



IABLE

Institute for the Advancement
of Breastfeeding &
Lactation Education



Help, My Breasts are Swollen & Engorged! What Can I Do to Feel Better?

**¡Ayuda, mis pechos están hinchados y sobrecargados!
¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?**

July, 2016

<i>English</i>	<i>Spanish</i>
Swollen, engorged breasts can be very uncomfortable, and might make it tricky for your baby to latch well to nurse. It is very common to experience swollen breasts as your milk is “coming in”, usually about 3-5 days after birth if you are a first-time mom, and about 2-3 days after birth if you have had other babies.	Tener los pechos hinchados y sobrecargados puede ser incómodo y puede dificultar que su bebé se pueda prender para mamar. Es muy común experimentar hinchazón de los pechos cuando su leche está "entrando", generalmente alrededor de 3-5 días después del nacimiento si usted es una mamá primeriza, y alrededor de 2-3 días después del nacimiento si ha tenido otros bebés.
What you can do to help with breast swelling and engorgement:	Lo que puede hacer para ayudar con la hinchazón y sobrecarga de los pechos:
Empty your breasts as much as possible.	Vacíe sus pechos lo más posible.
Nurse at least every two to three hours throughout the day/night in the first few weeks after the baby is born. As long as your baby is latched on and drinking well, let her nurse for as long as she would like.	Dé de amamantar al menos cada dos o tres horas a lo largo del día/noche en las primeras semanas después del nacimiento de su bebé. Siempre y cuando su bebé esté prendido y bebiendo bien, deje que mame el tiempo que quiera.
If your baby will not nurse well, you will need to pump and/or manually express (using hand expression) your breasts at least every two to three hours. During the first week, pumping in addition to nursing may be necessary to help with your engorgement. However, after the first week frequent pumping may cause your body to make too much milk. Check in with a lactation specialist if swollen, engorged breasts are still a problem for you after one week.	Si su bebé no mama bien, tendrá que bombear y/o sacar manualmente la leche de sus pechos al menos cada dos o tres horas. Durante la primera semana, puede ser necesario bombear además de amamantar para ayudar con la sobrecarga. Sin embargo, bombear frecuentemente después de la primera semana puede hacer que su cuerpo produzca demasiada leche. Consulte con un especialista en lactancia si sus pechos continúan hinchados y sobrecargados después de la primera semana.

<p>Before nursing or pumping, apply heat to your breasts.</p>	<p>Antes de amamantar o bombear, aplique calor a sus pechos.</p>
<p>A warm shower, a warm washcloth directly on your breasts, or resting your breasts in a bowl of warm water can help to get the breastmilk flowing.</p>	<p>Una ducha caliente, aplicar un paño caliente directamente a los pechos, o ponerlos en un recipiente de agua tibia puede ayudar a que la leche materna fluya.</p>
<p>Before nursing or pumping, massage your breasts.</p>	<p>Antes de amamantar o bombear, masajee sus pechos.</p>
<p>Massaging your breasts before nursing or pumping can help with your milk flow. You can massage your breasts either during or after applying heat. To massage your breasts, first lay flat on your back on a comfortable surface like your bed. Lying on your back will allow you to massage all areas of the breasts, particularly the underside of the breasts. Starting with one breast, use your fingers to gently make small circles over your breast, moving from your chest wall toward your nipple, and then around your breast.</p>	<p>Masajear sus pechos antes de amamantar o bombear puede ayudar a que la leche fluya. Puede masajear sus pechos ya sea durante o después de aplicar calor. Para masajear sus pechos, primero acuéstese sobre su espalda en una superficie cómoda como su cama. Estar acostada sobre su espalda le permitirá masajear todas las partes del pecho, particularmente la parte inferior. Empezando con un pecho, utilice sus dedos para hacer pequeños círculos suavemente desde la pared torácica hasta su pezón, y luego alrededor de su pecho.</p>
<p>After nursing or pumping, put something cool on your breasts.</p>	<p>Después de amamantar o bombear, ponga algo frío en sus pechos.</p>
<p>You may use cool compresses or cold packs such as ice packs, bags of frozen vegetables or frozen wet towels on your breasts. Place these very cold items in a pillow case to prevent frostbite to your skin. Place them over your breasts for 15-20 minutes, lying flat on your back. These cold items will help to decrease the swelling in your breasts.</p>	<p>Puede utilizar compresas frías tales como bolsas de hielo, bolsas de verduras congeladas o toallas mojadas congeladas sobre sus pechos. Meta estos artículos fríos dentro de una funda de almohada para evitar quemaduras por congelación en su piel. Póngalos sobre sus pechos por 15-20 minutos, mientras está acostada sobre su espalda. Estos objetos fríos le ayudarán a disminuir la hinchazón de sus pechos.</p>
<p>Lie down on your back as much as possible.</p>	<p>Acuéstese sobre su espalda lo más que pueda.</p>
<p>Lying down helps to elevate the breasts, for the same reason you would put your legs up if they are swollen. Keeping your breasts elevated will help to move the extra fluid back into your body.</p>	<p>El estar acostada mantiene sus pechos elevados, por las mismas razones que elevaría sus piernas si estas estuvieran hinchadas. Mantener sus pechos elevados ayudará a mover el exceso de líquido de nuevo a su cuerpo.</p>
<p>Take an anti-inflammatory medication.</p>	<p>Tome un medicamento antiinflamatorio.</p>
<p>Talk with your care provider about taking a medicine like ibuprofen to help you if your engorgement is painful.</p>	<p>Hable con su proveedor de atención acerca de tomar un medicamento como ibuprofeno para ayudarle si la sobrecarga le causa dolor.</p>

