

Pezones adoloridos



Los pezones y los senos pueden estar sensibles durante las primeras semanas de lactancia. Aquí le presentamos algunas formas de aumentar su comodidad para que pueda disfrutar más este tiempo.

¿Cuál es la causa del dolor en los pezones?

Los pezones pueden doler en cualquier momento, pero con mayor frecuencia 1 a 2 semanas después del parto. Puede ser un dolor que varíe de leve a intenso. Es posible que sienta cierto malestar en los primeros minutos de amamantamiento mientras su bebé tira del pezón hasta que este se ubica en la posición correcta. Esto es normal, pero el dolor después de los primeros minutos no lo es. La causa más común de dolor después de los primeros minutos es la posición o prensión incorrectas. Otras causas pueden ser: congestión o infección mamaria, sensibilidad a los ungüentos o cremas para pezones, o el uso incorrecto de protectores de pezones o sacaleches.

¿Puedo evitar que me duelan los pezones?

Sí. La mejor manera de evitar el dolor en los pezones es ayudar a su bebé a prenderse de la manera correcta. Recuerde estos consejos:

1. Acerque su bebé hacia usted cuando lo vea con la boca bien abierta.
2. Tome su seno con sus dedos formando una C o una U para ayudar a su bebé a prenderse profundamente de su pezón y aréola.
3. Apunte el pezón hacia arriba y llévelo hacia el paladar de su bebé (la zona de comodidad).

¿Cómo sé si mi bebé está bien prendido?

Aquí se indican algunos signos de que su bebé está bien prendido:

- Usted siente tirones pero no siente dolor, fricción ni pellizcos mientras amamanta. En las primeras semanas, puede ser normal sentir cierta incomodidad durante los primeros minutos cuando su bebé se prende al seno por primera vez.
- El labio inferior de su bebé está hacia afuera.
- Su bebé tiene la mayor parte de la aréola en su boca.
- El mentón de su bebé está tocando su pecho, y existe un espacio pequeño entre la nariz del bebé y su pecho.

¿Cómo puedo lograr que el dolor

- Corrija lo que provoca el dolor en sus pezones. Busque la ayuda de un especialista en lactancia para descubrir por qué siente dolor.
- Calme el dolor en sus pezones mediante la aplicación de:
 - Leche materna extraída.
 - Un ungüento* para pezones adoloridos que indique que no es necesario retirarlo antes de amamantar. Aplique solamente una capa delgada a los pezones después de amamantar.
 - Apósitos de hidrogel* que se coloquen directamente sobre el pezón, debajo de su sostén, cuando no amamante y que puedan durar varios días.

* Asegúrese de leer las instrucciones correspondientes antes de usar cualquiera de estos productos para el cuidado de los pezones.

¿Cuál es la causa de la congestión mamaria?

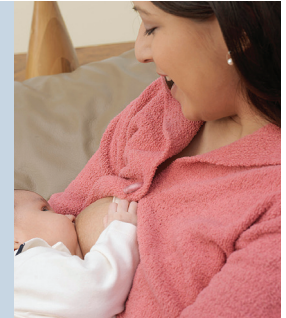
La congestión mamaria se produce cuando los senos se hinchan por sesiones de amamantamiento poco frecuentes, demoradas o no realizadas (o sesiones de extracción si su bebé todavía no puede ser amamantado). Los senos congestionados pueden estar duros, adoloridos, enrojecidos y calientes al tacto. Tenga en cuenta que la mayoría de las mujeres sienten que sus senos están llenos durante los primeros 2 a 3 días después del nacimiento de su bebé. Esto sucede a medida que aumenta el volumen de su leche. No confunda esto con la congestión mamaria.

¿Puedo evitar la congestión mamaria?

Sí. Estas son algunas maneras de evitar la congestión mamaria:

- Amamante a su bebé apenas nazca.
- Amamante a demanda, cuando su bebé muestre indicios de hambre. Esto se producirá cada 2 a 3 horas aproximadamente. No deje de amamantar durante la noche.
- Amamante de un lado durante el tiempo que su bebé desee vaciar bien su seno. Si escucha que su bebé traga, déjelo succionar de ese lado. Si siente que sus senos están menos llenos y ya no escucha que su bebé traga, ofrezca el segundo lado. Quizás desee seguir mamando o quizás no.
- Comience cada sesión de amamantamiento con el seno que vació menos. Generalmente este es el lado donde mama menos tiempo.
- Evite demorar u omitir una sesión de amamantamiento. Evite los suplementos.
- Evite usar sostenes demasiado apretados.
- Si se extrae leche porque su bebé todavía no puede ser amamantado:
 - Comience a extraerse leche lo antes posible, dentro de las 6 horas posteriores al nacimiento de su bebé.
 - No omita sesiones de extracción.
 - Asegúrese de vaciar bien sus senos masajeándolos antes y durante la extracción y realizando una extracción manual posteriormente.

La posición y presión correctas pueden ayudarle a evitar el dolor en los pezones y la congestión mamaria.



¿Cómo puedo lograr que la congestión desaparezca?

Es importante tratar la congestión mamaria antes de que se vuelva demasiado dolorosa. La presión y la hinchazón graves pueden causar daño en el tejido mamario. Estos son algunos consejos útiles:

- Aplique frío después de amamantar. Los paquetes de hielo o una bolsa de chícharos congelados envuelta en un paño son buenos para esto. Algunas madres sienten alivio con las hojas frías, crudas y limpias del repollo. Si utiliza hojas de repollo, enjuáguelas antes de su aplicación. Coloque la hoja de repollo en su sostén durante 15 a 30 minutos dos o tres veces al día. Evite el repollo si es alérgica o si aparece un sarpullido en su piel.
- Para facilitar el flujo de leche:
 - Presione la aréola suavemente con las yemas de sus dedos hacia su seno durante uno o dos minutos. Esto suavizará la aréola para que su bebé pueda prenderse con mayor facilidad.
 - Extraiga leche manualmente o con un sacaleches para comenzar el flujo de leche.
 - Masajea sus senos suavemente.

Esta información es general y no reemplaza el asesoramiento de su proveedor de atención de la salud. Si tiene algún problema que no pueda solucionar rápidamente, busque ayuda de inmediato.

Cada bebé es diferente; ante cualquier duda, comuníquese con su médico u otro proveedor de atención de la salud.