



# La salud de los senos durante la lactancia

Es importante que se cuide mientras amamanta. Los senos pueden hincharse y doler, y pueden sentirse “duros como piedras”. Para ayudar con esto:



Tome una ducha tibia y use una compresa tibia.



Después de amamantar, colóquese bolsas de hielo en los senos durante 20 minutos. Los guisantes congelados también funcionan.



Extraiga a mano o extraiga una pequeña cantidad de leche de sus pechos antes de amamantar.



Ofrézcale al bebé ambos senos.



No omita ni deje de amamantar.

Si su senos están hinchados, sensibles, le duelen, están enrojecidos, se sienten calurosos al tacto, o usted tiene fiebre o escalofríos, por favor consulte a su proveedor, ya que es posible que le dé una infección si la leche se atasca dentro de los senos.

Para más información, por favor llame:

Línea directa de lactancia materna: (888) 278-6455

Eisner Health: [Prenatal.ED@eisnerhealth.org](mailto:Prenatal.ED@eisnerhealth.org)

WIC - Línea directa de lactancia materna: (888) 278-6455



**EISNER**  
HEALTH

 [eisnerhealth.org](https://eisnerhealth.org)

 [@EisnerHealth](https://www.facebook.com/EisnerHealth)

 [@eisner\\_health](https://www.instagram.com/eisner_health)