

Cómo Evitar Senos Adoloridos

Congestión de los senos

Si su bebé no toma suficiente leche de sus senos, estos se pueden congestionar – causando molestia por estar demasiado llenos, duros o calientes.

Cómo prevenir que se congestionen

- Asegúrese que su bebé se prenda correctamente a su seno y que usted esté en la posición correcta.
- Amamante a su recién nacido de 8 a 12 veces en 24 horas.
- Evite darle chupón o biberón durante las primeras semanas.
- Trate de no retrasar o saltarse una alimentación.

Qué hacer si sus senos se congestionan

- Coloque una compresa húmeda y tibia sobre sus senos antes de amamantar, o dése una ducha tibia para ayudar a que su leche fluya.
- Dése masaje en los senos suavemente antes de amamantar y mientras amamante.
- Extraiga un poco de su leche para suavizar sus senos.
- Coloque una compresa fría o bolsa con hielo sobre sus senos para reducir la inflamación entre cada alimentación.

Conducto mamario obstruido

Algunas veces un conducto mamario se obstruye y duele. Si esto sucede:

- Amamante con frecuencia y comience primero del lado adolorido.
- Intente amamantar en distintas posiciones para ayudar a remover la obstrucción. Intente acomodar a su bebé de manera que su nariz señale hacia el área adolorida de su seno.
- Antes de amamantar, coloque una toalla húmeda y tibia sobre su seno y dése masajes en el área adolorida.
- Cuídese a sí misma. Descanse y coma bien.
- Si tiene síntomas parecidos a los de la gripe, como cuerpo cortado, congestión y fiebre, puede que tenga una infección en el pecho. Continúe amamantando y llame a su médico. Quizá necesite antibióticos.





Pezones adoloridos

Durante los primeros 2 a 4 días después de dar a luz, es normal tener los pezones adoloridos, especialmente cuando su bebé se prende a su seno. Después de las primeras mamadas, no debe sentir molestias al amamantar.

Para evitar los pezones adoloridos:

- Asegúrese que su bebé se prenda correctamente a su seno y que usted esté en la posición correcta.
- Intente distintas posiciones.
- Si el amamantar le causa dolor, pida ayuda a un especialista en lactancia.
- Para separar a su bebé del seno, coloque su dedo en la esquina de la boca de su bebé para romper la succión.
- Use solamente agua para limpiar sus senos.

Si sus pezones están muy adoloridos:

- Tome acetaminofén (Tylenol).
- Respire profundo antes de amamantar para relajarse.
- Antes de amamantar, coloque hielo sobre sus pezones por unos segundos para aminorar el dolor.
- Comience a amamantar del lado del pezón menos adolorido.
- Frote unas gotitas de su leche materna en su pezón y en el área oscura alrededor del mismo después de amamantar. Deje que sus pezones se sequen al aire libre.
- No es normal que continúe el dolor durante y entre las alimentaciones, ni que se formen ampollas, se agrieten o sangren sus pezones. Pida ayuda a una especialista en lactancia o a su médico.

Candidiasis bucal (muguet, algodoncillo)

La candidiasis bucal es una infección de levaduras común. Si la tiene notará:

- Dolor, picazón, ardor en los pezones, o dolores punzantes en sus senos cuando su bebé se prende.
- Placas blancosas en la boca del bebé o rozadura de pañal color rojo fuerte.

Si ve indicios de candidiasis bucal, continúe amamantando y llame a su médico o enfermera. Quizá usted y su bebé necesitarán medicamentos.