



IABLE

Institute for the Advancement
of Breastfeeding & Lactation Education



Help, My Breasts are Swollen & Engorged! What Can I Do to Feel Better?

¡Ayuda, mis senos están hinchados y congestionados! ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

Swollen, engorged breasts can be very uncomfortable, and might make it tricky for your baby to latch well to nurse. It is very common to experience swelling or engorgement as your milk is increasing in volume from colostrum to mature milk (or “coming in”) – this usually occurs around 3-5 days after birth if you are a first-time birthing parent and about 2-3 days after birth if you have had previous children.

Los senos hinchados o congestionados pueden ser muy incómodos y pueden hacer que a tu bebé le resulte difícil agarrarse bien para amamantar. Es muy común experimentar hinchazón o ingurgitación a medida que tu leche aumenta en volumen de calostro a leche madura (o “bajada de la leche”); esto generalmente ocurre alrededor de 3 a 5 días después del parto si es la primera vez que das a luz y aproximadamente 2-3 días después del parto si has tenido hijos anteriores.

What You Can Do to Help with Swelling & Engorgement

Lo que puedes hacer para ayudar con la hinchazón y la congestión

☑ Feed your baby frequently.

Directly feed at least every two to three hours throughout the day/night in the first few weeks after the baby is born. As long as your baby is latched on and removing milk well, let them nurse for as long as they would like. Many babies will feed more frequently than every 2-3 hours, this is totally normal for newborns. Many babies also cluster feed (or seem to want to feed constantly) for certain periods during the day – many parents notice this tends to happen in the evening.

If your baby will not nurse well, you will need to pump and/or manually express (using hand expression) your milk at least every two to three hours. Check in with a lactation specialist if swollen, engorged breasts are still a problem for you after one week.

☑ Alimenta a tu bebé con frecuencia.

Amamanta al menos cada dos o tres horas durante el día y la noche en las primeras semanas después del nacimiento del bebé. Siempre que tu bebé esté afianzado y sacando bien la leche, déjalo mamar todo el tiempo que quiera. Muchos bebés se alimentan con más frecuencia que cada 2 o 3 horas, esto es totalmente normal para los recién nacidos. Muchos bebés también se alimentan a cada rato (o parecen querer alimentarse constantemente) durante ciertos períodos durante el día; muchas veces esto tiende a suceder también por la noche.

Si tu bebé no mama bien, tendrás que sacarte la leche y/o extraerte la leche manualmente (usando la extracción manual) al menos cada dos o tres horas. Contacta a tu consultora en lactancia si tus senos están hinchados o congestionados y si siguen siendo un problema para ti después de una semana.

☑ If your baby has trouble latching, 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.

☑ Si tu bebé tiene problemas para prenderse, extrae manualmente de 1 a 3 cucharaditas (5 a 15 ml) de leche para ablandar la areola, lo que facilita que el bebé se prenda.

<p>Watch the IABLE Manual Expression video (YouTube) to learn about manual expression.</p>	<p>Mira el video de extracción manual de IABLE (YouTube) para obtener más información sobre la extracción manual.</p>
<p>☑ You may find that applying heat to your breasts before nursing or pumping encourages milk flow.</p> <p>A warm shower, a warm washcloth, or a moist heating pad directly on your breasts/chest can help promote milk flow.</p>	<p>☑ Puedes encontrar que aplicar calor a tus senos antes de amamantar o extraer leche estimula el flujo de leche.</p> <p>Una ducha tibia, una toallita tibia o una almohadilla térmica húmeda directamente sobre tus senos/pecho pueden ayudar a promover el flujo de leche.</p>
<p>☑ After nursing or pumping, put something cool on your breasts or chest.</p> <p>You may use cool compresses or cold packs such as ice packs, bags of frozen vegetables or frozen wet towels. Place these very cold items in a pillowcase to prevent frostbite to your skin. Place them over your breasts/chest for 15-20 minutes, lying flat on your back. These cold items will help to decrease swelling and engorgement.</p>	<p>☑ Después de amamantar o extraer leche, ponte algo fresco sobre los senos o el pecho.</p> <p>Puedes usar compresas frías como bolsas de hielo, bolsas de vegetales congelados o toallas húmedas congeladas. Coloca estos artículos muy fríos en una funda de almohada para evitar la congelación de la piel. Colócalos sobre tus senos/pecho durante 15-20 minutos, acostada boca arriba. Estas compresas frías ayudarán a disminuir la hinchazón y la congestión.</p>
<p>☑ Lie down on your back as much as possible.</p> <p>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.</p>	<p>☑ Acuéstate boca arriba tanto como sea posible.</p> <p>Acostarte ayuda a elevar los senos, por la misma razón que levantarías las piernas si estuvieran hinchadas. Mantener tus senos elevados ayudará a que el exceso de líquido regrese a tu cuerpo.</p>
<p>☑ Lymphatic massage can also help remove excess fluids from your breast or chest.</p> <p>This is a very gentle massage – similar to the light pressure when petting a cat. If you have a lot of fluid in your breast/chest tissue (also known as edema) from fluids given during labor and delivery, this technique can help relieve some of the swelling. To do this, first lay on your back. Starting with one side, gently make small circles over your breast moving from your nipple/areola either towards your collar bone, underarm, or cleavage. This handout can help guide you on performing this technique.</p>	<p>☑ El masaje linfático también puede ayudar a eliminar el exceso de líquido de tu seno o pecho.</p> <p>Este es un masaje muy suave, similar a la presión ligera cuando se acaricia a un gato. Si tienes mucho líquido en el seno/pecho (también conocido como edema) debido a los líquidos administrados durante el parto, esta técnica puede ayudar a aliviar parte de la inflamación. Para hacer esto, primero acuéstate boca arriba. Comenzando con un lado, haz pequeños círculos suavemente sobre tu seno moviéndote desde tu pezón/areola hacia la clavícula, la axila o el escote. Este folleto puede ayudar a guiarte en la realización de esta técnica.</p>
<p>☑ Take pain medication to help with discomfort.</p> <p>Talk with your care provider about taking a medicine like ibuprofen or acetaminophen to help if the engorgement is painful.</p>	<p>☑ Toma analgésicos para ayudar con la incomodidad.</p> <p>Habla con tu médico acerca de tomar un medicamento como ibuprofeno o acetaminofén para ayudar si la congestión es dolorosa.</p>
<p>☑ Use a technique called “Reverse Pressure Softening”.</p> <p>Reverse Pressure Softening is a special type of massage that makes it easier for your baby to latch on when you are engorged or have a lot of fluid in your milk making tissues. Reverse Pressure Softening involves using your</p>	<p>☑ Usa una técnica llamada “Presión inversa suavizante”.</p> <p>El ablandamiento de presión inversa es un tipo especial de masaje que facilita que tu bebé se agarre cuando estás con los senos congestionados o tienes mucho líquido en</p>

fingers to push on the area around the areola (the dark part around the nipple) in order to get rid of the swelling that is around the nipple. The goal is to make the area around your areola softer and more compressible so your baby can latch on deeply when nursing. You can view a video of how to do this [here](#).

los tejidos que producen leche. El ablandamiento por presión inversa implica el uso de los dedos para empujar el área alrededor de la areola (la parte oscura alrededor del pezón) para eliminar la hinchazón que se encuentra alrededor del pezón. El objetivo es hacer que el área alrededor de la areola sea más suave y comprimible para que tu bebé pueda prenderse profundamente al amamantar. Puedes ver un video de cómo hacer esto [aquí](#).