

# Cambios normales de los senos en el Embarazo

Durante su embarazo, pudiera notar cambios en sus senos. Esto ocurre debido a las hormonas del embarazo. A menudo las mujeres tienen estos cambios al principio del embarazo y quizá hasta pudieran tener cambios después del embarazo. Los cambios en los senos varían de una mujer a otra y sucederán ya sea que decida amamantar o no. Estos son algunos cambios normales que pudiera tener durante su embarazo.

## Trimestres

### 1ra semana 0-13

- Sus senos están sensibles y más llenos ya que las hormonas del embarazo están haciendo que crezcan partes del seno.
- Sus senos aumentan de tamaño. Sus senos comienzan a crecer desde el inicio del embarazo y continúan creciendo durante el embarazo.
- Comienza a ver sus venas más fácilmente en sus senos. Esto se debe al aumento del volumen de sangre que ocurre durante el embarazo.

### 2da semana 14-27

- Sus areolas (el área de piel oscura alrededor de los pezones) se hacen más grandes y oscuras. Esto facilitará que el bebé encuentre los senos cuando nazca.
- Se desarrollan pequeñas glándulas en sus areolas. No son dolorosas y se ven como pequeños granitos. Estos liberan un aceite claro en sus areolas y pezones. Este aceite huele como el líquido amniótico (el líquido que rodea al bebé en el útero), así que el olor de los senos será conocido y reconfortante para el bebé.
- Durante este tiempo, sus pezones pueden comenzar a gotear calostro. Las mamas empiezan a producir calostro desde la semana 16 del embarazo y pueden comenzar a producir leche si el bebé nace antes de tiempo.

### 3ra semana 28-40

- Sus senos se siguen haciendo más pesados y grandes mientras sus pezones pueden seguir oscureciéndose. Use un sostén cómodo que le ayude con los dolores de espalda.
- Algunas mamás tienen estrías en sus senos debido al rápido crecimiento que ocurre. Puede aplicar crema o suavizante en los senos para ayudar con la resequedad o comezón que resulta por el estiramiento de la piel. No necesita poner cremas o lociones en sus pezones o areolas.

### 4 del nacimiento hasta las 6 Semanas

- Sus senos comienzan a inflamarse y a sentirse llenos debido a la producción de leche normalmente entre los días 3 y 5 después de tener al bebé. Aunque no tenga planes de amamantar, su cuerpo produce leche.
- Sus senos se pueden sentir más blandos alrededor de la tercera semana después del parto, especialmente si la lactancia va bien.
- Sus senos y pezones se pueden hacer más sensibles ya que las hormonas del embarazo comienzan a volver a la normalidad después del parto.

**Los cambios en los senos y pezones no afectan la capacidad de la madre de producir leche o amamantar. Si le preocupan los cambios en sus senos o no está teniendo cambios durante el embarazo, llame a una consultora de lactancia o a su proveedor de cuidado de salud. Ellos le pueden hacer una evaluación. Los diagnósticos durante el embarazo son útiles para mujeres que están planeando amamantar a sus bebés. La Línea Directa de Lactancia las 24 Horas está disponibles para todas las mamás que tienen preguntas sobre los cambios de los senos y la lactancia. Llame al: 1-800-833-4642.**

**WIC de Arizona | Línea Directa de Lactancia las 24 horas: 1-800-833-4642**

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

Departamento de Servicios de Salud de Arizona 2020