

Masa Adolorida en el Seno

Si usted nota una masa adolorida en uno de sus senos, usted puede tener un conducto tapado. El área alrededor puede tornarse roja y causar dolor. Esto ocurre cuando la leche se acumula en su seno y ejerce presión en el área. Para prevenir que los conductos se tapen:

- Si usted usa sostén, asegúrese que no está muy ajustado.
- No use un cargador delantero de bebé que esté muy ajustado.
- Amamante por lo menos 10 a 12 veces al día asegurándose que los senos estén bien blandos cuando el bebé termina. El masaje de los senos en las áreas que se sienten con nudos o masas puede evitar que se tapen los conductos.
- Cambie sus posiciones frecuentemente mientras está lactando: siéntese, acuéstese, sostenga a su bebé como una pelota de fútbol, etc.

Si usted ya tiene un conducto tapado, siga los pasos mencionados arriba. Antes de alimentar al bebé, ponga un paño tibio en su seno y masaje el área para suavizar el "tapón." Ofrezca ese seno primero y coloque a su bebé de manera que su barbilla esté más cerca del lugar adolorido. Después de unas cuantas veces, el tapón se moverá hacia el pezón y luego hacia afuera. Puede parecer un fideo delgado. Descanse en cama. Vea a su médico si el tapón no desaparece en dos o tres días o si usted tiene fiebre. Continúe lactando.

Infección del Seno



Si uno de sus senos está rojo y sensitivo al tocarlo y usted se siente como si tuviese la gripe, usted podría tener infección del seno o mastitis. Ponga un paño húmedo tibio en su seno antes de amamantar y ofrezca a su bebé el seno afectado primero. Masaje suavemente el área adolorida mientras lacta. Tome suficientes líquidos. Descanse en cama de 24 a 48 horas. Si se siente adolorida por más de un día o si tiene fiebre, consulte con su médico. Usted puede necesitar un antibiótico. Hay muchos antibióticos que se pueden tomar mientras está lactando. Dígale a su médico que usted desea continuar lactando.

Para prevenir más problemas relacionados con la lactancia durante las primeras semanas: coloque a su bebé en la posición correcta: deje que su bebé termine bien el primer seno, entonces ofrézcale el otro: evite el uso de chupones y botellas; y amamante de 10 a 12 veces al día.

Antes de ofrecerle a su bebé fórmula (leche artificial para bebés), llame a la especialista en la lactancia. ¡Usted puede manejar los problemas comunes de la lactancia! ¡Vale la pena! Su bebé está contando con que usted le ofrezca lo mejor. ¡Y lo mejor es la LACTANCIA!

Ilustrado por: Lisa Penny.

Desarrollado por: La Sección de Nutrición del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho (Nutrition Section, Idaho Dept. of Health and Welfare), Statehouse, Boise, ID 83720-1001, 1989.

Adaptado y reimprimido con autorización, por el Departamento de Salud, WIC y Servicios de Nutrición.



DH 150-278, 5/00

WIC provee oportunidades iguales a todos.



Conceptos Básicos Sobre la Lactancia

INQUIETUDES COMUNES



Goteo

Algunas nuevas madres gotean leche materna durante y entre cada alimentación del bebé. Con el tiempo, el goteo será menor. Mientras tanto:

- Mientras le dá el seno a su bebé, apriete suavemente el otro seno para detener el goteo, si esto la incomoda.
- Use almohadillas para los senos durante y entre cada alimentación. Use pañuelos de algodón o haga sus propias almohadillas de material de algodón suave. Lave éstas cuando sea necesario. También puede comprar almohadillas lavables o desechables. Escoja las que no tienen forro plástico. Cámbielas cuando estén mojadas.
- Las copas para cubrir los pezones pueden causar dolor y aumentar el goteo. La leche que se recoge no es limpia y no se le debe dar al bebé.

