# Clogged Ducts and Mastitis – Management and Prevention
# Conductos obstruidos y mastitis: manejo y prevención

Mastitis is a general term for **inflammation of the breast**. The word "mastitis" does not automatically refer to an infection but rather symptoms of inflammation and congestion/swelling in the breast tissue that can progress to infection. See our handout titled "Clogged Ducts and Mastitis - Causes" for a more detailed explanation.

La mastitis es un término general para describir la inflamación del seno. La palabra "mastitis" no significa automáticamente que haya una infección, sino que se refiere a síntomas de inflamación y congestión o hinchazón del tejido mamario que pueden progresar a una infección. Consulta nuestro material titulado "Conductos obstruidos y mastitis: causas" para obtener una explicación más detallada.

## I Think I Have a Clogged Duct or Mastitis. What Do I Do?

Mastitis is like **a sprained ankle** because both involve swelling in the local region. When you sprain your ankle, you elevate and ice the ankle and take pain medicine as needed. Treatment for mastitis or clogged ducts is similar:

- **Avoid aggressive or hard massage** of the area ("stay off of it"). There is no 'plug in a duct' so deep massage will only cause more inflammation and lead to complications such as abscesses.
- **Ice the area** frequently, such as for 10-15 minutes 4-6 times a day.
- **Lymphatic massage/drainage** (this is like elevation of a sprained ankle, because it helps drain the inflammation away from the injured area). See this video for instruction.
- **Do NOT increase the frequency of nursing or pumping.** Old advice included nursing more often to 'drain the infection'. Now we know that increased frequency of nursing or pumping can cause more inflammation and swelling. Stay with your normal pumping or nursing frequency. Breastfeeding is preferred over pumping because it does not over stimulate the breasts like pumping can.

## Creo que tengo un conducto obstruido o mastitis. ¿Qué hago?

La mastitis es parecida a un **esguince de tobillo**, ya que ambos implican hinchazón en una zona específica. Cuando te lastimas el tobillo, lo elevas, le aplicas hielo y tomas medicamentos para el dolor según sea necesario. El tratamiento para la mastitis o los conductos obstruidos es similar:

- **Evita los masajes fuertes o agresivos** en la zona ("evita manipularla"). No hay un "tapón" dentro del conducto que pueda sacarse con masaje profundo. El masaje fuerte solo causará más inflamación y puede provocar complicaciones, como abscesos.
- **Aplica hielo en la zona** con frecuencia, por ejemplo, durante 10–15 minutos, 4–6 veces al día.
- **Masaje o drenaje linfático** (esto es parecido a elevar un tobillo lesionado, porque ayuda a drenar la inflamación y alejarla de la zona afectada). Consulta este video para ver cómo hacerlo.
- **NO aumentes la frecuencia de las tomas ni de las sesiones de extracción.** Antes se recomendaba amamantar con más frecuencia para "drenar la infección". Ahora sabemos que aumentar la frecuencia de las tomas o de la extracción puede causar más inflamación e hinchazón. Mantén tu frecuencia habitual de lactancia o extracción.

- **Pain medication as needed** - Ibuprofen and/or acetaminophen if OK with your physician/provider.

***Icing and avoiding aggressive or hard massage are the most crucial of the above treatments.***

Amamantar es preferible a extraer leche con el extractor, porque la extracción puede estimular demasiado el seno.

- **Medicamentos para el dolor según sea necesario:** ibuprofeno y/o acetaminofén, si tu médico o profesional de salud considera que son adecuados para ti.

***Aplicar hielo y evitar los masajes fuertes o agresivos son las medidas más importantes de este tratamiento.***

**If you are experiencing symptoms of a clogged duct or mastitis, remember these tips:**

- Start doing the above treatment techniques **frequently throughout the day**. Some like to apply a cold pack on their breast every few hours for 15 minutes, while others choose to use an ice pack for 10 minutes every hour. Figure out what works for you and do it regularly.
- **Be patient.** Most of the time, swelling and inflammation will not develop into a more serious condition. If you start the recommendations in this handout, your symptoms should level off and then improve, over 48 hours.
- **Nurse on demand** or remove milk with a pump regularly. Only remove the amount of milk needed for the infant. **Adding extra pump sessions for engorgement/mastitis will drive up production and worsen swelling.**
- **If milk is not flowing at all**, hold off on nursing and pumping on that side until milk is starting to flow again. This will lead to a temporary drop in milk production. As swelling resolves, and milk is flowing, go back to your regular schedule of nursing or pumping.
- **Rest, hydrate, and take care of yourself.**
- If symptoms are **not improving or at least stabilizing after 24 hours**, seek medical care, but continue following these steps even if you are on antibiotics for an infection.

