

# Ingurgitación Mamaria (Pechos demasiado llenos)

**E**s normal que sus pechos se llenen cuando su leche baja después del nacimiento. Esa sensación de llenura debe aliviarse después de darle pecho a su bebé. La ingurgitación mamaria es cuando la llenura causa incomodidad o dolor. La ingurgitación, por lo general, dura menos de 24 horas.

## Síntomas

- Senos incómodamente llenos
- Senos adoloridos
- Al bebé se le dificulta agarrar el pecho
- Es común de 2 a 6 días después del nacimiento

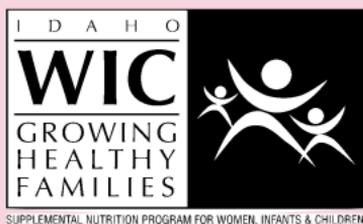
## Causas

- Suplementar la alimentación del bebé con fórmula
- No amamantar poco después del nacimiento
- El bebé no agarra bien el pecho
- El bebé es soñoliento
- No se amamanta con frecuencia
- Se amamanta por períodos limitados de tiempo

## Medidas para encontrar alivio

- Amamantar más
- Aplicar compresas frías (como una bolsa de chícharos congelados) en los pechos
- Llenar un recipiente con agua fría y poner los pechos en el agua
- Usar compresas de repollo—usar repollo fresco, sin cocer, y colocar en los senos
- Expresar leche a mano—pídale ayuda a una especialista en la lactancia
- Usar un sacaleches—para aliviar la presión  
*Esta leche se puede guardar para usarla más tarde*
- Preguntarle al doctor sobre el uso del ibuprofen

Fuente: Mohrbacher, Nancy, IBCLC, *The Breastfeeding Answer Book*. La Leche League International, 2005.



*El programa WIC es un proveedor de igual oportunidad.*



Esta publicación fue producida con el 100% de los fondos federales de USDA. Los costos asociados con esta publicación están disponibles en el programa WIC del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho, 208.334.5948. 4425 - 05/16

[www.wic.dhw.idaho.gov](http://www.wic.dhw.idaho.gov)