IABLE
Institute for the Advancement of Breastfeeding & Lactation Education

Breast Engorgement
Congestión mamaria

What is Engorgement?	¿Qué es la congestión mamaria?
• **Engorgement** is a term that is used to describe **swelling in the breasts**. This swelling can be from fluid and inflammation in the breast tissue, or from the breasts filling with milk. Sometimes it is hard for mothers to know the difference, and you can have both occur at the same time. • Engorgement is **commonly experienced in the first week postpartum** when milk production is rapidly increasing. This is also called 'the milk coming in'. People with engorgement describe their breasts as warm, pink/red, firm, swollen breasts, often lasting 48-72 hours in the first week after birth. Some will also notice a low-grade fever. • Engorgement can also occur throughout the breastfeeding journey when there is a **long interval between times of nursing or pumping**. The breasts become very full and uncomfortable, and this fullness can lead to areas of swelling, also known as edema.	• La **congestión mamaria** se refiere a la **hinchazón de los senos.** Esta hinchazón puede deberse a la acumulación de líquidos e inflamación en el tejido mamario, o porque los senos se llenan de leche. A veces es difícil distinguir entre ambas causas, y es posible que ambas ocurran al mismo tiempo. • La congestión **suele ocurrir durante la primera semana después del parto**, cuando la producción de leche aumenta rápidamente. También se le conoce como la "subida o bajada de la leche". La congestión es descrita como senos calientes, firmes, hinchados y de color rosado o rojizo, y esta sensación suele durar entre 48 y 72 horas durante la primera semana después del parto. Algunas veces se presenta fiebre baja. • La congestión puede ocurrir en cualquier momento durante la lactancia cuando hay **un intervalo prolongado entre las tomas o la extracción de leche**. Los senos se sienten muy llenos e incómodos, y esta sensación de llenura puede provocar zonas de hinchazón conocidas como edema.
What Can You Do to Help with Engorgement?	**¿Qué puedes hacer para aliviar la congestión mamaria?**
• **In the early days, feed your baby frequently and on demand.** • **Directly feed at least every two to three hours** throughout the day and night in the first few weeks after the baby is born. If your baby is latching on and removing milk well, let them nurse for as long as they would like. Many newborns will feed more frequently than every 2-3 hours, and this is totally normal. Babies may also cluster feed (or seem to want to feed constantly) for certain periods during the day. Avoid	• **Durante los primeros días, amamanta a tu bebé con frecuencia y tan pronto muestre señales de hambre.** • **Amamanta al menos cada dos o tres horas,** tanto de día como de noche, durante las primeras semanas después del nacimiento. Si el bebé se prende bien al seno y extrae bien la leche, deja que mame todo el tiempo que quiera. Muchos recién nacidos maman con más frecuencia que cada 2 o 3 horas, lo cual es normal. Es posible que los bebés hagan tomas agrupadas (parecen querer mamar constantemente) durante ciertos

pumping if the baby is nursing and does not need supplementation (extra milk from a bottle). Check in with a lactation specialist if swollen, engorged breasts are still a problem for you after one week.

- **If your baby has trouble latching, try these techniques:**
  - **Manually express** about 1-3 tsp (5-15ml) of milk from your breasts to soften the areola, making it easier for the baby to latch and for the milk to flow. Watch the IABLE Manual Expression video (https://www.youtube.com/watch?v=Fs-WEgrLJF0) to learn more about manual expression.
  - Use a technique called "**Reverse Pressure Softening.**" Reverse Pressure Softening is a special type of massage that makes it easier for your baby to latch when you are engorged or have a lot of fluid in your milk-making tissues. Reverse Pressure Softening involves using your fingers to push on the area around the areola (the dark part around the nipple) to push the swelling that is around the nipple away from that area (so that it can ultimately drain). The goal is to make the area around your areola softer and more compressible so your baby can latch on more easily and deeply. You can view a video of how to do this here.
  - If you are experiencing engorgement due to going longer between milk removal sessions (this can happen in the early days if you are making more milk than your baby is drinking or later when your baby sleeps longer at night, or when they start nursing less as they add solids to their diet).
  - **Do not pump to alleviate engorgement.** Your body needs to down-regulate production by only removing the amount of milk your baby is eating. Use a combination of ice, manual expression, and lymphatic massage (see below) for comfort until your baby's next feeding.
- **Before and/or after nursing or pumping, put something cool on your breasts.**

  Use ice packs, bags of frozen vegetables, or frozen wet towels on your breasts. Wrap these frozen items into a pillowcase to prevent frostbite to your skin. Place them over your breasts for 15-20 minutes every 3-4 hours. These cold items will help to decrease swelling.
- **Lie on your back as much as possible.**

  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. When lying down, you can also lift your breast off your chest for 30-60 second intervals. This can improve that flow of extra fluid out of your breasts.

momentos del día. Evita extraer leche si el bebé está mamando y no necesita suplementación (leche adicional). Consulta a un especialista en lactancia si, después de una semana, sigues con hinchazón o congestión mamaria.

