

Prevención y tratamiento de la congestión mamaria (mastitis inflamatoria)



[Engorgement (inflammatory mastitis) prevention and treatment]

Esta hoja educativa incluye algunos consejos útiles para evitar que sus senos se congestionen.

- Congestión mamaria significa que los senos están hinchados, endurecidos y duelen. Mastitis significa inflamación de los senos.
- Esto es normal y suele ocurrir durante la primera semana después del parto.
- Suele ser fácil de tratar y usted podrá seguir amamantando o extrayéndose leche con el sacaleches.

¿Qué puedo hacer si mi bebé toma el pecho?

- Amamante al bebé con frecuencia. La mayoría de los recién nacidos toman el pecho entre 8 y 12 veces en un periodo de 24 horas (cada 2-3 horas).
- Tal vez deba extraerse primero una pequeña cantidad de leche. Esto ablandará el pecho lo suficiente como para que el bebé se prenda a la areola del seno. La areola es el círculo de piel más oscura que rodea el pezón.
- La técnica de presión inversa suavizante puede ayudarle antes de amamantar. Hable con la especialista en lactancia para obtener más información.

¿Qué puedo hacer si mi bebé NO toma pecho?

Extráigase leche con el sacaleches o de forma manual más seguido:

- Si su bebé es recién nacido, extráigase leche con el sacaleches entre 8 y 12 veces en 24 horas (cada 2-3 horas, por 15-20 minutos cada vez.)
- Si su bebé tiene más de un par de semanas, extráigase leche con la frecuencia con que el bebé se alimentaría o se está alimentando.

¿Cómo me pueden ayudar los masajes suaves en los senos?

- Las compresiones o masajes suaves en los senos pueden ayudar a que baje la leche.
- No masajee sus senos con mucha presión. Esto puede aumentar la inflamación o producir una lesión en el tejido mamario.
- No se aconseja el uso de dispositivos que utilizan calor o vibración.

¿Cuál es el tratamiento para la congestión mamaria?

- Aplique compresas frías o bolsas de gel frío sobre sus senos cuando entre cada extracción. Esto disminuye la inflamación.
- Las hojas de repollo proporcionan un alivio refrescante.
 - Dentro del sostén, cubra todo el seno con hojas frías y limpias de repollo verde.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Congestión mamaria prevención y tratamiento, continuación

- Quítese las hojas cuando se calienten o después de 2 horas.
- Siga dándole el pecho al bebé o extrayéndose la leche al menos 8-12 veces en 24 horas (cada 2-3 horas, durante 15-20 minutos cada vez.)
- Puede tomar algún medicamento para el dolor de venta libre. Hable con el médico o el farmacéutico y pregúntele qué medicamentos son seguros.

¿Cuándo debo llamar al médico?

En la mayoría de los casos, la congestión mamaria desaparece si sigue los consejos enumerados en esta hoja informativa. Hable con una especialista en lactancia si necesita ayuda y apoyo.

Llame al médico en los siguientes casos:

- Sigue con dolor
- Tiene síntomas parecidos a los de la gripe a causa de una infección llamada mastitis bacteriana.

Puede tener:

- Fiebre (temperatura de 100.4°F [38°C] o más)
- Escalofríos
- Dolores
- Debilidad

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.