

CONDUCTOS OBSTRUIDOS, CONGESTIÓN Y MASTITIS

CONDUCTOS MAMARIOS OBSTRUIDOS

Si tienes los conductos mamarios obstruidos, tendrás sensibilidad o bultos dolorosos en el pecho/seno. Esto sucede cuando el conducto mamario no drena adecuadamente. La presión se acumula detrás del conducto obstruido y el tejido que lo rodea se irrita.



Varias cosas pueden causar la obstrucción de los conductos:

- Saltarse una sesión de alimentación o no amamantar con la frecuencia habitual.
- Tener una congestión severa o recurrente.
- Amamantar de manera regular usando solo un pecho/seno.
- Tener los pezones partidos/agrietados o doloridos.
- Utilizar un sostén ajustado, usar la correa del cinturón de seguridad o colocar una bolsa de pañales pesada sobre el pecho/seno puede causar conductos obstruidos.

Cómo aliviar los conductos obstruidos:

- Antes de amamantar, toma un baño con agua caliente y deja que el agua caiga sobre la espalda y no sobre pechos/senos. También, puedes aplicar un paño húmedo y tibio sobre el conducto obstruido antes de alimentar al bebé o extraerte leche materna.
- Masajea tu pecho/seno suavemente, desde el conducto obstruido hacia el pezón, antes y durante la alimentación del bebé o la extracción de leche.
- Alimenta al bebé o extrae leche con frecuencia. Ofrece o extrae leche del pecho/seno afectado primero.
- Utiliza un sostén que te quede bien y que no apriete demasiado. Considera utilizar un sostén sin aros.
- Pide ayuda para poder dormir o descansar más y ayudar a la sanación. Un conducto obstruido puede indicar que estás haciendo demasiado.



★ Si tus conductos mamarios vuelven a obstruirse, habla con una consultora de lactancia del programa de WIC y con tu proveedor de atención médica para obtener ayuda.

CONGESTIÓN

Es posible que tus pechos/senos estén sensibles y llenos después del nacimiento de tu bebé. Este cambio ocurre porque tu cuerpo está produciendo leche y los pechos/senos reciben un flujo de sangre adicional. Sin embargo, si tus pechos/senos están calientes, duros o te duelen, es posible que estén demasiado llenos de leche o congestionados.



La congestión es incómoda y puede provocar otros problemas como la obstrucción de los conductos o mastitis, un tipo de infección en el pecho/seno. La congestión puede disminuir o reducir el suministro de leche porque el cuerpo no recibe el mensaje de producir más leche. También puede resultar difícil el agarre a tu bebé para alimentarse debido a que tus pechos/senos están muy llenos.

Cómo prevenir la congestión:

- Amamanta desde el inicio y con frecuencia, al menos entre 8 y 12 veces en 24 horas.
- Asegúrate de que tu bebé logre bien el agarre para que extraiga la leche de manera efectiva.
- Deja que el bebé termine de alimentarse del primer pecho/seno antes de ofrecerle el otro. No limites el tiempo que tu bebé pasa en el pecho/seno.
- Ayuda a regular la producción de leche evitando los chupones (a menos que estén médicamente indicados) y otras mamilas o pezones artificiales hasta que la lactancia vaya bien, generalmente entre 2 y 4 semanas después del parto.
- Si vas a regresar a la escuela o al trabajo, asegúrate de extraerte leche con frecuencia y en periodos regulares mientras tú y tu bebé estén separados.
- Cuidate alimentándote bien, bebiendo suficiente líquido (especialmente agua) y durmiendo lo suficiente.



Cómo aliviar la congestión:

La congestión suele desaparecer en unos días si sigues estas recomendaciones:

- Ofrece o extrae leche del pecho/seno afectado primero.
- Antes de amamantar, coloca un paño húmedo y tibio sobre el pecho/seno.



- Masajea el pecho/seno suavemente, antes y durante la alimentación del bebé o la extracción de leche, desde la pared del pecho hacia el pezón.
- Si tu pecho/seno está duro, extrae un poco de leche con la mano o con un extractor antes de amamantar para ablandar tus pechos/senos y facilitar que el bebé se agarre al pezón.
- Después de amamantar, solo extrae la leche suficiente para aliviar el pecho/seno y sentirte cómoda. Si extraes demasiada leche, es posible que el cuerpo "entienda" que debe generar más leche, lo que provocará que vuelva a congestionarse el pecho/seno.
- Entre las alimentaciones, aplica compresas frías para ayudar a reducir la inflamación y la hinchazón.

MASTITIS

La mastitis es una infección mamaria que puede presentar síntomas parecidos a los de la gripe. La mastitis puede ocurrir cuando estás estresada o tienes cambios en tu rutina habitual, como regresar al trabajo o a la escuela.



Estos son algunos de los signos de una mastitis:

- Fiebre de 101.3 °F (38.5 °C) o más, escalofríos, dolor en el cuerpo, náuseas, vómitos y fatiga.
- Secreción amarillenta del pezón, similar al calostro.
- El pecho/seno está sensible, tibio o caliente al tacto. Puede estar inflamado, más oscuro, rosado o rojo, según el tono de tu piel.

Cómo aliviar la mastitis:

- Consulta con tu proveedor de atención médica para recibir tratamiento y comunícate con una consultora de lactancia certificada (IBCLC) de WIC para recibir apoyo.
- Descansa y bebe mucho líquido.
- Pídeles a tu familia y amigos que te ayuden con las tareas del hogar, las comidas y a cuidar a los otros niños para que puedas descansar.
- Alimenta al bebé con frecuencia o extrae leche con frecuencia.
- Extrae la leche a intervalos regulares cuando estés separada de tu bebé.
- Coloca un paño limpio, tibio y húmedo sobre el pecho/seno afectado cuando estés descansando.



Recuerda, si utilizas un extractor de leche, asegúrate de mantener limpio el extractor y sus piezas para evitar infecciones mamarias recurrentes.

RECURSOS

Nevada WIC

Recursos e información sobre cómo mantener limpio el extractor de leche.

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

Apoyo para la lactancia materna de WIC

Información sobre los conductos obstruidos, la congestión y la mastitis.

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

Oficina para la Salud de la Mujer

Información general relacionada

con las preocupaciones frecuentes sobre la lactancia.

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

Newborn Nursery de Stanford

Tienen excelentes videos sobre la extracción manual de leche y otros recursos.

<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html>

¿TIENES PREGUNTAS?

Si tienes preguntas sobre los problemas relacionados con la lactancia o dar el pecho, comunícate al siguiente número:



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

NEVADAWIC.ORG

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

©Brush Art Corporation

