **Solamente** use un sostén que le quede bien y sea cómodo. ¡No lo use si le aprieta y deja huellas rojas! Si tiene un sostén elástico diseñado para ejercicios, pruebe usarlo durante el día. También puede probar usarlo en la cama si el dolor la mantiene despierta durante la noche.
- Tome un analgésico como ibuprofeno (de marca Motrin o Advil). Esto le alivia el dolor y le reduce la hinchazón. **Nota: Si sigue sangrando por la vagina, evite tomar aspirina porque puede aumentarle el sangrado.**

Si sigue teniendo problemas

Si nada sirve para aliviar la congestión mamaria, use una bombilla sacaleches eléctrica de calidad profesional (como las del hospital) para extraer la leche. Si su bebé ya mama bien, es posible que sólo tenga que hacerlo una o dos veces. Si su bebé no mama bien, el uso de la bombilla cada 2 a 3 horas le ayuda a mantener su abastecimiento de leche.

¿Preguntas?

Si ha tratado las sugerencias en este capítulo, pero no se ha aliviado la congestión mamaria dentro de las 24 horas, llame al Servicio de Lactancia (Lactation Services): 206.598.4628.

Ahora regrese al índice en este manual y marque la casilla para avisar a sus enfermeras que ya leyó este capítulo.

Comfort Measures for Breast Engorgement

What you can do

What is engorgement?

On about the 3rd day after birth, your breasts may feel hard and swollen. This is called *engorgement*. It may feel like a crisis, but most times it only lasts a couple of days. It usually resolves as your milk begins to flow more readily.

Tips

Feed Your Baby

If you can, wake your baby for feeding every 2 hours. Nursing more often may help ease breast engorgement.

Warm Water

Take a warm shower or bath. While you are in the tub or shower, massage your breasts and let the milk flow out. Then wrap your breasts in warm, wet washcloths. Cover with plastic wrap or disposable diapers to keep the warmth in.

You can also dip your breasts in a basin of warm water. Let the milk flow out.

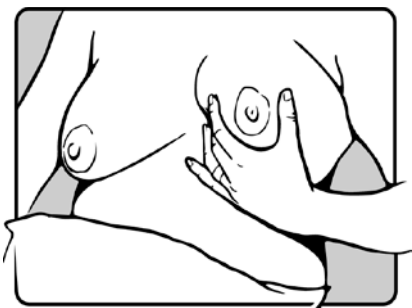
Massage and Hand Expression

Gently massage and compress your breasts (not just your nipples) and try to release some of the extra milk. Try one of these methods:

- With your hand scooped under your breast, place your finger and thumb on the edge of your areola in a “U” shape (see drawing on the next page). While pressing your fingers and hand into your breast, move your fingers toward your thumb and hold for a few seconds. Repeat this motion several times to start milk dripping



Nursing more often may help ease breast engorgement.



Hand at breast in a “U” shape.

or flowing. Then move your thumb and finger to a “C” position and repeat.

- Use an electric massager on a “vibrate” setting.
- Roll a smooth cylinder, like a jar or a rolling pin, from your underarm to your nipple.

There is a helpful online video about breast massage and hand expression at <http://bfmedneo.com/our-services/breast-massage>.

After Nursing

- Apply cool compresses. Use cooled gel packs, a bag of frozen peas, wet washcloths chilled in the freezer, or cold, raw cabbage leaves.
- Wear a bra **only** if it fits well and feels good. Do not wear one if it digs into you and leaves red marks! If you have a stretchy bra that is designed for exercise, try wearing it during the day. You can also try wearing it to bed if the pain is keeping you awake at night.
- Take a pain reliever like ibuprofen (such as Motrin or Advil). This relieves pain and also reduces swelling. **Note: While you are still bleeding from your vagina, avoid aspirin because it can increase bleeding.**

If All Else Fails

If nothing works to ease engorgement, use a hospital-quality electric breast pump to remove extra milk. If your baby is nursing well, you may only need to do this once or twice. If your baby is not nursing well, pumping every 2 to 3 hours will help you keep up your milk supply.

Now, please go back to the Table of Contents in this workbook and check the box so your nurses will know you have read this chapter.

Questions?

If you have tried the tips in this handout and your engorgement is not relieved within 24 hours, call Lactation Services at 206.598.4628.