



La leche materna suele “bajar” a los 2 a 5 días después del parto. Esto significa que su leche cambia de calostro, o leche temprana, a leche madura. Su cuerpo puede producir más de lo que su bebé necesita durante este período, y es fácil que ocurra una congestión o ingurgitación mamaria.

Para evitar la congestión:

- Comience a amamantar inmediatamente después del parto.
- Amamante con frecuencia, de acuerdo con las señales de su bebé, 8 o más veces al día durante todo el día.
- Asegúrese de que su bebé se enganche bien para “vaciar” sus senos de manera efectiva.
- Mantenga a su bebé amamantando activamente durante toda la alimentación. Asegúrese de que esté tragando después de algunas succiones.
- No se salte tomas ni le brinde fórmula durante las primeras semanas.

Para la congestión moderada:

(Sus senos están firmes como la punta de su nariz)

- Aplique calor antes de amamantar para ablandar el seno y estimular el reflejo de eyección.
- Párese en la ducha y deje correr agua tibia sobre sus senos. Esto se sentirá bien y fomentará la eyección.
- Realice un suave masaje en los senos. Con las yemas de los dedos, masajee suavemente el seno desde debajo del pezón hacia la axila. Luego acaricie desde la parte externa del seno hacia el pezón.
- Mire este excelente video de extracción manual de leche materna: <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>
- Aplique frío después de las tomas para reducir la hinchazón y brindar comodidad. Puede usar bolsas de hielo o bolsas de verduras congeladas envueltas en una toalla ligera. Aplicar durante 10 - 20 minutos.



Para la congestión extrema:

(Sus senos se sienten tan duros como su frente)

- Aplicar frío en las mamas, nada de calor. Esto reducirá la hinchazón, retrasará el llenado de los senos y brindará algo de comodidad.
- Acostarse boca arriba ayuda a que el cuerpo reabsorba el exceso de líquido en los senos.
- Hable con su proveedor de atención médica acerca de tomar un antiinflamatorio. Esto puede ayudarlo a sentirse mejor.
- Se pueden aplicar hojas de repollo en los senos antes de amamantar para reducir la hinchazón. Aunque esto puede sonar como un tratamiento inusual, muchos progenitores lo han encontrado efectivo para aliviar el dolor y la plenitud de la congestión. Coloque la hoja de repollo fría en su sostén durante 15 a 30 minutos, 2 a 3 veces al día o hasta que sus senos comiencen a ablandarse. No más, ya que puede reducir su suministro de leche. No realice aplicaciones de repollo si es alérgico al repollo o si desarrolla una erupción cutánea.
- Es posible que desee probar la técnica presión inversa suavizante que se muestra en este video: <https://www.youtube.com/watch?v=tCWisBRmzpw>
- Si es difícil engancharse al comienzo de una toma debido a la plenitud, puede usar la expresión manual para hacer que sus pezones se puedan agarrar o usar un extractor de leche durante unos minutos. La extracción manual puede funcionar mejor en este momento.
- Si su bebé no “vacía” sus senos lo suficiente durante las tomas o solo se alimenta de un seno, puede usar la extracción manual o un extractor de leche después de las tomas durante uno o dos días. Es importante tratar la congestión antes de que sus senos se llenen mucho y le duelan. Esta contrapresión sobre las células productoras de leche en su seno puede dañarlas y reducir su producción total de leche.
- Si, a pesar de usar estos métodos, no puede obtener alivio, busque ayuda de un especialista en lactancia u otro proveedor de atención médica capacitado.