Check out the Academy of Breastfeeding Medicine's information on the mastitis spectrum.

**Si tienes síntomas de un conducto obstruido o mastitis, recuerda estas recomendaciones:**

- Comienza a aplicar las técnicas anteriores con **frecuencia a lo largo del día**. Algunas mamás prefieren colocarse una compresa fría en el seno cada pocas horas durante 15 minutos, mientras que otras prefieren usar una compresa de hielo durante 10 minutos cada hora. Encuentra lo que funcione mejor para ti y hazlo de manera constante.
- **Ten paciencia**. La mayoría de las veces, la hinchazón y la inflamación no progresan a una condición más grave. Si comienzas a seguir las recomendaciones de este material, tus síntomas deberían estabilizarse y luego mejorar durante las siguientes 48 horas.
- **Amamanta a libre demanda** o extrae leche regularmente con el extractor. Extrae solamente la cantidad de leche que tu bebé necesita. **Agregar sesiones adicionales de extracción para aliviar la congestión o la mastitis aumentará la producción de leche y puede empeorar la hinchazón.**
- **Si la leche no está fluyendo en absoluto**, espera para amamantar o extraer leche de ese lado hasta que la leche comience a fluir nuevamente. Esto puede provocar una disminución temporal de la producción de leche. A medida que la hinchazón disminuya y la leche vuelva a fluir, retoma tu rutina habitual de lactancia o extracción.
- **Descansa, mantente hidratada y cuídate.**
- Si tus síntomas **no mejoran o al menos se estabilizan después de 24 horas,** busca atención médica. Continúa siguiendo estas recomendaciones aunque estés tomando antibióticos para una infección.

Consulta la información de la Academy of Breastfeeding Medicine sobre el espectro de la mastitis.

| How Can I Prevent Clogged Ducts and Mastitis? | ¿Cómo puedo prevenir los conductos obstruidos y la mastitis? |
|---|---|
| • The most common reason for clogs and areas of swelling/inflammation/mastitis is making more milk than what is being removed. This typically happens when the breasts are **overstimulated from cluster feeding or adding pumping to breastfeeding**, as these activities can markedly increase milk production. Taking a longer break after increasing the rate of production, such as taking a longer sleep break overnight or missing a feeding/pumping during the day, leads to over-fullness, increasing the risk of swelling and mastitis. If you notice this pattern, please see a breastfeeding medicine physician or lactation consultant to discuss how to prevent these episodes.<br>• Note- some lumpiness and small areas of swelling are a **normal part of your body adjusting** milk production. Feeling a tender lump or seeing some redness does NOT automatically mean you have an infection. Start with the basics by using **ice and gentle lymphatic massage**. Many times, symptoms will improve with these steps over 24-36 hours.<br>• If you are making more milk than your body needs, try to **reduce the extra production**. A lactation consultant or breastfeeding medicine physician can help guide you.<br>• Wear a **supportive bra** without an underwire.<br>• **Avoid nipple shields**.<br>• Doing gentle lymphatic massage each day may help reduce ongoing swelling or inflammation. If it's not helping, talk to a lactation consultant, breastfeeding medicine specialist, or a knowledgeable **physical therapist or occupational therapist.**<br>• If you pump regularly, make sure your **flanges are the correct size**, as this can change over time, and/or you may need a different size for each side. Also, ask a lactation consultant or breastfeeding medicine physician if your pump settings are appropriate.<br>• **Get rest and take care of yourself** with a well-balanced diet and adequate hydration.<br>• In more severe or ongoing cases, treatments like **therapeutic ultrasound** - usually done by a physical therapist or other medical professional - may be helpful. | • La razón más común de los conductos obstruidos y de las zonas de hinchazón, inflamación o mastitis es producir más leche de la que se está extrayendo. Esto suele ocurrir cuando los senos reciben **demasiada estimulación debido a las tomas frecuentes o al agregar sesiones de extracción a la lactancia**, ya que estas actividades pueden aumentar considerablemente la producción de leche. Tomar un descanso más largo después de haber aumentado la producción, como dormir más tiempo durante la noche o saltarse una toma o sesión de extracción durante el día, puede hacer que los senos se llenen demasiado y aumentar el riesgo de hinchazón y mastitis. Si notas este patrón, habla con un médico especializado en medicina de la lactancia o con una consultora de lactancia para saber cómo prevenir estos episodios.<br>• Cierta sensación de bultos y pequeñas zonas de hinchazón pueden ser una parte **normal de la adaptación de tu cuerpo** a la producción de leche. Sentir un bulto sensible o notar algo de enrojecimiento NO significa automáticamente que tengas una infección. Comienza con lo básico: **aplica hielo y realiza un masaje linfático suave.** Muchas veces, los síntomas mejoran con estas medidas en un período de 24–36 horas.<br>• Si estás produciendo más leche de la que tu cuerpo necesita, intenta **reducir la producción adicional.** Una consultora de lactancia o un médico especializado en medicina de la lactancia puede orientarte.<br>• Usa un **sostén que dé buen soporte** y no tenga varillas.<br>• **Evita las pezoneras.**<br>• Hacer un masaje linfático suave todos los días puede ayudar a reducir la hinchazón o inflamación persistente. Si no te está ayudando, habla con una consultora de lactancia, un especialista en medicina de la lactancia o un **fisioterapeuta o terapeuta ocupacional** con experiencia en este tema.<br>• Si extraes leche regularmente, asegúrate de que las **copas del extractor sean del tamaño adecuado,** ya que tus necesidades pueden cambiar con el tiempo |

