



Recomendaciones de autocuidados de las mamas durante la lactancia materna

¿Qué es la ingurgitación mamaria? ¿Cómo se puede prevenir?

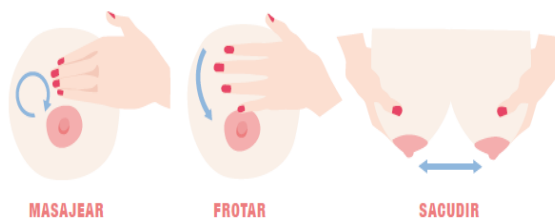
Es la congestión de la glándula mamaria generada por un aumento de la producción de leche, que produce inflamación y edema de la mama. Es habitual que suceda entre las 48-72h tras el parto, aunque puede notarse hasta una semana después. La mama está sensible, enrojecida y dura, lo que puede obstruir los conductos y dificultar la salida de la leche. El pezón puede estar aplanado por el edema, lo que dificulta el agarre. Para prevenir su aparición podemos:

- ✓ Ofrecer lactancia materna a demanda.
- ✓ Vaciar por completo las mamas en las tomas. Los primeros días, alternar los pechos en cada toma o comenzar por el último pecho que tomó.
- ✓ Evitar chupetes las primeras 3-4 semanas para no interferir con el agarre.
- ✓ En caso de separarse del bebé, extraer la leche para mantener la producción láctea y evitar la ingurgitación.



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.
- ✓ Antes de la toma: masajear con movimientos circulares para estimular el reflejo de eyección de leche, frotar suavemente desde las zonas distales hacia el pezón y sacudir ambas mamas hacia abajo y hacia adelante.
- ✓ Realizar presión inversa suavizante: presionar sobre la areola con los dedos durante unos segundos para conseguir desplazar la acumulación de leche y líquidos en la zona que interfiere en la salida de la leche.
- ✓ Extraer un poco de leche de forma manual también disminuye la tensión en la areola y facilita el agarre del bebé para la toma.
- ✓ Después de la toma, aplicar frío local para disminuir la inflamación y aliviar el dolor.





Si existe dolor y/o grietas en los pezones

- ✓ Comenzar la toma por la mama menos afectada para estimular el reflejo de eyección. Si fuera necesario, su médico le prescribirá analgésicos compatibles con la lactancia.
- ✓ Revisar la toma para asegurar una posición y agarre correctos: 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.
- ✓ No aplicar cremas, vaselinas, lanolinas ni otro tipo de ungüentos sobre la grieta. Es suficiente el aseo diario con agua y jabón.

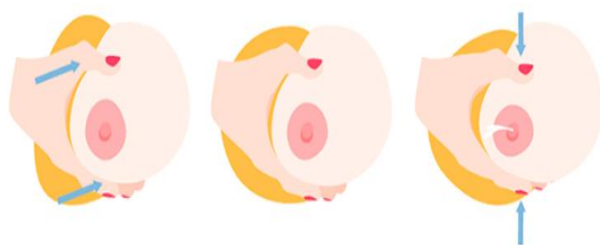


En caso de mastitis

- ✓ El pecho está enrojecido, caliente, doloroso a la palpación y se presenta fiebre (temperatura mayor de 38,5°C). Consultar con el médico, le indicará el tratamiento que precise (antiinflamatorios, antibióticos, etc.).
- ✓ No abandonar la lactancia (hay mayor riesgo de absceso).
- ✓ Aplicar calor solo 3-5 minutos antes de la toma (más tiempo aumenta la proliferación bacteriana).
- ✓ Si el dolor es intenso, usar el sacaleches o evacuar la leche de forma manual al final de las tomas.

¿Cómo se realiza la extracción manual de la leche?

- ✓ Comenzar masajeando el pecho de forma circular y hacia la areola.
- ✓ Agarrar el pecho en forma de letra C.



- ✓ 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 o tironear.



Esperamos que esta información os sea de ayuda en vuestro proceso.