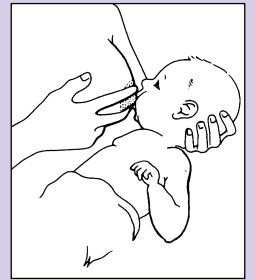
Pezones Adoloridos

Algunas madres tienen los pezones un poco adoloridos. Si el dolor es moderado, irá disminuyendo gradualmente. El tener dolor fuerte no es normal. Esto se debe generalmente a la posición incorrecta del bebé. Para evitar los pezones adoloridos o para aliviar pezones adoloridos:

- Evite el uso de jabones, lociones y cremas en sus senos antes y después de tener el bebé.
- Cambie de posición frecuentemente cuando está amamantando a su bebé: acuéstese, siéntese, sostenga a su bebé como una pelota de fútbol.
- Asegúrese de que el bebé tenga en su boca una gran parte del seno especialmente la parte inferior de la areola.*
- La nariz y la barbilla del bebé deben tocar su seno.
- Los labios del bebé no deben estar doblados hacia adentro.
- Coloque un dedo limpio entre sus encías cuando termine de darle el pecho para interrumpir la succión.



Correcto



Incorrecto

Después de Lactar:

- Coloque compresas de agua tibia limpia en los pezones.
- Unte un poco de leche materna en sus pezones.
- Si los pezones están lastimados o agrietados, aplique un poco de lanolina anhidra, purificada hecha especialmente para madres lactantes.
- Deje que sus pezones se sequen al aire libre por un rato después de amamantar.

Si está adolorida, comience a lactar con el seno que está menos adolorido. Para mayor comodidad, puede poner hielo picado (en una bolsa plástica o un paño) en sus pezones antes de lactar. Si continúe adolorida, tiene los pezones agrietados o lastimados o si el dolor empeora, llame a la especialista en lactancia **inmediatamente**. Es posible que usted necesite aprender a colocar mejor a su bebé cuando lo alimenta. **Continúe lactando**. Esto es muy importante para la salud de su bebé.

Pechos Demasiado Llenos

Normalmente, entre el tercer y cuarto día después del parto, el abastecimiento de leche aumenta de momento. Esta llenura es normal durante la primera semana. Sin embargo, si la leche se acumula en sus senos, estos se sentirán incómodos, duros o calientes cuando los toca. Esto se conoce como golpe de leche (engorgement). Su bebé tendrá dificultad tratando de lactar si el seno está muy lleno.

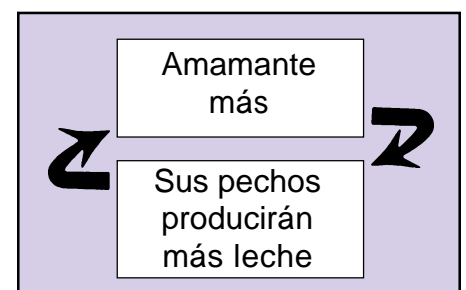
Para evitar esto:

- Amamante a su bebé **tan pronto** como sea posible después del parto.
- Asegúrese de que el bebé está en la posición correcta. Es importante que su bebé tenga una gran parte de la areola en su boca y no solamente el pezón.*
- Amamante a su bebé por lo menos de 10 a 12 veces al día.
- Deje que el bebé vacíe bien el primer seno, hasta que se sienta blando. Entonces ofrézcale el otro.
- No use chupón ni botellas durante las primeras semanas.

Si usted ya tiene los pechos inflamados y adoloridos siga los pasos mencionados arriba. En adición a estos, ponga un paño húmedo tibio en sus pechos o tómese un baño/ducha tibio para ayudar a que la leche fluya. Masaje suavemente sus senos para expresar un poco de leche antes de amamantar. Si es necesario, use una bomba eléctrica para expresar la leche. Después de amamantar, use compresas de hielo en sus senos para ayudar a reducir la inflamación. Si su problema no se resuelve en 24 horas, llame a la especialista en la lactancia de WIC.

¿Preocupada Porque Cree Que No Está Produciendo Suficiente Leche?

Mientras más amamante a su bebé, más leche producirá. Llame a la especialista en la lactancia **inmediatamente** si cree que no está produciendo suficiente leche. ¡La mayoría de las madres producen suficiente leche! Los bebés recién nacidos necesitan comer **frecuentemente**, a veces cada 1 a 3 horas. Sus estómagos son muy pequeños—del tamaño de su puño—y su leche se digiere rápidamente. Evite alimentar a su niño siguiendo un horario fijo, no le ofrezca un chupete, fórmula, agua u otros alimentos a menos que el doctor lo ordene. Estos causan que su cuerpo produzca menos leche. Asegúrese de que usted toma suficiente líquidos—aproximadamente 8 vasos de agua al día. Descanse. Si necesita tomar medicinas, consulte con su médico.



*Vea el panfleto, *Conceptos Básicos Sobre la Lactancia: COMO EMPEZAR*, DH 150-276.