- **Osteopathic Manual Medicine (OMM)** is a hands-on treatment used by osteopathic physicians. It can help some people who have repeated clogged ducts or mastitis, and in some cases, it may also help babies who are having trouble feeding effectively. You can search for practitioners of OMM at the following websites:
  - https://omm.directory/
  - https://cranialacademy.org/

y es posible que necesites un tamaño diferente para cada lado. También puedes preguntarle a una consultora de lactancia o a un médico especializado en medicina de la lactancia si los ajustes de tu extractor son adecuados.

- **Descansa y cuídate,** llevando una alimentación equilibrada y tomando suficiente agua.

- En casos más graves o persistentes, tratamientos como el **ultrasonido terapéutico,** generalmente realizado por un fisioterapeuta u otro profesional de la salud, pueden ser útiles.

- La **Medicina Manual Osteopática (OMM)** es un tratamiento manual realizado por médicos osteópatas. Puede ayudar a algunas personas que tienen conductos obstruidos o mastitis recurrentes y, en algunos casos, también puede ayudar a bebés que tienen dificultades para alimentarse de manera eficaz. Puedes buscar profesionales de OMM en los siguientes sitios web:
  - https://omm.directory/
  - https://cranialacademy.org/

## When to Be Concerned: Contact a Health Professional If…

- You have swelling, redness, and pain WITH:
  - **Fever of 101 degrees Fahrenheit** (38.0 degrees Celsius) or over
  - **Chills and body aches**
  - **Headache**
  - **Sweats**
  - **Not improving within 24 hours** of ice, lymphatic drainage, medicine, and no hard massage
- There is **blood or pus** coming out of your breast
- You have a lump that is **continuing to worsen after 48 hours** even without fever or above symptoms
- You have **persistent or recurrent** symptoms
- A lump lasting **2 weeks or more**
- **Recurrent clogs or lumps** that are always in the same place
- Persistent or worsening **skin changes** on your nipple, areola, or breast (with or without a lump)

## Cuándo preocuparse: comunícate con un profesional de la salud si…

- Tienes hinchazón, enrojecimiento y dolor junto **con**:
  - **Fiebre de 101 °F (38.0 °C) o más**
  - **Escalofríos y dolores corporales**
  - **Dolor de cabeza**
  - **Sudoración**
  - **Los síntomas no mejoran en las 24 horas siguientes** a aplicar hielo, realizar drenaje linfático, tomar medicamentos y evitar los masajes fuertes
- Sale **sangre o pus** del seno
- Tienes un bulto que **sigue empeorando después de 48 horas**, incluso sin fiebre u otros síntomas mencionados anteriormente
- Tienes **síntomas persistentes o recurrentes.**
- Tienes un bulto que dura **2 semanas o más**
- Tienes **conductos obstruidos o bultos recurrentes** que siempre aparecen en el mismo lugar
- Presentas **cambios en la piel** persistentes o que empeoran en el pezón, la areola o el seno, con o sin un bulto