

# 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.**