- **Si tu bebé tiene dificultades para prenderse al seno, intenta estas técnicas:**
  - **Extrae manualmente** entre 1 y 3 cucharaditas (5 a 15 ml) de leche para ablandar la areola y facilitar que el bebé se prenda y que fluya la leche. Mira el video de IABLE sobre extracción manual (https://www.youtube.com/watch?v=Fs-WEgrLJF0) para obtener más información.
  - Utiliza una técnica llamada "**ablandamiento por presión inversa**". Se trata de un masaje especial que facilita el agarre del bebé cuando los senos están congestionados o hay una acumulación de líquido en los tejidos mamarios. Esta técnica consiste en usar los dedos para presionar el área que rodea la areola (la parte oscura alrededor del pezón) para desplazar la hinchazón (y permitir que el líquido drene). El objetivo es ablandar el área que rodea la areola y lograr que sea más fácil de comprimir, para así facilitar un agarre más profundo y eficaz para el bebé. Puedes ver un video sobre cómo realizar esta técnica aquí.
  - Si tienes congestión mamaria debido a que pasas más tiempo en remover tu leche (esto puede ocurrir en los primeros días si estás produciendo más leche de la que consume tu bebé, o cuando el bebé empieza a dormir más tiempo por la noche o cuando empieza a mamar menos al incorporar alimentos sólidos a su dieta).
  - **No uses el extractor de leche para aliviar la congestión**. Tu cuerpo necesita regular la producción, por lo que debes remover solamente la cantidad de leche que consume tu bebé. Para aliviar el malestar hasta la próxima toma de tu bebé, utiliza una combinación de hielo, extracción manual y masaje linfático (detallado más abajo).
- **Antes o después de amamantar o extraer leche, aplica algo frío sobre tus senos.**

  Coloca compresas de hielo, bolsas de verduras congeladas o toallas húmedas congeladas sobre tus pechos. Envuelve los objetos congelados en una funda de almohada para proteger tu piel de las quemaduras por frío. Colócalos sobre tus senos durante 15 a 20 minutos cada 3 a 4 horas. El frío ayudará a reducir la hinchazón.
- **Acuéstate boca arriba tanto como sea posible**

  Estar acostada ayuda a elevar los senos, como cuando elevas tus piernas si están hinchadas. Mantener los senos elevados ayuda a que el exceso de líquido regrese a tu cuerpo. Mientras estás acostada, también puedes

- **Lymphatic massage can also help remove excess fluids from your breasts.**

  This is a very gentle massage – similar to the light pressure you use when petting a cat. This technique helps to move the fluid in the swollen areas into the lymphatic system, which recycles the fluid into the blood stream. There are a variety of techniques for doing lymphatic massage, but the basic goal is helping the fluid and inflammation drain from your breasts. This handout (https://eadn-wc01-5994650.nxedge.io/wp-content/uploads/2021/08/Lymphaticmassagehandout2.pptx.pdf) can help guide you on performing this technique. You can also see some different techniques demonstrated in these videos:

  - IABLE's Lymphatic Massage for the Breast During Pregnancy and Lactation (https://www.youtube.com/watch?v=-0Uwx7L47cg)
  - The Basics of Breast Massage and Hand Expression (https://bfmedneo.com/Breastfeeding-and-Lactation-Education-Resources/Videos/The-Basics-of-Breast-Massage-and-Hand-Expression-( ) – Breastfeeding Medicine of Northeast Ohio.

- **Take pain medication to help with discomfort.**

  Talk with your care provider about taking a medicine like ibuprofen or acetaminophen to help if the engorgement is painful.

levantar los senos y separarlos del tórax durante intervalos de 30 a 60 segundos. Esto puede ayudar a que el exceso de líquido salga de tus senos.

- **El masaje linfático también puede ayudar a drenar el exceso de líquido de tus senos.**

  Es un masaje muy suave, similar a la presión ligera que utilizas al acariciar a un gato. Esta técnica ayuda a desplazar el líquido de las áreas inflamadas hacia el sistema linfático, el cual lo devuelve al torrente sanguíneo. Hay varias técnicas para realizar el masaje linfático, pero el objetivo principal es ayudar a drenar el líquido y la inflamación de los senos. Este folleto (https://eadn-wc01-5994650.nxedge.io/wp-content/uploads/2021/08/Lymphaticmassagehandout2.pptx.pdf) te puede servir de guía para realizar esta técnica. También puedes ver diferentes técnicas demostradas en los siguientes videos:

  - Masaje linfático mamario durante el embarazo y la lactancia de IABLE (https://www.youtube.com/watch?v=-0Uwx7L47cg)
  - Conceptos básicos del masaje mamario y la extracción manual (https://bfmedneo.com/Breastfeeding-and-Lactation-Education-Resources/Videos/The-Basics-of-Breast-Massage-and-Hand-Expression-( )– *Breastfeeding Medicine of Northeast Ohio.*

- **Toma analgésicos para el malestar.**

  Habla con tu profesional de la salud sobre tomar un medicamento como el ibuprofeno o el acetaminofén para aliviar el dolor.

Talk to your health care provider or a breastfeeding specialist if any of the following occur:

- You are very engorged and unable to express any milk from your breast(s).
- You are experiencing engorgement associated with fevers, chills, redness, or warmth that continues to worsen despite the techniques in this handout, or the symptoms are lasting longer than a few days.
- You are experiencing early engorgement that has not improved significantly within about a week.
- You are experiencing frequent engorgement.

Consulta a tu profesional de la salud o especialista en lactancia si presentas alguna de las siguientes situaciones:

- Estás muy congestionada y no puedes extraer leche de tus senos.
- Tienes congestión mamaria acompañada de fiebre, escalofríos, enrojecimiento o calor en los pechos que empeora a pesar de seguir las técnicas de esta guía, o si los síntomas duran más de unos pocos días.
- Tienes congestión mamaria al inicio de la lactancia que no ha mejorado notablemente en aproximadamente una semana.
- Tienes congestión mamaria con frecuencia.