

## GLÁNDULAS DE LECHE OBSTRUIDOS

Es común tener glándulas de leche obstruidas durante la lactancia. Una glándula obstruida es un conducto de leche en el pecho que está tapado. La glándula se inflama y se bloquea. Usted sentirá una parte dolorida o una bolita llena de leche espesa en uno de sus senos. Esta bolita desaparecerá después de que usted amamante a su bebé. El tener una glándula bloqueada no presenta ningún riesgo en absoluto para su bebé. Usted puede seguir dando el pecho normalmente.

Puede ser difícil para los bebés prenderse al pecho cuando sus mamás tienen los pechos muy grandes. Cuando el bebé no sabe prenderse al pecho, la leche no fluye y se queda atrapada y la glándula se obstruye.

### CAUSAS COMUNES:

- No darle pecho al bebé a la hora en que le toca puede provocar que no se le vacíen los pechos de leche por completo.
- Dar el pecho con menos frecuencia previene que toda la leche salga.
- Usar un sujetador con un alambre en la parte de abajo de la copa, o un sujetador que le quede demasiado apretado puede interferir con el flujo de leche dentro de la glándula.
- Dormir boca abajo presiona los pechos y afecta la circulación de la leche por las glándulas mamarias.

### CONSEJO DE LA SEMANA

- Un abultamiento (una bolita) en el pecho puede ser indicación de que uno de sus glándulas de leche está bloqueada.
- En tal caso, no deje de amamantar a su bebé. Su leche sigue siendo buena.
- Es más difícil para los bebés prenderse al pecho cuando los senos son muy grandes.
- Utilice una toalla tibia para aliviar el dolor inmediatamente.

Si usted tiene un conducto de leche obstruido, es posible que sienta dolor antes de amamantar al bebé y durante la bajada de la leche. Después de amamantar al bebé el dolor disminuirá.

### *Pasos inmediatos para aliviar el dolor*

- Aplíquese toallas tibias y húmedas 5 o 6 veces al día durante 10 ó 15 minutos antes de amamantar.
- Dese un masaje ligero justo enfrente de la parte del pecho que le duele para ayudar a que la leche fluya mejor.
- Cuando esté dando pecho, dese un masaje ligero de la parte de afuera del pecho hacia el pezón. .
- Si el conducto no se destapa, use un sujetador suave o no se ponga sujetador para quitarle la presión a los pechos.

## Otros pasos para aliviar el dolor

- Dele pecho a su bebé o use el sacaleches por lo menos cada dos horas.
- Empiece a amamantar con el pecho que le duele para ayudar a destapar la glándula obstruida.
- Coloque la barbilla del bebé apuntando hacia la glándula obstruida. Esto ayudará a que se vacíe la glándula de leche por completo.
- Cambie de posición con frecuencia cuando esté dando el pecho.
- Si no se siente mejor después de 24 horas y tiene una temperatura de 101° ó más, vaya a urgencias o visite a su médico.

Recuerde que es elegible para recibir una bomba para extraer leche y consultas con una asesora en lactancia materna a través de su seguro médico, a través del programa WIC, a través de Medi-Cal, o a través La Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA por sus siglas en inglés). Consulte a su seguro médico para averiguar qué beneficios le corresponden para ayudarlo durante la lactancia.

## RECURSOS:

### LACTANCIA MATERNA: INQUIETUDES COMUNES

[womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/inquietudes-comunes/index.html](http://womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/inquietudes-comunes/index.html)

### LA LACTANCIA Y LOS CONDUCTOS OBSTRUIDOS

[allinahealth.org/mdex\\_sp/SD0357G.HTM](http://allinahealth.org/mdex_sp/SD0357G.HTM)

### PREGUNTAS COMUNES

[llli.org/lang/espanol/faqm.html](http://llli.org/lang/espanol/faqm.html)

### GUIAS PARA RESOLVER PROBLEMAS DE LACTANCIA

[lacted.com/0207guiaresolverproblemaslactancia.html](http://lacted.com/0207guiaresolverproblemaslactancia.html)

## BLOGS:

### AYUDA DE MADRE A MADRE

[forums.llli.org/forumdisplay.php?63-Ayuda-de-madre-a-madre-en-Espa-ntilde-ol&langid=2](http://forums.llli.org/forumdisplay.php?63-Ayuda-de-madre-a-madre-en-Espa-ntilde-ol&langid=2)

## VIDEO:

[youtube.com/watch?v=ZJ5blwGnTK0](http://youtube.com/watch?v=ZJ5blwGnTK0)