

# Cuidado de Pezones Doloridos

## Prevención y tratamiento

El amamantar debe ser ante todo una experiencia agradable y placentera para la madre. Muchas de nosotras hemos escuchado hablar de dolor en los pezones. Aunque, por lo general este problema puede prevenirse, son numerosas las madres que experimentan irritación en los pezones durante los primeros días en que el bebé comienza a mamar. Condición que desaparece en una o dos semanas.

**ADVERTENCIA:** La presencia de ampollas, grietas, sangre y/o dolor durante o entre comidas no es normal. Consulte con una monitora de lactancia de la Liga de La Leche o el Consejo de Madres Lactantes, si usted tiene alguno de dichos problemas.



Posición tradicional

## Prevención

Para prevenir irritación en los pezones, adopte la posición adecuada y obtenga una prendida o fijación correcta:

### Posición sentada clásica:

- Colocar una o dos almohadas sobre las rodillas para sostener al bebé.
- La cabeza del bebé debe quedar apoyada en la curvatura del brazo.
- Asegurarse de que su bebé se encuentre volteado hacia usted "pecho-a-pecho," a nivel de los senos.
- Una vez que el bebé se encuentre en la posición adecuada, proseguir con los siguientes pasos:



A) Con la mano, apoye el seno colocando el pulgar por encima y los dedos por debajo del mismo, de manera que formen una "L" o "C" y no cubran la areola.

B) Hacer cosquillas en los labios del bebé hasta que abra la boca AMPLEAMENTE, acercándolo rápidamente hacia el seno. Tenga paciencia, este paso podría tomarle tiempo.

C) Cerciorarse de que el bebé haya tomado bien el pezón y rodear la areola con los labios.

### Posición sentada de "sandía" o pelota de fútbol:

- Colocar una o dos almohadas junto a usted para apoyar el brazo y a su bebé.
- Sostener con la mano el cuello y la cabecita del bebé, atrayéndolo hacia usted. La parte superior del cuerpo del bebé debe reposar en su antebrazo.
- Siga los pasos A, B, C bajo Posición tradicional.



## Posición acostada:

- Acostarse de lado con la pierna flexionada hacia adelante, apoyando la espalda y el muslo sobre almohadas.
- Colocar al bebé de lado, con la carita hacia usted.
- Siga los pasos A, B, C bajo Posición tradicional.



Se recomienda cambiar de posición para amamantar al bebé durante la primera semana.

**Amamante a su bebé con frecuencia**, en intervalos de 1\_ a 3 horas (8-12 veces en 24 horas). Si prolonga artificialmente el horario de alimentación de su recién nacido, pueda que éste tenga un hambre insaciable y un amamantamiento vigoroso aumenta la posibilidad de que sienta dolor en los pezones.

**Rompa el efecto de succión antes de retirar el pecho.** Introduzca un dedo limpio por la comisura de la boca del bebé, colocándolo entre las mandíbulas. Retire el pecho cuando ya no sienta más succión.



**Después de alimentar al bebé, extraiga unas gotitas de leche** y frótelas sobre el pezón y la areola, deje que sequen naturalmente. Expóngalos al aire en la medida que sea posible.

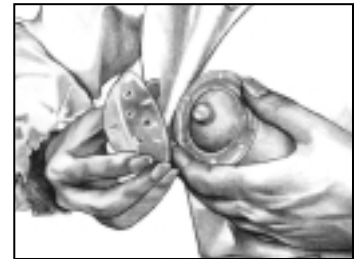
**Si desea conseguir productos Medela o un especialista en lactancia en su zona (EE.UU. y Canada), llame al 1-800-TELL YOU, 24 horas al días, 7 días a la semana.**

**Nunca use jabón** alcohol ni cremas para senos en los pechos o pezones. Lo único que necesita es limpiarlos con agua al bañarse o ducharse.

## Cuidado de los pezones

**Si siente dolor en los pezones, siga estos consejos:**

1. Respirar profundamente, escuchar música suave o usar otras técnicas de relajación antes y durante el amamantamiento.
2. Limitar la duración de la toma en el pezón afectado.
3. Comenzar cada comida con el pecho menos afectado.
4. Extraer primero unas gotitas para estimular la bajada de leche.
5. Masajear el pecho mientras amamanta, para estimular el flujo de leche.
6. Usar sostenes sin forro plástico y/o almohadillas para sostén. Cambiar las almohadillas con frecuencia para mantener el pezón seco.
7. Si los pezones se irritan o agrietan, aplicar PureLan™ 100 —lanolina USP modificada, pura, inocua e hipoalergénica—ya que forma una barrera humectante y ayuda a mantenerlos secos.
8. En caso de congestión mamaria, extraer primero algo de leche puesto que esta condición hace que el niño tenga dificultad para fijarse al pecho. La extracción de leche, manualmente o con una bomba, hará que la areola esté más suave, el pezón salga mejor y que la prendida o fijación sea más fácil.
9. Usar soportes para senos con agujeros múltiples entre tomas si tiene los pezones doloridos. Éstos permiten la circulación de aire y protegen los pezones contra el roce del sostén.



Medela Inc. P.O. Box 660, McHenry, IL 60051-0660 EE.UU.  
Medela Inc. 40908, Sladeview Crescent, Unit 2, Mississauga (Ontario) L5L 5Y5 CANADÁ  
Teléfono: 1-800-435-8316 o 1-815-363-1166, Fax: 1-815-363-1246  
www.medela.com Correo electrónico: custserv@mc.net

Medela es marca registrada de Medela. CSF y PureLan son marcas comerciales de Medela. Colaboraron: Pat Bull, ET, IBCLC y Jan Barger, ET, MA, IBCLC; The Breastfeeding Connection. Medela Inc. autoriza la reproducción mediante fotocopias para fines no comerciales.

1937027 A 0900

©Medela, Inc. Reservados todos los derechos.

 medela®