

Ingurgitación Mamaria



Su producción de leche aumenta de los 3-5 días a medida que pasa del calostro a la leche madura. Esa sensación de llenura debe aliviarse después de darle pecho a su bebé. La ingurgitación mamaria es cuando la llenura causa incomodidad o dolor.

Signos y síntomas

- Senos incómodamente llenos
- Senos adoloridos
- Al bebé se le dificulta agarrar el pecho
- Es común de 3 a 5 días después del nacimiento

Causas

- No amamantar o extraer la leche con la suficiente frecuencia
- El bebé no agarra bien el pecho
- El bebé es soñoliento
- No se amamanta con frecuencia
- Se amamanta por períodos limitados de tiempo



Medidas para encontrar alivio

- Amamantar más
- Intente ablandar la presión inversa para ayudar a que el bebé se prenda
- Masajee los senos antes y durante la alimentación/extracción
- Aplica compresas frías (como una bolsa de chícharos congelados) en los pechos
- Extracción de leche—usar un sacaleche o un expreso manual para aliviar la presión. Esta leche se puede guardar para usarla más tarde.

Visite www.womenshealth.gov/breastfeeding para obtener más información.



ABLANDAMIENTO DE PRESIÓN INVERSA

Beneficios

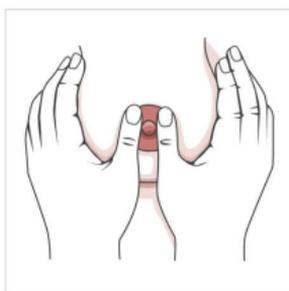
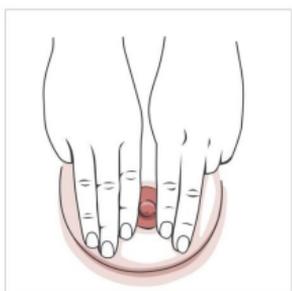
- Alivia la presión de la ingurgitación mamaria
- Ayuda al bebé a agarrarse al pecho
- Hace que el bombeo de leche sea más fácil
- Aumenta la leche que llega al bebé
- Reduce el riesgo de dolor en los pezones
- Ayuda a iniciar el flujo de leche

Cómo hacerlo

- Presione las yemas de los dedos alrededor de la base del pezón (se puede usar cualquier combinación de dedos).
- Firme pero suavemente, aplique una presión constante.
- Después de aproximadamente 30 segundos, arrastre los dedos lejos del pezón y continúe aplicando presión.
- Continúe el mismo proceso alternando posiciones alrededor de su pezón.
- Repita hasta que su areola se haya suavizado.
- Pegue a su bebé o extraiga leche de inmediato.

Vídeos

- <https://www.youtube.com/watch?>



[v=3ULnIOeHAIM](https://www.youtube.com/watch?v=3ULnIOeHAIM)

- <https://www.youtube.com/watch?v=PVSwpqG3FP0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QJYZrAG6cRA>

Consejos

- No presione lo suficientemente fuerte common para causar dolor
- Intente que el bebé se agarre el pecho inmediateament después de API
- La extracción manual de leche puede ayudar a aliviar la ingurgitación mamaria
- Realice API cada vez hasta que no hasta ingurgitación mamaria
- Acostarse boca arriba puede ayudar con API

**AGARRAR EL
PECHO ES CLAVE.
PODEMOS AYUDAR.**

*WIC es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades.*



IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE
DIVISION OF PUBLIC HEALTH



Forma 442S • Programa WIC de Idaho • 02/2021

wic.dhw.idaho.gov