

## ¿Qué hago si se me inflaman o hinchan los senos?

Los senos pueden inflamarse (ponérsele hinchados) si se llenan de leche en exceso. Frecuentemente esto puede ocurrir de 3 a 5 días después del parto. También puede ocurrir si el bebé no se alimenta suficientes veces. Le pueden doler los senos y ponerse duros, inflamados, enrojecidos y calientes al tocárselos. Es posible que usted sienta la inflamación hasta las axilas. Además del dolor, también esta condición hace que sea difícil que el bebé tome el pezón. Los consejos que se presentan a continuación le ayudarán:

- Antes de ofrecer el seno al bebé, trate de reducir la inflamación. ¡Esto ayudará a que su bebé se prenda del pezón con más facilidad y hará que usted se sienta más cómoda! A continuación se presentan tres diferentes ideas que usted puede intentar poner en práctica:
  1. Aplique una compresa o toalla húmeda y tibia por unos minutos o dé masaje a sus senos mientras se baña. Esto fomenta el flujo de leche.
  2. Exprima a mano un poco de leche para que así el seno esté lo suficientemente suave para que el bebé pueda prenderse del pezón.
  3. Aplique presión a sus senos. Usando ambas manos, coloque la parte llana o plana de las yemas (puntas) de los dedos alrededor de su areola (la porción oscura alrededor de su pezón). Aplique una presión suave y constante hacia las costillas durante 60 segundos. Esto ayudará a aliviar la inflamación.
- Dé masaje al seno mientras su bebé se alimenta para así aumentar el flujo de leche.
- Asegúrese de darle el pecho al bebé muchas veces (de 8 a 12 veces en 24 horas) para que así no se le vuelvan a inflamar los senos. Despierte a su bebé para comer si duerme más de 3 horas durante el día ó 5 durante la noche.
- Deje que su bebé se alimente primero con el seno más lleno de leche.
- Aplique hielo (o una bolsa de vegetales congelados si no tiene hielo) a los senos por unos 10 minutos después de darle el pecho a su bebé.
- Evite los chupetes (chupetas o chupones) y los biberones con fórmula suplementaria. ¡Entre menos da el pecho a su bebé, más se le inflamarán los senos! Evite exprimir su leche con un extractor (sacaleche) a menos que sus senos todavía se sientan incómodos después de que su bebé se alimente.
- Acuéstese sobre su espalda lo más que pueda. (Esto ayuda a que los senos se mantengan elevados).
- Para el dolor puede tomar ibuprofeno o Motrin.
- Remedio tradicional - Compresas con hojas de repollo: Deseche las hojas exteriores de un repollo. Lave las hojas interiores y macháquelas un poco. Póngalas dentro de su sostén o brassiere durante 20 minutos. Aplique estas compresas unas cuantas veces al día. Esto ayuda a reducir la inflamación. (Precaución: El uso por largo tiempo, en exceso, puede reducir su provisión de leche).
- Llame a su doctor o a su especialista de lactancia si los síntomas no mejoran en 24 horas.

*¡Si leche le ofrece a su bebé beneficios de salud que permanecen durante toda la vida!*