

# Senos Congestionados...

## ¿Que es?

- en las primeras dos semanas puede presentarse una sensación dolorosa en los senos, como si estuvieran congestionados.
- al tocarse los senos se sienten duros y calientes.
- esto sucede cuando hay demasiada leche u otros líquidos en los senos.

## ¿Cómo puedo evitarlo?

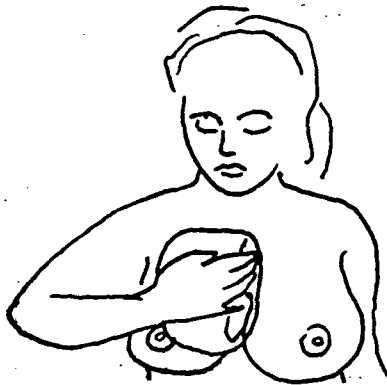
- amamante a su bebé tan pronto como pueda después del nacimiento y después cada dos horas.
- cuando el bebé está amamantando asegúrese que toda la parte oscura del pezón esté dentro de la boca del bebé.
- cambie la posición del bebé alrededor del seno cuando esté amamantando.



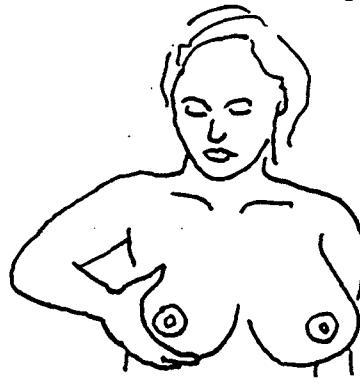
## ¿Qué puedo hacer?

**Necesita ablandar sus senos. Esto puede hacerlo de la siguiente manera:**

1. Aplique paños de agua tibia en los senos por lapsos de 10 a 15 minutos o también tome un baño o ducha caliente.
2. Dé un masaje suave a sus senos con la yema de los dedos, desde la parte ancha del seno y terminando en el pezón.



3. Saque un poco de leche. Utilizando su dedo índice y pulgar presione suavemente su pezón (parte oscura). Continúe haciendo presión suavemente en el resto de su seno, en forma circular. Mueva sus dedos hasta que la leche comience a salir. Esto ayudará a que su bebé se pegue mejor a su seno.



4. Amamante al bebé cada hora y media o cada dos horas. Si en el transcurso de un día no se siente mejor, contacta su enfermera, la clínica especialista, su partera, o su médico a la mayor brevedad posible.