Use a technique called “Reverse Pressure Softening”.	Utilice una técnica llamada “Presión inversa suavizante”.
Reverse Pressure Softening is a special type of breast massage that makes it easier for your baby to latch on when your breast is hard and full. Reverse Pressure Softening involves using your fingers to push on the breast around the areola (the dark part around the nipple) in order to get rid of the swelling that is around the nipple. The goal is to make the area around your areola softer and more compressible so your baby can latch on deeply to your breast when nursing.	La presión inversa suavizante es un tipo especial de masaje para sus pechos que le facilita a su bebé prenderse cuando su pecho está duro y lleno. Con la presión inversa suavizante se utilizan los dedos para presionar el pecho cerca de la aureola (la parte oscura alrededor del pezón) para bajar la hinchazón alrededor del pezón. La meta es hacer que el área alrededor de la aureola se vuelva más suave y compresible para que su bebé pueda prenderse profundamente a su seno para mamar.
Here are the steps to do Reverse Pressure Softening:	Estos son los pasos para hacer Presión Inversa Suavizante:
1. Lie back in a chair or on a large pillow in bed, making sure you can see what you are doing to the areola region of your breasts. Firmly, but gently use your finger tips to press steadily on the areola, right where it meets your nipple.	1. Recuéstese en una silla o en una almohada grande en la cama, asegurándose que pueda ver lo que le está haciendo a la región areolar de sus pechos. Firmemente, pero suavemente utilice los puntos de los dedos para presionar de manera constante la areola, justo donde se junta con el pezón.
2. Press inward toward your chest wall for a full minute or longer. If you need to, you may continue to press for 2 to 5 minutes as needed.	2. Presione hacia adentro hacia la pared torácica durante un minuto o más. Si lo necesita, puede seguir presionando por 2 a 5 minutos como sea necesario.
3. Do not press so hard that it hurts. If it is painful, press softly, but for a longer time.	3. No presione tanto que le duela. Si le duele, presione suavemente, pero por más tiempo.
Here is a good YouTube video that demonstrates Reverse Pressure Softening: https://www.youtube.com/watch?v=2_RD9HNR0J8	Este es un buen video de YouTube que muestra la técnica de Presión Inversa Suavizante: https://www.youtube.com/watch?v=2_RD9HNR0J8
Wear a well-fitting, supportive bra that is not too tight.	Utilice un sostén que le quede bien y le proporcione apoyo, pero que no le quede demasiado apretado.
An underwire bra or a small, tight bra can be very uncomfortable, and make the swelling and engorgement of your breasts worse. Find a comfortable bra that is stretchy but still supports your breasts, with no underwire.	Un sostén con varillas o un sostén pequeño y apretado puede ser muy incómodo y hacer que la hinchazón y sobrecarga de sus pechos empeore. Encuentre un sostén cómodo y sin varillas, que se estire pero que aun así le dé apoyo.