



Pezones doloridos

Sore nipples

¿Por qué algunas madres tienen los pezones doloridos?

Cuando los bebés al comienzo están aprendiendo a amamantar, a veces se les dificulta el abrir bien grande la boca para engancharse cómodamente. Si el bebé sigue amamantando sin un enganche cómodo y amplio, puede causar daño al pezón. A los bebés se les dificulta el engancharse cuando los pechos de las madres están hinchados por una congestión mamaria o por haber tenido un largo parto.

El primer paso es consultar a la especialista de lactancia quien puede ayudar al bebé a que aprenda cómo engancharse para que no siga causando daño a los pezones.

El enganche dirigido por el bebé

Observe a su bebé – cuando se está chupando los labios, llevándose los dedos a la boca o girando la cabeza de lado a lado, está pensando en amamantar. Póngase en una posición cómoda y con buen soporte y coloque al bebé junto a su seno. Los bebés que están listos para amamantar sentirán el pezón junto al mentón, abrirán la boca y se engancharán. Lo único que tiene que hacer es sostener su cabeza y sus hombros. Si nota malestar una vez que el bebé se engancha, ajuste la posición del bebé y la suya hasta que los dos estén cómodos

Para ver cómo se hace esto mire el video, «Your baby knows how to latch on» (El bebé sabe cómo engancharse)» yendo a: <http://www.ameda.com/breastfeeding/elibrary/videos.aspx>

Ayudando a que los pezones se curen

Recomendamos una crema hidratante que no irrite para que ayude a curar los pezones. Después de cada toma o extracción de leche, aplíquese vaselina (Vaseline, Aquaphor o cualquier otra marca genérica equivalente) u óxido de cinc a ambos pezones y lleve puesto un sostén de algodón. Si la pomada se le pega a la ropa, quizás quiera cubrirse los pezones con una gasa.

Si ve que todavía tiene pomada antes de la siguiente toma, puede quitarla lavándose los pezones con agua y con el limpiador Cetaphil (u otra marca genérica equivalente). Le recomendamos que no se aplique otras pomadas o jabones en los pezones. No debe usar Soothies o Hydrogels (parches de gel para los pezones) si usted se está aplicando alguna pomada o crema en los pezones.

¿Qué medicamentos para el dolor puedo tomar mientras doy el pecho al bebé?

Para aliviar el dolor, puede tomar acetaminophen (Tylenol) 650-1000 mg cada 4 a 6 horas (pero no más de 4000 mg –u 8 pastillas «extra-strength»– al día) o ibuprofeno (Motrin) 400-600 mg cada 6 horas.

Cuándo comenzará a sentirse mejor

Llame a la línea de ayuda para la lactancia al 984-974-8078 o al (866) 428-5608 si tiene otras preocupaciones o si no comienza a sentirse mejor en 2 o 3 días.