



**IFELH**  
Instituto para el Fomento  
y Educación  
en Lactancia Humana



## **¡Ayuda, mis pechos están hinchados y sobrecargados!**

### **¿Qué puedo hacer para sentirme mejor? Julio, 2016**

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.

#### **Lo que puede hacer para ayudar con la hinchazón y sobrecarga de los pechos:**

- **Vacíe sus pechos lo más posible.**

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.

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.

- **Antes de amamantar o bombear, aplique calor a sus pechos.**

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.

- **Antes de amamantar o bombear, masajee sus pechos.**

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.

- **Después de amamantar o bombear, ponga algo frío en sus pechos.**

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.

- **Acuéstese sobre su espalda lo más que pueda.**

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.

- **Tome un medicamento antiinflamatorio.**

Hable con su proveedor de atención acerca de tomar un medicamento como ibuprofeno para ayudarle si la sobrecarga le causa dolor.

- **Utilice una técnica llamada “Presión inversa suavizante”.**

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.

**Estos son los pasos para hacer presión inversa suavizante:**

- 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) 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) No presione tanto que le duela. Si le duele, presione suavemente, pero por más tiempo. Este es un buen video de YouTube que muestra la técnica de presión inversa suavizante: [https://www.youtube.com/watch?v=2\\_RD9HNrOJ8](https://www.youtube.com/watch?v=2_RD9HNrOJ8)

- **Utilice un sostén que le quede bien y le proporcione apoyo, pero que no le quede demasiado apretado.**

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.