

PEZONES ADOLORIDOS O PARTIDOS/AGRIETADOS



Puede haber muchas razones que causen que los pezones estén adoloridos o partidos/agrietados. Identificar la causa puede brindar alivio y hacer que alimentar a tu bebé sea más cómodo.

No es raro experimentar molestia o dolor en el pezón hasta dos semanas después del nacimiento del bebé y esto puede deberse a cambios hormonales. Sin embargo, el dolor que no desaparece en unos pocos segundos no es normal y puede indicar un problema con la posición, el agarre o algo más.



Recuerda, si tienes los pezones adoloridos o partidos/agrietados, busca ayuda rápidamente para prevenir complicaciones más graves en los senos o el pecho. Habla con el personal de WIC: ¡estamos aquí para ayudarte!

EL AGARRE Y LAS POSICIONES PARA ALIVIAR EL DOLOR

Asegúrate de que tu bebé tenga un buen agarre. Un buen agarre consiste en lo siguiente:

1. Utiliza un agarre en forma de "sándwich" sobre tu seno para aplanar el tejido.
2. Sosteniendo tu seno, apunta el pezón hacia la nariz de tu bebé mientras su boca está bien abierta.



3. Desliza tu pezón en la boca del bebé. Sus labios deben estar abiertos y extendidos cuando se agarre; imagínate los labios de "pez".
4. Si el agarre del bebé te duele después de unos cuantos segundos, inserta un dedo limpio en su boca para separarlo del pecho/seno y vuelve a intentarlo.

Un buen posicionamiento consiste en lo siguiente:

1. Tener al bebé cerca de ti, ya sea su pancita hacia ti o pecho a pecho, con los brazos y las piernas acurrucados para evitar para evitar jalar el seno o el pecho.
2. La cara de tu bebé debe estar frente a tu pezón o "nariz al pezón".
3. Estar cómoda: una "buena" posición debe ser relajante para ti y tu bebé, con sus cuerpos muy juntos y las extremidades del bebé cerca de tu cuerpo.



CUIDADO Y ALIVIO PARA LOS PEZONES ADOLORIDOS



- Lávate las manos de manera rutinaria, incluyendo las uñas postizas, con agua y jabón antes y después de tocar tus senos o el pecho para prevenir infecciones.
- Si es posible, usa sostenes o sujetadores hechos completamente de algodón.
- Mantén tus pezones secos y limpios. Para prevenir infecciones, lava los pezones partidos/agrietados una vez al día con agua y jabón suave. Después de amamantar, aplica una capa fina de leche materna sobre tus pezones y déjalos secar al aire.

- Si usas almohadillas para sostén, asegúrate de que permanezcan secas y cámbialas a lo largo del día. Evita las almohadillas para sostén con forros de plástico, ya que retienen la humedad.
- Evita aplicar cremas para pezones, lanolina, lociones o aceites en los pezones. Esto puede causar más irritación o infección.
- Si tu pecho o seno está demasiado lleno antes de amamantar, extrae leche con la mano o extractor brevemente para ayudar a tu bebé a agarrarse más fácilmente y llevarse gran parte de la areola a la boca.



Si una herida en tu pezón no cicatriza o continúas sintiendo dolor después de unos días, habla con tu proveedor de atención médica y con la asesora de lactancia de WIC. Es posible que necesites tratamiento y cuidados adicionales para tus pezones adoloridos o partidos/agrietados.

OTRAS CAUSAS POSIBLES DE PEZONES ADOLORIDOS O PARTIDOS/AGRIETADOS

- El dolor a veces puede indicar una infección en los senos o en el pecho, causada por bacterias (mastitis) u hongos (candidiasis).
- El uso inadecuado de un extractor de leche, como succionar demasiado o usar un tamaño de brida incorrecto, puede causar una lesión y dolor. Habla con el personal de WIC si tienes preguntas sobre tu extractor.
- Senos o pechos demasiado llenos o congestionados.
- Las cremas y aceites para pezones pueden provocar reacciones alérgicas o problemas en la piel, como eczemas, que causan dolor en los pezones.
- Otras causas menos frecuentes del dolor en el pezón son las siguientes:
 - El bebé tiene lengua anclada, labios anchados o ambos.
 - Un conducto obstruido cerca del pezón, lo que causa dolor cuando el bebé se agarra.
 - Una "ampolla" en el pezón o un poro obstruido en el pezón.
 - Vasoespasmos, que provocan palidez en el pezón.



Si sospechas que tienes alguna de estas condiciones o tienes preguntas, comunícate con tu proveedor de atención médica y con la asesora de lactancia de WIC para recibir atención y apoyo.

RECURSOS

Apoyo para la lactancia materna de WIC
Información sobre pezones adoloridos o agrietados y problemas e inquietudes frecuentes sobre la lactancia materna o dar el pecho.
<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>

Office on Women's Health
Información general relacionada con las molestias frecuentes sobre la lactancia materna o dar el pecho.
<https://www.womenshealth.gov/breastfeeding>

¿TIENES PREGUNTAS?

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



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

Spanish

