

Congestión de Seno



La congestión de seno significa que sus senos están demasiado llenos con leche. Puede ser una gran preocupación aproximadamente de tres a cinco días después del parto, cuando la cantidad de leche materna aumenta rápidamente. La producción de leche materna comenzará si dio a luz por parto natural o cesárea, incluso si no está lactando. Si tiene implantes de senos o tejido del seno denso, es posible que tenga un mayor riesgo de congestión, ya que, no hay suficiente espacio para permitir la hinchazón. La congestión disminuirá lentamente, aunque puede durar hasta 10 días. La congestión ayuda a su cuerpo a disminuir la producción de leche.

¿Qué les pasará a mis senos si no estoy lactando?

- A medida que sus senos se llenan de leche, puede comenzar a sentir que están llenos o sensibles. Los senos pueden gotear para aliviar la presión durante varias semanas después del parto.
- En todos sus senos, se pueden sentir protuberancias del tamaño de un guisante y pueden agrandarse. Pueden ser firmes al tacto y sensibles. Estas mismas protuberancias se pueden sentir en las axilas y son normales durante la congestión de seno.
- Cuando sus senos se congestionan, estarán calientes, rojos, hinchados y duros. Durante esta etapa, el goteo, por lo general, se detiene. Esto suele durar de dos a tres días.
- Una fiebre superior a 100.4 °F y dolores musculares también pueden ocurrir con la congestión de seno.

¿Qué puedo hacer?

- Use un sostén con soporte firme. Evite estimular sus pezones.
- Al ducharse, evite que el agua tibia o caliente corra sobre sus senos. El agua caliente abre los conductos de leche y aumenta la hinchazón. En su lugar, lávese debajo de los senos según sea necesario y minimice la cantidad de tiempo que deja que el agua corra sobre sus senos. Está bien evitar lavarse los senos durante unos días.
- **No intente extraer la leche de sus senos** bombeando o masajeando si no está planeando lactar. Esto estimulará la producción de leche y empeorará la congestión.
- Utilice bolsas de hielo, bolsas de vegetales o frutas congeladas o compresas frías por 20 minutos cada vez para su comodidad y para reducir la hinchazón. Envuelva bolsas de hielo o bolsas congeladas en tela antes de colocarla sobre su piel.

¿Cuándo debo llamar a mi proveedor de atención médica?

Consulte a su proveedor de atención médica si tiene fiebre o dolores musculares que duran más de un día, si la hinchazón empeora (incluso con el tratamiento) o si tiene preguntas o preocupaciones.

Referencias:

- La Leche League International. 2000. New perspectives on engorgement. <http://www.lalecheleague.org/lleaderweb/lv/lvdec99jan00p134.html>
- Lauwers J, et al. 2005. Counseling the Nursing Mother. 4.º ed. Burlington, MA: Jones & Barlett Learning.
- McGee ML. 1992. Abrupt weaning: Is breast binding effective? Journal of Human Lactation 8(3):126. http://jhl.sagepub.com/cgi/pdf_extract/8/3/126-a
- Spatz, Diana., 2018, Baby Center, "I'm not breastfeeding. Will my breast milk dry up on its own?" https://www.babycenter.com/404_im-not-breastfeeding-will-my-breast-milk-dry-up-on-its-own_11730.bc

