

¿Qué es la ingurgitación mamaria?

Es la congestión de la glándula mamaria. La mama está sensible, enrojecida y dura, lo que puede obstruir los conductos y dificultar la salida de leche, y el pezón aplanado, lo que dificulta el agarre.

¿Cómo se puede prevenir?

- Ofrecer lactancia materna a demanda.
- Vaciar por completo las mamas.
- Evitar chupetes las primeras 3-4 semanas para facilitar el agarre.
- En caso de separarse del bebé, extraer la leche para mantener la producción láctea y evitar la ingurgitación.

Recomendaciones de autocuidado durante la lactancia:



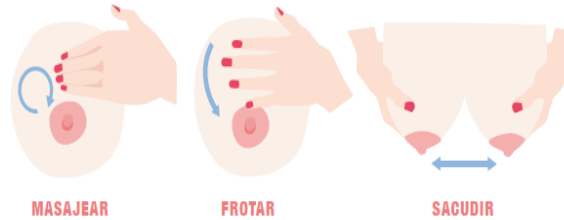
- Descanso adecuado.
- Ducha diaria.
- Alimentación sana y equilibrada e hidratación adecuada.
- Evitar cafeína y tabaco.
- Se recomienda lactancia materna exclusiva 6 meses y complementaria a la alimentación hasta los 2 años.
- Mantener los pezones secos: evitar cremas, protectores de celulosa y soluciones para el lavado de los pezones. Unas gotas de leche materna aplicadas después de cada toma hidratan el pezón y previenen la aparición de grietas.

Recomendaciones de autocuidado en la ingurgitación mamaria

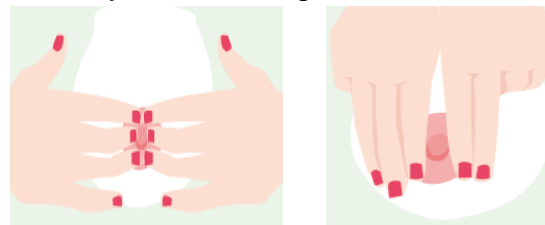
- ✓ Aplicar calor húmedo antes de la toma. Puede tomar una ducha o aplicar paños calientes en las mamas.



- ✓ Realizar masaje antes de la toma.



- ✓ En caso de congestión utilizar la presión inversa suavizante y/o extraer un poco de leche para disminuir la tensión en la areola y facilitar el agarre.



- ✓ Si existe dolor y/o grietas en los pezones, comenzar la toma por la mama menos afectada para estimular el reflejo de salida de la leche. Si fuera necesario, su médico le prescribirá analgésicos compatibles con la lactancia.

- ✓ En un ambiente tranquilo y con contacto piel con piel, poner al bebé en posición y agarre correctos para la toma: cabeza y cuerpo del bebé alineados, boca abierta y labios evertidos, el mentón y la nariz del bebé tocan el pecho.



- ✓ Rotar la postura al dar de mamar: posición tradicional, tumbada, en balón de rugby.



- ✓ Aplicar frío local después de la toma para disminuir la inflamación y aliviar el dolor.

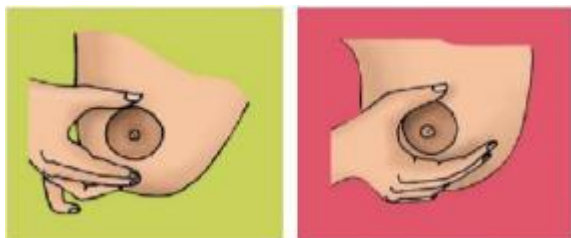


- ✓ Utilizar sujetador sin aros y ropa que no comprima.

Extracción manual de la leche

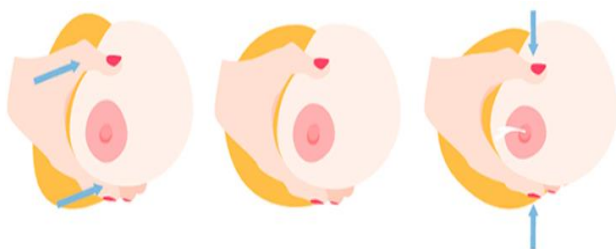
Comenzar masajeando el pecho de forma circular y hacia la areola.

Agarrar el pecho en forma de letra C:



POSICIÓN CORRECTA POSICIÓN INCORRECTA

Presionar hacia la pared torácica, rodar el pulgar hacia delante al mismo tiempo que se traslada la presión del dedo corazón al índice y finalizar liberando la presión.



Usar las dos manos y rotar los dedos alrededor del pezón para abarcar toda la circunferencia del pecho, evitando:



APRETAR

DESLIZAR

TIRONEAR



**Estamos a su disposición
para resolver cualquier
duda o consulta.**

Hospital Universitario Severo Ochoa

**Avda. Orellana s/n
28911 Leganés**

Telf. 91 481 80 00



**Recomendaciones de
autocuidado de las
mamas durante la
lactancia materna**



Fecha de reedición: Noviembre 2022