

DOLOR EN LOS PEZONES

A veces es posible que le duelan los pezones. Cuando las mujeres tienen los pechos muy grandes, es más difícil para los bebés prenderse al pecho, y esto puede causar dolor en los pezones. De hecho, la causa principal del dolor en los pezones es que él bebe no se prende al pecho correctamente. La mejor manera de prevenir el dolor en los pezones consiste en posicionar correctamente al bebé para que pueda prenderse al pecho fácilmente. A la mayoría de las mamás les duelen los pezones durante la primera semana después del parto (entre el tercer y el sexto día). Generalmente les dejan de doler después de dos semanas.

Durante los primeros días, es normal que tenga los pezones sensibles cuando el bebé recién se prende al pecho. Pero no es normal que le duelan los pezones todo el tiempo mientras le da pecho a su bebé. Es posible que le duelan los pezones porque el bebé no se sabe prender al pecho, lo cual significa que el bebé no está chupando correctamente. La primera semana después del parto, le pueden doler los pezones por varias razones. Las más comunes son las siguientes:

- Mala postura al amamantar
- El bebé no se sabe prender al pecho

POSICIÓN INCORRECTA

- La mamá está jorobada
- El bebé está demasiado lejos del pecho. Para arreglar esto, siéntase derecha o recostada y acerque al bebé a su pecho.
- Asegúrese de que el bebé tenga suficiente apoyo.

EL BEBÉ NO SE PRENDE AL PECHO CORRECTAMENTE

- El labio inferior del bebé no está volteado hacia abajo

CONSEJO DE LA SEMANA

- Intente sacar leche de sus pechos cuando le duelan los pezones.
- Para prevenir el dolor en los pezones, procure que su bebé se prenda bien al pecho.
- Tener buena postura al amamantar a su bebé es la mejor manera de evitar el dolor en los pezones.

*Un pezón dolorido = un pezón con ampollas, con costras, agrietado o sangrando.

PASOS INMEDIATOS QUE PUEDE TOMAR PARA ALIVIAR EL DOLOR EN LOS PEZONES

- Antes de amamantar, dése un masaje en los pechos para que la leche empiece a fluir. Póngase unas cuantas gotas de leche materna en los pezones para que empiecen a sanar. La leche materna contiene muchas propiedades que sanan.
- Póngase compresas frías en los pechos para aliviar el dolor.
- Aplíquese crema con lanolina para sanar sus pezones y aliviar el dolor. Aplíquese la crema inmediatamente después de dar pecho para que él bebe ya no sienta el sabor de la crema la próxima vez que amamante.
- Evite limpiarse los pechos con jabón o alcohol ya que estos productos le resecan los pezones.

OTROS PASOS PARA ALIVIAR EL DOLOR EN LOS PEZONES

- Intente una posición diferente que le permita al bebé prenderse al pecho mejor.

- Dele al bebé el pecho del lado que no le duele.
- NO disminuya la frecuencia con la que amamanta a su bebé. Si lo hace, disminuirá su producción de leche materna.
- Utilice un protector de pezones dentro de su sujetador cuando no esté amamantando al bebé.
- Utilice un extractor de leche mientras sanan sus pezones.
- Asegúrese de que su posición sea correcta, y de que el bebé esté bien prendido al pecho. La boca de su bebé debe estar bien abierta antes de prenderse al pecho. Si al cabo de 24 horas no le dejan de doler los pezones, consulte a un especialista en lactancia materna. Consulte a su médico si tiene fiebre o calentura de más de 101°.

¿CÓMO PUEDE SABER SI EL BEBÉ ESTÁ PRENDIDO AL PECHO CORRECTAMENTE?

- Cuando amamanta a su bebé, siente jalones ligeros en el pecho, pero no siente dolor.
- Puede oír como se traga la leche su bebé.
- El labio inferior del bebé está volteado hacia abajo.
- La boca del bebé cubre el pezón y la mayor parte de la areola.
- Su bebé succiona con la boca bien abierta, como en un bostezo.

You may be covered for a breast pump and visits with a lactation consultant through your medical insurance plan, WIC, Medi-Cal or the Affordable Care Act. Contact your insurance plan for questions about your breastfeeding benefits.

RECURSOS:

DOLOR DE PEZONES CAUSADO POR INFECCIÓN

albalactanciamaterna.org/lactancia/tema-2-como-superar-dificultades/dolor-de-pezones-causado-por-infeccion/

¿PORQUE SALEN LAS GRIETAS? ¿SE PUEDEN PREVENIR?

albalactanciamaterna.org/lactancia/tema-2-como-superar-dificultades/grietas-y-pezones-doloridos/

LO QUE PUEDE ESPERAR LA PRIMERA SEMANA DE DAR PECHO

cdph.ca.gov/programs/wicworks/Documents/NE/WIC-NE-EdMaterials-WhatToExpectInTheFirstWeekOfBF-Spanish.pdf

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE LA LACTANCIA MATERNA: DOLOR Y MOLESTIAS

kidshealth.org/parent/en_espanol/nutricion/breastfeed_discomfort_esp.html#

VIDEO:

COMO PREVENIR DOLOR EN LOS PEZONES MIENTRAS DA PECHO

[youtube.com/watch?v=oqD9PMcraDE](https://www.youtube.com/watch?v=oqD9PMcraDE)

BLOGS:

PECHOS LLENOS O CONGESTIONADOS

guiadelactanciamaterna.wordpress.com/dificultades-mama/dolor-en-el-pecho/pechos-llenos-o-congestionados/

RETOS DE LA LACTANCIA: DOLOR EN LOS PEZONES

espanol.babycenter.com/a4300013/retos-de-la-lactancia-dolor-en-los-pezones