

# Amamantamiento: Alivio de los pezones irritados

El amamantamiento no tiene por qué ser doloroso. No obstante, los pezones irritados son un problema para muchas mujeres, especialmente en las primeras semanas de lactancia. Afortunadamente, este problema casi siempre se puede resolver. Este folleto le ofrece algunas ideas que puede probar.

## Para irritación leve

Para aliviar la irritación leve en los pezones, primero pruebe estas ideas:

- **Sea consciente de la manera en que su bebé se prende** (cómo toma su bebé el pezón con la boca). Si usted siente un pellizco o dolor en el pezón cuando su bebé se prende (y no sólo un tirón fuerte), es posible que su bebé no se esté prendiendo correctamente. Al acercarse a su bebé a su pecho, entonces, espere hasta que su boca esté bien abierta antes de permitirle que se prenda. Busque que su bebé tome su areola, y no sólo su pezón, con la boca bien abierta. Si esto no sucede, retire a su bebé de su pecho y vuelva a intentarlo.
- **Cuando quiera retirar a su bebé de su pecho**, siempre inserte suavemente su dedo en la comisura de la boca del bebé para detener la succión. Haga esto cada vez que lo retire de su pecho.
- **Pruebe diferentes posiciones para amamantar.** Una posición diferente puede mejorar la manera en que su bebé se prende, y así ejercer menos presión en las zonas más irritadas de sus pezones. Vea las páginas 8 y 9 de su folleto *“Guía para la lactancia materna”* para consultar algunas opciones de posicionamientos.
- **Siga amamantando a su bebé cada 2 ó 3 horas** para evitar que sus pechos se llenen demasiado. Cuando los pechos están demasiado llenos es posible que a su bebé le sea más difícil prenderse correctamente. Si sus pechos se llenan demasiado, retire (extraiga o exprima) algo de leche antes de amamantar.

Es normal sentir un tirón cuando el bebé se prende a su pecho y comienza a amamantar. Sin embargo, el amamantamiento no tiene por qué ser doloroso. Si lo es, no trate de ignorarlo; adopte las medidas descritas aquí para aliviar el dolor y la irritación.



- **No permita que su bebé mordisque su pezón o que se duerma con el pezón en su boca.**
- **Después de cada amamantamiento, saque algunas gotas de leche y masajee a sus pezones suavemente con ella.** La leche materna ejerce un efecto calmante en su piel delicada. Asegure que sus pezones sequen completamente antes de cubrirlos.
- **Mantenga sus pezones limpios.** Lávelos sólo con agua tibia y no use jabón en sus pezones. Deje que sus pezones sequen completamente antes de cubrirlos.
- **Aplique un poco de lanolina pura sobre sus pezones para ayudarles a sanar y para evitar que los protectores para lactancia se adhieran a ellos.** Asegure que la lanolina que utilice esté aprobada para su uso durante la lactancia. Puede adquirirla en el mismo lugar donde compra otros suministros para la lactancia.

## Para problemas persistentes o irritación severa

Si el malestar persiste durante más de dos días o si empeora, especialmente si su pezón está agrietado, tiene costras o está sangrando, contacte a un especialista en lactancia o a otro proveedor de cuidados de la salud. Ellos pueden ayudarle a evaluar el motivo de su problema y planificar el tratamiento y apoyo adicional. Es posible que también le recomienden uno o más de los siguientes tratamientos descritos a continuación.

### Baños salinos

Si la piel no está agrietada, intente remojar sus pezones en una solución suave con sal (salina). Esto es lo que debe hacer:

- 1 Mezcle una cucharadita de sal de mesa con 2 tazas de agua tibia.
- 2 Sumerja dos gasas de 2 x 2 en la solución salina y saque sin exprimir la solución.
- 3 Coloque las gasas húmedas sobre sus pezones, cubriendo con ellas todas las zonas irritadas.
- 4 Mantenga las gasas sobre sus pezones de 5 a 10 minutos, luego retire y seque. (No es necesario enjuagar los pezones). Después, puede aplicar lanolina, un protector de gel, aceite vegetal o de oliva para proporcionar un efecto relajante.

Repita los pasos anteriores de 3 a 4 veces al día después de amamantar.

#### Para obtener ayuda con la lactancia materna, llame a...

**Los especialistas en lactancia.** Llame a su hospital de maternidad y pregunte si hay una clínica de lactancia ambulatoria en su área. (Es posible que haya una en el hospital mismo). Concierte una cita con un especialista en lactancia para obtener ayuda práctica y experta con el amamantamiento.

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

**La Leche League.** Esta organización ofrece apoyo, estímulos e información a las madres lactantes.

Número de teléfono en Utah: (801) 264 - LOVE

**El médico de su bebé (pediatra).**

Número de teléfono : \_\_\_\_\_

## Protectores de gel

Como usted sabe, los protectores para lactancia de algodón “regulares” se colocan dentro de las copas del sostén para ayudar a absorber cualquier fuga de leche entre cada sesión de amamantamiento. Sin embargo, para pezones muy irritados, los protectores de gel pueden ser una mejor opción. A continuación le brindamos datos importantes sobre este útil producto:

- Los protectores para lactancia de gel se colocan dentro de su sostén, y ayudan a relajar y a proteger los pezones. Al igual que los protectores para lactancia regulares, los de gel absorben cualquier goteo de leche.
- Los protectores de gel proporcionan una sensación fresca a la piel, y si los coloca en el refrigerador, el alivio refrescante para sus pezones irritados será aún mayor.
- Existen varias marcas de protectores para lactancia de gel (ComfortGel, Soothies, HydroGel y varias más). Es posible que usted pueda encontrar protectores de gel en su farmacia local o en una tienda de abarrotes más grande. De lo contrario, los puede buscar en línea o en una tienda de lactancia especializada. (Un especialista en lactancia también puede indicarle dónde comprar protectores para lactancia de gel).

## Ungüento prescrito

Si usted tiene dolor recurrente y la piel del pezón dañada (agrietada, con costras o sangrante), y si hay sospecha de infección, es posible que su médico le recete un ungüento tal como Jack Newman MD's All Purpose Nipple Ointment.

Este ungüento es especialmente preparado por el farmacéutico, y contiene un antibiótico, un agente antimicótico y un esteroide. Los ingredientes antibacterianos y antimicóticos ayudan a combatir infecciones bacterianas o por hongos, que son comunes cuando la piel está agrietada. El esteroide trata la inflamación y alivia el dolor de la piel inflamada.

Le proporcionamos algunos consejos para el uso de este ungüento:

- Aplique una pequeña cantidad del ungüento sobre los pezones después de cada vez que amamante.
- No lave o limpie el ungüento de la piel.
- Use el ungüento de 7 a 10 días. Contacte a su especialista en lactancia o a su médico si el dolor persiste después de este tiempo.

*Breastfeeding: Easing Sore Nipples*