

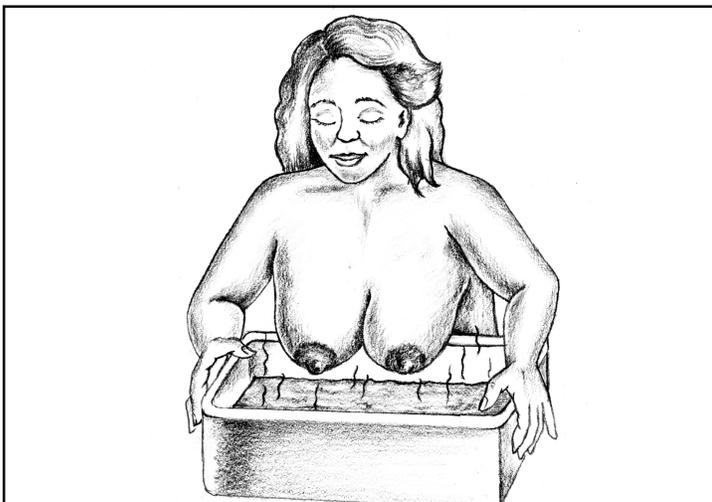
# Hinchazón Extrema

Es normal el experimentar un aumento de tamaño en los pechos durante los primeros días después del parto. Algunas mamás tienen pechos extremadamente hinchados, lo cual puede ser incómodo y hacer difícil el dar pecho.

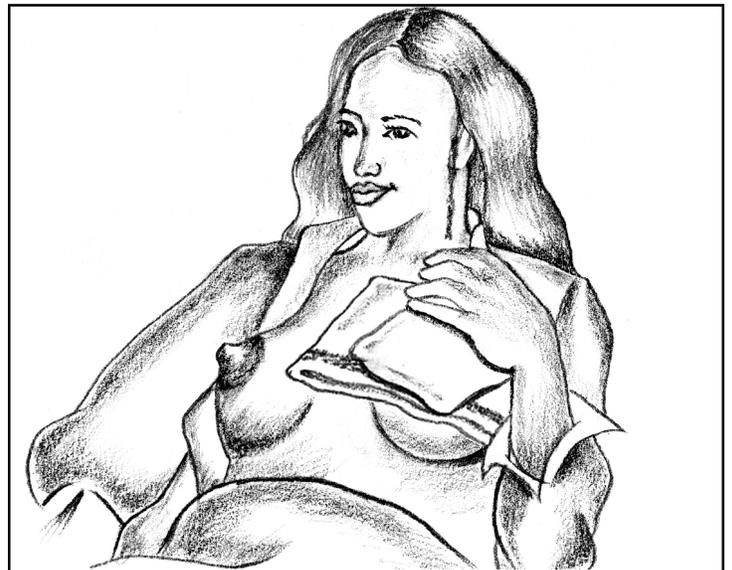
## ***Para prevenir hinchazón extrema en sus pechos:***

- ♥ Dé pecho frecuentemente—cada vez que su bebé esté interesado, o de 8 a 12 veces en 24 horas.
- ♥ Despierte a su recién nacido para darle pecho si él duerme más de 2 horas seguidas durante el día o 3 horas seguidas durante la noche.
- ♥ Ponga al bebé a su pecho de tal manera que él agarre la mayoría del área oscura alrededor de su pezón, tomando un poquito más de la parte de abajo que de arriba.
- ♥ Use los dos pechos cada vez que de pecho, si puede.
- ♥ Deje que su bebé decida cuando parar de tomar el pecho. El dar pecho puede tomar de 1/2 a una hora.

## ***Para quitar la incomodidad***



Si hinchazón extrema ocurre, inclínese hacia delante sobre de un lavabo con agua tibia, y masajee sus pechos. Esto ayudará a que su leche fluya y suavise sus pechos, y ayudará también a que su bebé se pegue al pecho más fácilmente.



Use compresas de agua fría o un paquete de hielo cuando el bebé no este en el pecho, para reducir la hinchazón y sentirse más cómoda.

\*Si estos pasos no resuelven el problema, llame a una consejera de dar pecho para que le ayude a encontrar una manera de darle pecho a su bebé cómodamente.