



Llame a su médico o  
especialista en lactancia  
en cualquier momento.

## Congestión Mamaria, Conductos Obstruidos, Mastitis

### Congestión Mamaria

Sus senos pueden sentirse llenos e hinchados de 2 a 4 días después del nacimiento de su bebé. Esto se llama congestión mamaria. Esto sucede cuando su cuerpo pasa de crear pequeñas cantidades de calostro a producir más leche. Si su bebé no puede pegarse a su seno o si le duele cuando empieza a succionar, hay cosas que puede hacer para sentirse mejor.

- Envuelva una toalla limpia alrededor de un paquete de hielo y colóquela sobre sus senos durante 10 a 15 minutos. Si no tiene un paquete de hielo puede usar una bolsa de vegetales congelados.
- Frote cuidadosamente sus senos en círculos pequeños, como un examen de senos, para que la leche gotee de su pezón.
- Extraiga la leche de su seno manualmente para suavizar el área oscura del pezón (areola).
- Coloque una toallita húmeda y tibia en sus senos durante 5 a 10 minutos. Si no ve salir gotas de leche después de 10 minutos, frote cuidadosamente sus senos en círculos pequeños.
- Amamante con más frecuencia. No deje pasar más de 2 ó 3 horas sin amamantar o extraer la leche.
- Tome medicamentos para el dolor, si su médico se lo permite.

Si tiene la areola (parte oscura) de su pezón hinchada, es posible que su bebé tenga dificultad para amamantar. Usted puede tratar de arreglar esto. Antes de amamantar a su bebé, siga estos pasos:

- Doble sus dedos para formar una "garra de oso" y ponga las yemas de sus dedos alrededor de su pezón en la areola (parte oscura).
- Presione hacia su caja torácica y cuente lentamente hasta 50.
- No presione tan fuerte que le cause dolor.
- Si sus senos son grandes o están muy hinchados, acuéstese de espaldas mientras presiona sus senos.

Para que sus senos se sientan mejor, puede ser que tenga que hacer esto por 2 a 4 días.

Si usa una bomba de extracción de leche mientras tiene las mamas congestionadas, bombee por cortos periodos de tiempo, de 5 a 10 minutos cada vez. Si bombea por mucho tiempo, puede empeorar la congestión mamaria o hacer que la congestión dure más tiempo de lo común.

Llame a su médico o especialista en lactancia si sus senos todavía le duelen después de que su bebé tenga 5 días de nacido o si siente una masa en su seno que no se va después de que amamanta.

**Busque un especialista en lactancia o un grupo de apoyo cerca de usted, visitando la página de Internet: [health.ri.gov/breastfeeding](http://health.ri.gov/breastfeeding)**



# Congestión Mamaria, Conductos Obstruidos, Mastitis

## Conductos Obstruidos

Un conducto obstruido crea una pequeña masa en el seno que dolerá un poco. Los conductos pueden obstruirse si espera demasiado tiempo para vaciar los senos o si no los vacía completamente cada vez que amamante.

Es bueno que continúe amamantando, aunque tenga un conducto obstruido. Si para de lactar, el conducto obstruido no se mejorará. Haga lo siguiente si se le obstruye un conducto:

- Amamante o extraígase su leche frecuentemente.
- Coloque una toallita tibia en sus senos o ponga sus senos en agua tibia. Y después frote cuidadosamente la masa.
- Pruebe una posición diferente para amamantar cada vez que amamante al bebé.
- Cuando esté amamantando o extrayéndose su leche, frote cuidadosamente alrededor de la masa.
- Tome medicina para el dolor, si su médico se lo permite.

Si la masa no desaparece después de 2 días, llame a su médico o especialista en lactancia.

Lame a su médico inmediatamente si tiene fiebre o escalofríos. También debe llamar a su médico inmediatamente si la piel sobre la masa en el seno está roja o se siente caliente cuando la toca.

## Mastitis

Mastitis es una infección en el seno. Muchas mujeres que amamantan sufren de mastitis. Si lo tiene, sus senos pueden dolerle y la piel se le puede poner roja o sentirse bien caliente cuando la toca. También le puede dar fiebre o dolor en el cuerpo, como cuando tiene gripe. Le puede dar mastitis por tener la piel de sus pezones agrietada, los conductos de los senos obstruidos, infecciones por hongos vaginales, o porque cuando amamantó o se extrajo la leche no vació completamente sus senos.

Los síntomas más comunes de mastitis son:

- Senos hinchados y senos que se sienten calientes cuando los toca.
- Una masa en el seno que duele y la piel se siente caliente cuando la toca.
- Hinchazón roja, dolorosa, o hinchazón que se siente caliente y se centra en un lado (esquina) de uno o ambos senos.
- La piel de sus senos puede tener marcas rojizas.
- Dolores en el cuerpo, escalofríos, o fiebre de 100.4°F (38°C) o más alta.

Si tiene alguno de estos síntomas, llame a su médico inmediatamente.

Si tiene mastitis:

- No deje de amamantar o de extraerse su leche.
- Cada vez que amamante o extraiga su leche, vacíe completamente el seno que tiene mastitis.
- Descanse y tome suficiente agua.
- Tome medicina para el dolor si su médico se lo permite.
- Si su médico le da una medicina con receta, termine toda la medicina. No pare de tomar la medicina cuando se sienta mejor. La mayoría de las medicinas para mastitis se pueden tomar mientras esté amamantando. Es bueno preguntarle a su médico sobre la medicina que le está recetando.

*Algún contenido fue adaptado con el permiso de Women & Infants Hospital of Rhode Island, Providence, Rhode Island.  
Algún contenido fue adaptado con el permiso de "UW Medicine Adult Health Library," julio 2016, University of Washington Medical Center, Seattle, Washington.*



3 Capitol Hill • Providence, RI 02908 • 401-222-5960  
[health.ri.gov/breastfeeding](http://health.ri.gov/breastfeeding)

Esta página web está disponible solamente en inglés.