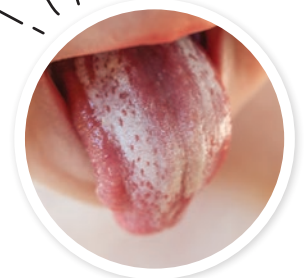




THRUSH



Thrush is a fungal or yeast infection that may develop on your nipples or in the breast. Thrush can also infect your baby, appearing as white spots on your baby's cheeks, tongue, and gums or as a diaper rash.

SIGNS OF THRUSH MAY INCLUDE:

- Sore nipples that last more than a few days, even after your baby has established a good latch.
- Pink, flaky, shiny, itchy, cracked, or blistered nipples.
- Achy breasts or shooting pain that feels like it goes deep in the breast during or after feedings.
- White spots on the inside of baby's cheeks, tongue, or gums.
- Diaper rash or red bumps on baby's bottom.



If you think you or your baby may have thrush, call **BOTH** of your healthcare providers. It's important for both of you to be treated at the same time to prevent passing the yeast back and forth. Health providers may prescribe:

- A product to apply to your nipples.
- A solution to swab inside your baby's mouth after every feeding.
- An ointment for your baby's diaper area.
- An oral prescription drug to take.



It's important to follow the treatment plan your healthcare provider recommends, even if you or baby start feeling better before the treatment plan is finished, so the yeast doesn't come back.

TO HELP PREVENT THRUSH FROM RETURNING:

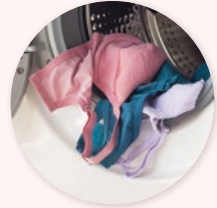
- Wash your hands before and after each feeding and before and after each diaper change.
- Clean your nails well, including artificial nails, as yeast can grow on them.



- Wash your baby's hands before and after feedings to avoid contamination.
- Change bra pads and diapers as soon as they become wet. Avoid bra pads with plastic liners which can keep moisture in.

- Let your nipples air dry after each feeding. If this causes pain, cover up with a cotton shirt to reduce irritation.

- Wash all bras, shirts, reusable bra pads, and towels, etc., that touch your breasts or chest in hot, soapy water every day.



- Disinfect items that go into your baby's mouth or have contact with your breast, like pacifiers, pump or bottle parts, and toys. Wash these items in hot, soapy water, and then boil them in water for 20 minutes, every day.

- Talk to your doctor about including probiotics, such as yogurt, fermented foods, or a probiotic supplement in your diet to discourage the growth of yeast in your body.

- Avoid foods that may support the growth of yeast such as alcohol, sugar, honey, cheese, bread or wheat products.

- If you are using a pump while infected with thrush, talk to the WIC lactation consultant about additional steps you can take to prevent the thrush from reoccurring.



Sometimes yeast infections can be a family affair. If your household has persistently had yeast infections for a long time, talk to your healthcare provider for care and support to help resolve the issue.

RESOURCES

WIC Breast Pump Resources

How to clean your pump, pump assembly videos, and other lactation resources.

<https://nevadawic.org/breast-pumps-and-accessories/>

WIC Breastfeeding Support

Information on sore nipples and common lactation concerns.

<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>

Office on Women's Health

Information on common lactation challenges.

<https://www.womenshealth.gov/breastfeeding>

QUESTIONS?

If you have any questions about expressing your milk by hand or a breast pump:



1-800-8-NEV-WIC
(1-800-8-638-942)

NEVADAWIC.ORG

This institution is an equal opportunity provider.

©Brush Art Corporation



CANDIDIASIS



La candidiasis es una infección provocada por hongos que puede desarrollarse en tus pezones o en el seno. La candidiasis también puede infectar a tu bebé, y aparece como manchas blancas en sus mejillas, la lengua y las encías o como una dermatitis en la zona del pañal.

