



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

