

Lactancia

PEZONES IRRITADOS DURANTE LA LACTANCIA

Sostener a su bebé · Cómo pegarse al bebé · Tratamiento y prevención

Algunas mujeres sienten dolor en los pezones al dar pecho, lo cual generalmente desaparece después de una o dos semanas. Sin embargo, tener los pezones muy irritados y adoloridos no es normal. La causa más común de pezones irritados es por pegarse incorrectamente el bebé al pecho.



CÓMO PEGARSE AL BEBÉ

- Coloque al bebé con la nariz hacia el pezón de manera que tenga que esforzarse un poco para pegarse al pezón.
- La boca del bebé debe estar bien abierta como cuando bosteza con la mayor área posible del pezón dentro de su boca.
- La barbilla del bebé debe apoyarse con firmeza en el pecho.

SOSTENER A SU BEBÉ

- Siéntese o recuéstese en una posición cómoda usando almohadas para apoyar sus brazos o su cuerpo cuando sea necesario.
- Reclíñese y coloque a su bebé de frente a usted. La cabecita del bebé no debe estar volteada.
- Puede ser más cómodo sentarse en una posición medio reclinada. Coloque la barriguita del bebé sobre su cuerpo y deje que la gravedad lo acerque a usted.
- Sostenga su pecho si es necesario. En una posición medio reclinada es posible que no sea necesario agarrar el pecho.
- Mantenga al bebé cerca para evitar tirones al pecho. Rompa la succión con su dedo antes de separar al bebé del pecho.
- Relájese y mantenga al bebé piel con piel tanto tiempo como sea posible.

TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

- Empiece a alimentarlo con el pecho que tenga menos adolorido.
- Alimente al bebé tan pronto muestre señales de hambre, tales como chuparse las manos o los dedos, chuparse los labios o bostezar (llorar es la última señal de hambre).
- Sostenga al bebé en diferentes posiciones. Esto cambia la dirección de la presión en su pezón.
- Después de que lo alimente, coloque un poco de leche materna en sus pezones y déjela secar. Su leche formará una capa protectora en sus pezones y ayudará a que estos sanen.
- Se puede aplicar lanolina purificada al pezón para ayudar a que cure más rápido. No necesita lavarse antes de dar pecho a su bebé. No use jabones ni lociones en sus pechos.
- Asegúrese de que el brasier le queda bien. Cámbiese los protectores para el pecho cuando estén mojados.
- **Lo más importante** - Pruebe diferentes posiciones hasta que se sienta cómoda. Una sola posición no les funciona a todas las mamás. Busque ayuda si no está segura o si siente dolor.
- Si es necesario extráigase la leche manualmente o con un extractor para ablandar los pechos y aliviar la hinchazón.

Busque ayuda de su médico o consultora en lactancia si tiene:

- Enrojecimiento, dolor o malestar que no se quita.
- Una sensación de quemazón o picazón en sus pezones mientras está dando el pecho o después de que termine de darle de comer.
- Secreciones del área lastimada.
- Señales de infección, tales como debilidad, dolor de cabeza, náuseas, se siente adolorida, escalofríos o fiebre de más de 101 grados F (38 C).

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
EMPLEADOR CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y POLÍTICAS DE ACCIÓN AFIRMATIVA
Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.

health.mo.gov/living/families/wic