ESTOS SON ALGUNOS DE LOS SIGNOS DE LA CANDIDIASIS:

- Dolor en los pezones que dura más de unos pocos días, incluso después de que el bebé haya aprendido a agarrarse bien.
- Pezones rosados, escamosos, brillantes, con picazón, partidos/agrietados o con ampollas.
- Senos adoloridos o dolor punzante que se siente como si penetrara profundamente en el seno durante o después de amamantar.
- Manchas blancas en el interior de las mejillas, la lengua o las encías del bebé.
- Rozaduras en la zona del pañal o bultos rojos en las nalgitas del bebé.



Si crees que tú o tu bebé pueden tener candidiasis, llama a **AMBOS** tu proveedor de atención médica y el de tu bebé. Es importante que ambos reciban tratamiento al mismo tiempo para evitar que el hongo pase del uno al otro. Los proveedores de atención médica pueden recetar lo siguiente:

- Un producto para aplicar en los pezones.
- Una solución para limpiar el interior de la boca de tu bebé después de alimentarlo.
- Una pomada para aplicar en la zona del pañal de tu bebé.
- Un medicamento oral recetado.



Para que la candidiasis no regrese, es importante seguir el plan de tratamiento que recomienda tu proveedor de atención médica, incluso si tú o tu bebé comienzan a sentirse mejor antes de terminar el plan de tratamiento.

SUGERENCIAS PARA PREVENIR QUE LA CANDIDIASIS REGRESE

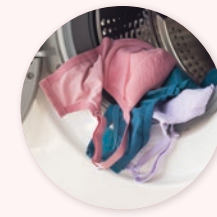
- Lávate las manos antes y después de alimentar a tu bebé y de cambiarle el pañal.
- Límpiarte bien las uñas, incluidas las postizas, ya que pueden crecer hongos en ellas.



- Lava las manos de tu bebé antes y después de alimentarlo para evitar la contaminación.
- Cambia las almohadillas para sostén y los pañales tan pronto como se mojen. Evita las almohadillas para sostén con forros de plástico que puedan retener la humedad.



- Deja que tus pezones se sequen al aire después de alimentar a tu bebé. Si esto te causa dolor, cúbrete con una playera de algodón para reducir la irritación.
- Lava todos los sostenes, las playeras, los protectores de sostén reutilizables, las toallas, etc., que toquen tus senos o el pecho con agua caliente y jabón todos los días.
- Desinfecta los artículos que entren en la boca de tu bebé o que estén en contacto con tu pecho, como chupones, piezas de extractores o biberones y juguetes. Lava estos artículos en agua caliente con jabón y luego hiérvelos en agua durante 20 minutos, todos los días.
- Habla con tu médico acerca de incluir probióticos, como yogur, alimentos fermentados o un suplemento probiótico en tu dieta para evitar el crecimiento de hongos en tu cuerpo.
- Evita alimentos que puedan favorecer el crecimiento de hongos, como el alcohol, el azúcar, la miel, el queso, el pan o los productos elaborados con trigo.



A veces, las infecciones por hongos pueden estar presentes en la familia. Si en tu hogar se han presentado infecciones por hongos de manera persistente durante mucho tiempo, habla con tu proveedor de atención médica para recibir el cuidado y apoyo que te ayude a resolver el problema.

RECURSOS

Recursos del WIC sobre el extractor de leche

Cómo limpiar tu extractor, videos sobre el ensamblaje del extractor y otros recursos sobre lactancia.
<https://nevadawic.org/breast-pumps-and-accessories/>

Apoyo para la lactancia materna de WIC

Información sobre pezones adoloridos e inquietudes frecuentes sobre la lactancia.
<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>

Oficina para la Salud de la Mujer

Información sobre problemas comunes en la lactancia.
<https://www.womenshealth.gov/breastfeeding>

¿TIENES PREGUNTAS?

Si tienes preguntas sobre cómo extraer la leche manualmente o con un extractor de leche:



1-800-8-NEV-WIC
(1-800-8-638-942)
[NEVADAWIC.ORG](https://nevadawic.org)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

©Brush Art Corporation

Spanish

