



Avoiding Breast Engorgement for the Bereaved Mother (Spanish) **Cómo evitar la congestión de los senos de la madre en duelo**

Por favor acepte nuestro más sentido pésame por la pérdida de su bebé
Please accept our deepest sympathy on the loss of your baby

Lo que sigue son sugerencias que le pueden ayudar a reducir las molestias en los próximos días conforme vaya disminuyendo lentamente su producción de leche. The following are suggestions that may help you to be as comfortable as possible in the next few days as you slowly decrease your milk production.

- Si ya le bajó la leche completamente, gradualmente disminuya la frecuencia de la extracción de leche. Un destete súbito puede causar congestión de los senos, obstrucción de los ductos mamarios o infección de los senos.
If you have a full milk supply, gradually cut back on frequency of pumping/feeding. Sudden weaning can cause breast engorgement, plugged ducts or infection in breasts.
- Si aún no le ha bajado la leche, deje de usar el sacaleche. Cuando los senos se empiecen a llenar, es buena idea sacarse o extraerse suficiente leche para mantenerse con menos molestias. Use hielo, hojas de repollo y un sujetador que le dé soporte como se muestra abajo. If your milk is not in yet, stop pumping. When breasts start to fill, you may want to pump or express just enough milk to keep yourself comfortable. Use ice, cabbage and supportive bra as below.
- Sáquese suficiente cantidad de leche para que tenga menos molestias, pero no vacíe completamente sus senos. Pump just enough milk to make yourself comfortable, but do not completely empty the breasts.
- Use un sujetador que le dé soporte, que no le apriete o aplaste los senos (eso puede dar lugar a la obstrucción de los ductos mamarios). Un sujetador deportivo le puede resultar más cómodo por unos días.
Wear a supportive bra, do not bind breasts (can lead to plugged milk ducts)
A sports bra may be more comfortable for a few days.
- Puede envolverse los senos en hojas de repollo frías y refrigeradas para reducir la producción de leche. Cambie las hojas cuando éstas pierdan el frío y marchiten. Breasts can be wrapped in cold, refrigerated, cabbage leaves to reduce milk production, change leaves when they become warm and wilted.

- Use bolsas de hielo envueltas en tela suave puestas sobre hojas de col para disminuir la congestión. Use ice packs wrapped in soft cloth placed over cabbage leaves to decrease engorgement.
- La meta es que su producción de leche disminuya gradualmente para evitar la molestia y/o las complicaciones de ductos mamarios obstruidos y/o mastitis. The goal is for your supply to decrease gradually to avoid discomfort and/or complications of plugged ducts and/or mastitis.
- Tenga pendiente que aún después de que sus senos hayan regresado a su tamaño normal, es posible que usted pueda sacarse leche por varias semanas o meses más. Be aware that even after your breasts have returned to their normal size, you may be able to express milk for several weeks or months

Si le da fiebre, escalofríos o el seno se enrojece o se calienta, llame a su proveedor de atención médica para ser evaluada por una infección a los senos. If fever, chills, or hot, red breast develop, call your health care provider to be evaluated for breast infection.

Algunas madres hallan consuelo donando leche a un banco de leche.

Some mothers find comfort in donating milk to a milk bank.

Si usted. está interesada en enterarse más acerca de esto, por favor contacte a una de las consultoras en lactancia al 734-232-7885.

If you are interested in learning more about this, please contact one of the lactation consultants at 734-232-7885.

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material instructivo creado por el Sistema de Salud de la Universidad de Michigan (UMHS) para el paciente típico con su condición/afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por el UMHS y por los cuales el UMHS no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su doctor/profesional de salud porque la experiencia de usted pueda diferir de la del paciente típico. Converse con su médico/profesional de la salud si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su condición/afección médica o su plan de tratamiento. Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by the University of Michigan Health System (UMHS) for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by UMHS and for which UMHS does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autor Author: UMHS Lactation Program

Traducción Translation: UMHS Interpreter Services

La Información Educativa para Pacientes del [University of Michigan Health System](#) está autorizada bajo la licencia [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Última Revisión:

Patient Education by [University of Michigan Health System](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Last Revised: 01-16-2013