

Cuidado de los senos y los pezones

Prevención y tratamiento de la irritación de pezones



Se supone que la lactancia materna es una experiencia cómoda y agradable. Cuando comienza a amamantar por primera vez, es normal que se sienta incómoda; le tomará cierta práctica y paciencia relajarse. Recuerde que tanto usted como su bebé están aprendiendo una nueva destreza.

Si bien la lactancia materna no debería doler, durante la primera o la segunda semana de amamantamiento, muchas mujeres que acaban de ser madres notan que tienen dolor e irritación en los pezones. Esta situación es normal y mejorará a medida que el bebé aprenda a mamar.

La clave para amamantar con comodidad es prender (o colocar) al bebé correctamente en el seno y ponerle el pezón bien adentro de la boca. La manera en que su bebé se prende y las posiciones en las que usted lo amamanta pueden contribuir a prevenir la irritación de los pezones. Si sus pezones ya están irritados, una correcta colocación y postura puede ayudar a que se curen un poco más rápido. También es una buena opción comunicarse con un consultor de lactancia o un profesional de atención médica para que la ayude a adoptar técnicas que le permitan amamantar con comodidad.

Técnicas de colocación y postura

- Usted y su bebé deben estar cómodos.
- Quizá le resulte útil usar algunas almohadas para apoyar el brazo.
- Sostenga a su bebé de modo que quede frente a usted y a los senos. Los oídos, los hombros y el cuello del bebé deben estar en línea recta.

- Sostenga el seno de modo que el pulgar esté arriba, y el resto de los dedos, abajo, bien lejos de la areola (la parte oscura que rodea al pezón).



- Con el pezón hacia arriba, haga cosquillas en los labios del bebé hasta que abra bien la boca. Tenga paciencia, a veces tarda uno o dos minutos.



- Coloque la barbilla del bebé contra el seno y acérquelo para que tome con la boca una buena parte del seno.



- Mantenga el cuerpo del bebé presionado cerca del suyo para que el pezón quede bien adentro de la boca. No hay ningún problema si la nariz del bebé toca el seno.



- Después de las primeras succiones, sentirá un tirón en el seno, pero no dolor. (Durante los primeros días, la colocación en sí puede doler un poco, pero las molestias se aliviarán con el tiempo).

Signos de una buena colocación

- El bebé succiona activamente los senos.
- La boca está bien abierta.
- Los labios están volteados hacia afuera (como un pimpollo de rosa).
- Es posible que escuche que el bebé traga.
- La barbilla del bebé toca el seno (a veces también la nariz).
- Los oídos, los hombros y las caderas del bebé están en línea recta, y el cuerpo del bebé está frente a usted.
- Sentirá un tirón en el seno, pero ningún dolor fuerte después de las primeras succiones.

Cuidado de los senos y los pezones

Prevención y tratamiento de la irritación de pezones



Si los pezones ya están irritados

- Lo más aconsejable es comenzar a amamantar del lado que duele menos.
- Masajee los senos durante un minuto o dos antes de amamantar para estimular el flujo de leche antes de colocar al bebé.
- Si los senos están llenos o firmes, extraiga un poco de leche para ablandarlos y para que sea más fácil colocar el seno y el pezón bien adentro de la boca del bebé.
- Asegúrese de que el bebé esté colocado correctamente, con la boca bien abierta y con una buena parte del seno en la boca. Si el bebé succiona del pezón solamente, puede ser muy doloroso para usted y puede dañarle el pezón.
- Para suavizar la piel delicada y aliviar el dolor, puede aplicarse lanolina Tender Care™ en los pezones y en la areola después de amamantar.
- Si los pezones están muy irritados o hay grietas en la piel, es recomendable mantenerlos húmedos para que se curen. Las almohadillas de hidrogel Tender Care refrescan y alivian de inmediato el dolor, además de estimular la cicatrización de los tejidos. Dichas almohadillas se colocan sobre el pezón y se llevan dentro del sostén entre las sesiones de amamantamiento. De ser necesario, también puede usar lanolina Tender Care con las almohadillas de hidrogel.
- Entre las sesiones de amamantamiento, puede usar dentro del sostén protectores SoftShells™ para pezones irritados, a fin de permitir la circulación de aire y evitar que los pezones doloridos rocen la tela.
- Si ha probado estas medidas para el alivio del dolor durante unos días, pero el dolor en los pezones aumenta o nota sangrado o grietas, llame a un consultor de lactancia o a un profesional de atención médica para pedir ayuda.

Consejos útiles

- Cuando saque al bebé del seno, recuerde primero interrumpir la succión insertando un dedo limpio entre las encías del bebé y dejándolo allí mientras saca al bebé del seno.
- Amamante con frecuencia (de 8 a 12 veces cada 24 horas). Esté atenta a las señales iniciales de hambre, por ejemplo si el bebé hace movimientos suaves, está despierto y alerta, se lleva la mano a la boca, etc. Es una buena idea intentar amamantar al bebé cuando está en calma y alerta, antes de que lllore y se ponga de mal humor.
- Antes de incorporar biberones y chupetes, espere a que el amamantamiento esté bien establecido.
- Mantenga limpios y secos los sostenes y las almohadillas para sostenes.



Recursos y referencias

Visite www.medela.com para familiarizarse con los productos y con la información disponibles para usted y su bebé.

Para localizar en su zona productos de Medela o un especialista en lactancia materna, visite www.medela.com o llame al 1-800-TELL YOU, las 24 horas, todos los días de la semana.

Otros recursos excelentes:

- International Lactation Consultant Association (Asociación Internacional de Consultores de Lactancia): www.ilca.org
- La Leche League International (Liga Internacional de la Leche): www.llli.org
- United States Lactation Consultant Association (Asociación de Consultores de Lactancia de los Estados Unidos): www.uslcaonline.org

medela 

Medela, Inc., P.O. Box 660, 1101 Corporate Drive, McHenry, IL 60051-0660
Medela Canada, Inc., 4160 Sladeview, Crescent Unit #8, Mississauga, ON L5L 0A1
Teléfono: (800) 435-8316 u (815) 363-1166 Fax: (815) 363-1246
Correo electrónico: customer.service@medela.com
www.medela.com

Medela, Inc. autoriza el fotocopiado con fines no comerciales.
Medela es una marca registrada, y Tender Care y SoftShells son marcas comerciales de Medela, Inc.

© 2010 Medela, Inc. Impreso en los Estados Unidos de América.

1937027 C 0210