

CUIDADO Y ALIVIO DE LOS SENOS

Senos incómodamente llenos

Una sensación de que los senos están llenos es normal en las primeras semanas. Sin embargo, si su bebé no extrae suficiente leche de sus senos, éstos se pueden llenar mucho, ponerse duros y sentirse incómodos.

Prevención:

- Coloque a su bebé correctamente en el seno y escúchelo tragar.
- Amamante de 8 - 12 veces cada 24 horas.
- Evite chupetes y biberones durante las primeras semanas.
- Evite retrasar o saltar secciones de lactancia.

Tratamiento:

- Masajee suavemente sus senos.
- Sáquese un poco de leche con la mano o una pequeña cantidad con un sacaleches para ablandar el seno y para que le sea más fácil al bebé prenderse al seno.
- Bolsas de guisantes o maíz congelados envuelto en una toalla húmeda pueden ayudarle a reducir la inflamación.

Conducto obstruido:

A veces, un conducto de leche se tapa y se pone adolorido. Esto puede suceder cuando se retrasan o saltan las secciones de lactancia o cuando su bebé no se siente bien. Para tratar un conducto obstruido:

- Antes de amamantar, póngase una toalla húmeda caliente en el seno.
- Amamante más a menudo durante el día.
- Comience cada sesión de lactancia con el seno que tiene la obstrucción. Masajee suavemente el área donde la obstrucción mientras el bebé está amamantando.
- Cambie las posiciones de amamantar para que la nariz del bebé esté apuntando hacia la obstrucción.
- Sáquese la leche que le quede en sus senos con la mano o con un sacaleches después de cada sección de lactancia para ayudar a destapar la obstrucción y aliviar la llenura de los senos.
- Si usted tiene síntomas parecidos a los de la gripe como dolores en el cuerpo o fiebre, es posible que tenga una infección de los senos. Siga amamantando y llame a su médico. Quizás necesite medicación.

Dolor en los pezones

En los primeros 2 a 4 días después de dar a luz, un poco de sensibilidad del pezón es común, especialmente cuando su bebé se prende del seno. Después que el bebé chupa una cuantas veces, la lactancia materna debe sentirse cómoda.



Prevención:

- Coloque y prenda del seno a su bebé correctamente.
- Use las posiciones para amamantar que sean más cómodas para usted. Pregúntele a su consejera o especialista de la lactancia de WIC sobre la lactancia relajada.
- Interrumpa la succión antes de quitar a su bebé del seno colocando el dedo meñique en la esquina de la boca del bebé.
- Use sólo agua para lavar sus senos al bañarse.

Tratamiento:

- Inicie la sección de la lactancia en el pezón menos adolorido.
- Frotar unas gotas de leche materna en el pezón y la zona más oscura alrededor del pezón después de amamantar. Deje secar al aire los pezones.
- La lactancia no debe doler. Si tiene dolor continuo, **llame a su clínica o consejera de WIC con sus preocupaciones. ¡WIC está aquí para ayudarle!**

Candidiasis bucal (Thrush)

Candidiasis es una infección por levadura común. Las señales de candidiasis son:

- Dolor en el pezón, ardor o dolores con puyones a través del seno cuando el bebé se prende del seno.
- Manchas blancas en la boca o dermatitis rojo brillante del pañal del bebé.

Si ve señales de candidiasis bucal, sigan amamantando y llame a su médico o enfermera. Usted y su bebé puede que necesiten medicamentos.

