

# Breastfeeding

## ENGORGEMENT

Signs and Symptoms · Prevention · Treatment

### WHAT IS ENGORGEMENT?

It is normal for your breasts to become full and heavier in the first week after delivery when your milk supply increases. If breastfeeding is going well, breast fullness lessens within 24 hours.

When normal fullness is not relieved, your breasts can become engorged, which will cause your breasts to feel hard, swollen, tender, and uncomfortably full.



### PREVENTION

- Feed your baby within the first hour of birth.
- Breastfeed when your baby shows signs of hunger and for as long as the baby wants.
- Nurse often, 8-12 times or more in 24 hours. Don't skip feedings, even at night!
- Make sure your baby is latched and positioned correctly. There may be some initial discomfort when a baby first latches, but pain should not continue throughout the feeding. If unsure, ask a lactation professional for assistance.
- Allow your baby to finish the first breast before offering the other breast. The baby may not take the second breast; you can offer it first at the next feeding.
- Avoid pacifiers in the first few weeks.
- Do not give your baby anything other than breast milk, unless indicated by your health care provider.
- If baby is not nursing well, hand express or use a breast pump to fully drain the breast.
- If weaning your baby from the breast, it is best to do it gradually.

### SIGNS & SYMPTOMS

- Breasts become very full, hard, tender, and warm to the touch.
- The skin of the breast may be stretched and appear shiny.
- The nipple may increase in size and become flat, making it hard for your baby to latch.
- You may experience a low grade fever.

### TREATMENT

- Express milk before the feeding so it is easier for your baby to latch onto your breast. You can hand express or use a breast pump.
- Apply warm, moist towels to your breasts a few minutes before nursing to help the milk flow.
- Gently massage the breast during the nursing session to increase milk flow, which encourages the baby to suckle.

For comfort:

- Relax in a warm shower and hand express milk.
- Hand express or use a breast pump if breasts still feel full after nursing.
- Cover both breasts with a cold compress between feedings to reduce pain and swelling.
- Avoid tight or poorly fitting bras, as they can lead to plugged ducts or mastitis.
- Ask your health care provider about pain medication.

#### Contact a lactation consultant if:

- Engorgement becomes severe and is not relieved by the above measures within 24 hours.
- Your baby is having trouble latching or you feel pain when nursing.

#### Contact your health care provider if:

- You have symptoms of mastitis (red, painful breasts with a temperature greater than 100.6°F).
- You have any other concerns about your baby.

w i c . m o . g o v

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

AN EO/AA EMPLOYER: Services provided on a nondiscriminatory basis.

Hearing- and speech-impaired citizens can dial 711.

This institution is an equal opportunity provider.



# Lactancia

## CONGESTIÓN MAMARIA

### ¿QUÉ ES LA CONGESTIÓN MAMARIA?

Es normal que sus pechos se sientan llenos y pesados en la primera semana después del parto cuando su suministro de leche aumenta. Si la lactancia va bien, lo lleno de los pechos disminuye en 24 horas.

Cuando no reduce lo lleno, sus pechos pueden inflamarse, lo que causa que sus pechos se sientan duros, hinchados, adoloridos, e incómodamente llenos.



### PREVENCIÓN

- Alimente a su bebé en la primera hora de haber nacido.
- Dé pecho a su bebé cuando este muestre señales de hambre y durante el tiempo que el bebé desee.
- Amamante con frecuencia, de 8 a 12 veces o más en 24 horas. No salte tomas, ¡ni siquiera durante la noche!
- Asegúrese de que su bebé se pegue y se coloque correctamente. Puede sentir una molestia inicial cuando el bebé se pegue por primera vez, pero el dolor no debe continuar mientras alimenta al bebé. Si no está segura, pida ayuda a una profesional de la lactancia.
- Deje que el bebé termine con el primer pecho antes de ofrecerle el otro. Es posible que el bebé no acepte el segundo pecho; usted puede dárselo primero la próxima vez que lo alimente.
- Evite los chupones durante las primeras semanas.
- Dé a su bebé únicamente leche materna, a menos que su proveedor de cuidado de salud le recomiende algo más.
- Si el bebé no está lactando bien, extráigase la leche manualmente o con un extractor para vaciar por completo el pecho.
- Si está destetando al bebé, lo mejor es hacerlo gradualmente.

Señales y síntomas · Prevención · Tratamiento

### SEÑALES Y SÍNTOMAS

- Los pechos están muy llenos, duros, adoloridos, y calientes al tacto.
- La piel del pecho puede estar estirada y verse brillante.
- El pezón puede aumentar de tamaño y ponerse plano, lo que dificulta que el bebé se pegue.
- Es posible que tenga un poco de fiebre.

### TRATAMIENTO

- Extráigase la leche antes de amamantar para que sea más fácil que el bebé se pegue al pecho. Puede extraerse la leche manualmente o con un extractor.
- Aplíquese toallas húmedas y tibias durante unos minutos antes de amamantar para ayudar a que la leche fluya.
- Dese un masaje suave en los pechos durante la sesión de lactancia para aumentar el flujo de leche, lo que estimula que el bebé se pegue.

Para comodidad:

- Relájese en la regadera con agua tibia y extráigase la leche manualmente.
- Extráigase la leche manualmente o con un extractor si todavía siente los pechos llenos después de amamantar.
- Cubra ambos pechos con una compresa fría entre sesiones para reducir el dolor y la hinchazón.
- Evite usar un brasier muy apretado o mal ajustado porque puede causar obstrucción de los conductos o mastitis.
- Consulte con su proveedor de cuidado de salud sobre medicamentos para el dolor.

### Comuníquese con una consultora en lactancia si:

- La hinchazón es severa y no se alivia con las medidas anteriores en 24 horas.
- Su bebé tiene problemas para pegarse al pecho o si usted siente dolor cuando amamanta.

### Comuníquese con su proveedor de cuidado de salud si:

- Tiene síntomas de mastitis (pechos rojos adoloridos con una temperatura superior a los 100.6°F o 38 C).
- Usted tiene otras inquietudes sobre su bebé.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE MISSOURI  
WIC y Servicios de Nutrición

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

EMPLEADOR CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES / POLÍTICAS DE ACCIÓN AFIRMATIVA

Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

wic.mo.gov