

# Seno Repleto

## ¿Qué es?

- un dolor de abundancia del seno que puede ocurrir en las primeras dos semanas
- el seno se siente duro y afiebrado al tocarlo
- ocurre cuando hay demasiada leche u otros fluidos del cuerpo en el seno



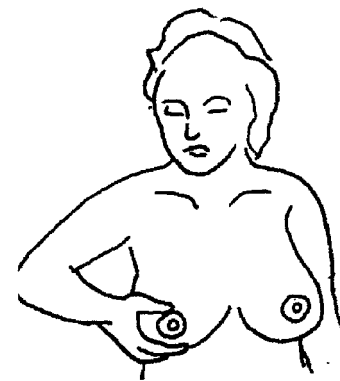
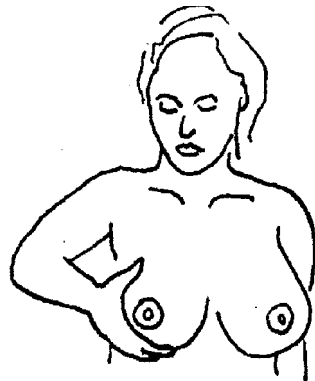
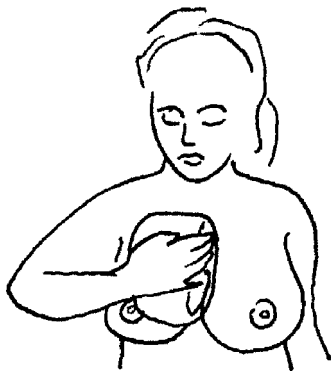
## ¿Cómo puedo dejar de que ocurra?

- ofrézcale al recién nacido su seno lo antes posible después del parto y cada 2 horas después de ello
- cuando el bebé esté mamando, asegúrese que su boca esté en la parte oscura del área del pezón
- cambie la posición del bebé en el seno

## ¿Qué puedo hacer?

**Usted necesita ablandar sus senos. Esto puede hacerse:**

- 1 Poniendo toallas o paños tibios y mojados en sus senos, por 10 a 15 minutos. Tomando un baño o una ducha.
- 2 Suavemente masajeando sus senos usando las puntas de los dedos. Comience en el pecho y mueva gradualmente hacia la aréola (área oscura)



- 3 Suavemente, extraiga un poco de leche, usando sus dedos pulgar e índice, puestos arriba y abajo del borde de la aréola (parte oscura). Suavemente apretando hacia el pecho y suavemente deslice los dedos hacia el frente, y repita hasta que empiece a salir la leche. Esto le ayudará al bebé a pegarse al seno.
- 4 Ofrézcale al seno al bebé cada 1 1/2 a 2 horas.

**Si esto no le ayuda en un día, consulte lo antes posible a una enfermera, una clínica para amamantar, una asesora de lactación, su matrona o su doctor.**

