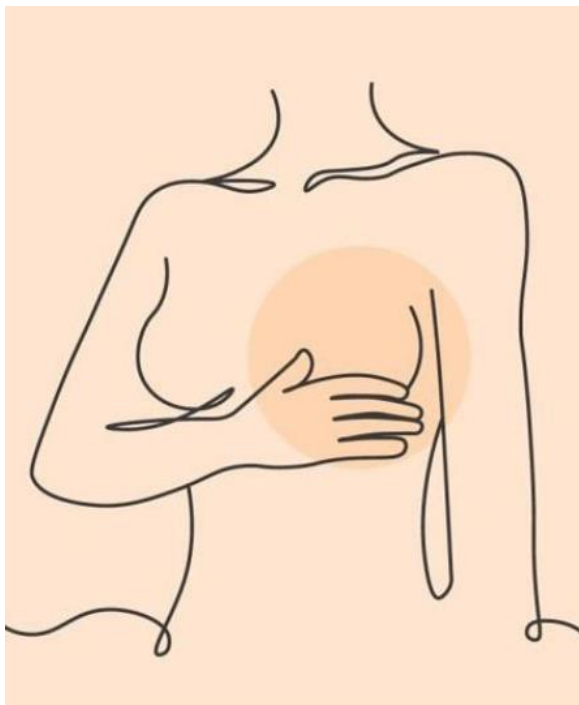


CURA DE LA INGURGITACIÓ MAMÀRIA



No apliquis calor perquè pots empitjorar el quadre.



Aplica fred, evitant mugró i arèola.

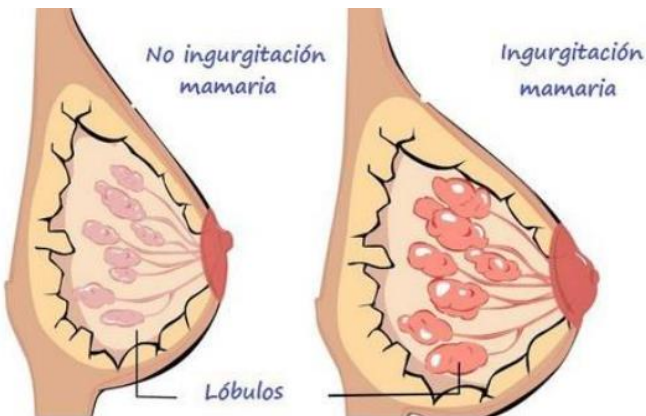
Hidrata't, descansa i fes pell amb pell.



**DAVANT DE QUALESVOL
DUBTE CONSULTA LA
TEVA LLEVADORA O VINE
A L'AULA D'ALLETAMENT!**

QUÈ ÉS LA INGURGITACIÓ MAMÀRIA?

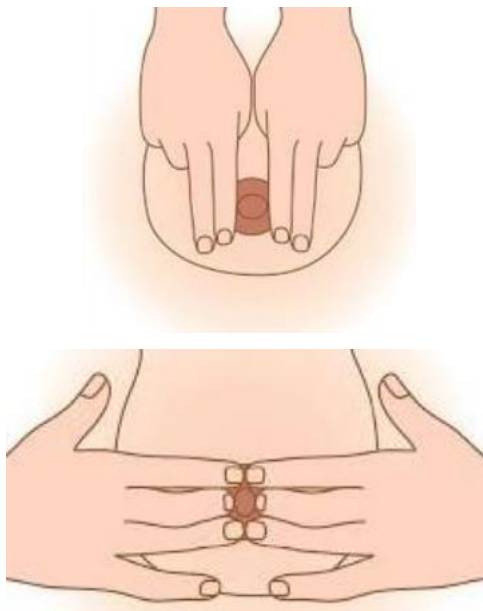
És una congestió i distensió de les mames que pot succeir entre les 72 i 96 hores postpart, causada per una acumulació de líquids en els pits, que dificulta la sortida de llet. Pot causar dolor, inflamació, i dificultat per que el nadó pugui mamar.



COM ES RESOL LA INGURGITACIÓ MAMÀRIA?

Pren els antiinflamatoris pautats en el postpart.

Realitza una PRESSIÓ INVERSA SUAVITZANT: pressió sobre la zona de l'arèola durant 2-3 minuts abans de col·locar el nadó al pit.



Augmenta la freqüència de les preses.

FULLES DE COL

- Neteja les fulles una a una.
- Refreda-les a la nevera.
- Trenca els nervis de les fulles fent rodolar una ampolla.
- Fes un forat al mig per evitar tocar l'arèola.
- Aplica sobre els pits uns 10-20 minuts.



Si tens els pits molt carregats pots extreure una mica de llet, just per alleugerar les molèsties. Si estimules molt, tindràs encara més producció de llet.